

よこはま子育てガイドブック

どれどれ



妊娠中から就学前までの
お役立ち情報が満載

横浜市の
子育て支援情報

妊娠から出産

歯の健康・食生活

赤ちゃんの
心とからだの発達

事故・病気の予防

横浜市の子育て支援

妊娠から就学前までの主な手続き・健康診査

時期	内容	参照頁
妊娠	☐ 妊娠の届出・母子健康手帳	2
	☐ 妊婦のための支援給付(1回目)	2
	☐ 妊婦健診	2
	☐ RSウイルス母子免疫ワクチン接種	3
	☐ にんしんSOSヨコハマ	3
	☐ 妊婦歯科健診	3
	☐ 母親(両親)教室	3
	☐ 産前産後ヘルパー派遣事業	3
	☐ 妊産婦健康相談	3
出産	☐ 出生届	4
	☐ 出産育児一時金	4
	☐ 小児医療費助成	4
	☐ 健康保険加入手続き	4
	☐ 児童手当	4
	☐ 出生連絡票	5
	☐ 産後母子ケア事業	5
	☐ 産婦健診	5
	☐ 産科医療費補償制度	5

時期	内容	参照頁
生後1か月 ～4か月	☐ 1か月児健診(医療機関)	6
	☐ 妊婦のための支援給付(2回目)	4
	☐ 新生児家庭訪問	5
	☐ こんにちは赤ちゃん訪問	5
生後4か月	☐ 4か月児健診(区役所)	6
生後7か月	☐ 7か月児健診(医療機関)	6
生後12か月	☐ 1歳児健診(医療機関)	6
1歳6か月	☐ 1歳6か月児健診(区役所)	6
3歳	☐ 3歳児健診(区役所)	6
3歳	☐ 視聴覚検診	7
6歳	☐ 就学時健診	7

目次

※市外局番が記載されていないものは、横浜「045」です。

横浜市の子育て支援情報

生まれる前の準備です	2
さあ、赤ちゃんが生まれました	4
乳幼児健診等を受けましょう	6
小児医療費助成制度／各種医療給付	8
地域子育て支援拠点に行ってみよう！	9
育児仲間を見つけましょう	10
赤ちゃんとお出かけ	16
子育て中のこんな心配、ここへ相談してください	18
こどもを預ける	22
ひとり親家庭への支援	24
障害のあるお子さんへの支援	25
夜間・休日に急病のときは！	26
お問い合わせは！	28

妊娠から出産

妊娠から出産までの変化、家族で準備すること	32
知っておきたい妊娠合併症	34
妊娠中によくみられる症状	36
妊娠中に気を付けたい感染症	38
妊娠期の食生活	39
妊娠中に心がけたい食生活のポイント	42
はじめて父親になるあなたへ	46
妊婦体操	50
もうすぐ出産	52
お産の経過	54
産後	56
産後のお母さんのメンタルヘルス	58
赤ちゃんの授乳について	60

歯の健康・食生活

妊娠中の歯の健康	64
こどもの歯の健康	66
むし歯にしないために歯みがきレッスン！	68
おやつのとりを工夫しましょう	69
妊婦さんとこどもの歯に関するよくある質問	70
ママとこどもの食生活	72
離乳食のすすめ方	74
幼児期の楽しい食事	76

赤ちゃんの心とからだの発達

生まれてから1か月までの赤ちゃん	80
赤ちゃんの泣き	81
赤ちゃんのお世話	82
成長カレンダー	
0か月～4か月	84
4か月～8か月	86
8か月～12か月	88
12か月～24か月(1歳～2歳)	90
3歳～4歳	92
5歳～6歳	94

事故・病気の予防

こどもを事故から守ろう	98
こどもの病気・事故の対応	100
予防接種	102
こどもに多い感染症	104
あなたなら、こんなとき、どうしますか？	106
横浜市子供を虐待から守る条例について	107
横浜市子育てりびいん	108
(横浜市建築局からのお知らせ)	

●福祉保健センターの母親(両親)教室参加の際は、このガイドブックをお持ちください。

●参考文献：母子健康手帳副読本（発行：公益財団法人母子衛生研究会）リーフレット「妊婦健診を受けましょう」（発行：厚生労働省）さんきゅう/パパ準備 BOOK（発行：こども家庭庁）