

INDEX

妊娠中

P2-15

- ⑩ 母子保健コーディネーターって…?
- ⑪ 母子健康手帳をもらったら…
- ⑫ 赤ちゃんのためにパパとママにできることは?
- ⑬ 赤ちゃん大きくなっているのかな…
- ⑭ どこに相談したらいいのかな?
- ⑮ 赤ちゃんが生まれた後の生活って…?
- ⑯ おうちは安全かな?

育児

P16-37

- ⑰ 赤ちゃんが生まれたら…
- ⑱ おうちでの育児がスタート
- ⑲ 産後のパパの大事な役割
- ⑳ 赤ちゃんは日々成長するけど…
- ㉑ 子育てのポイント
- ㉒ ふたごを迎えるパパとママへ

オンラインでも
見ることができます



子育てする自分をイメージするのは
難しいですよね…
子育てのことがわからないのは
パパだけではありません
ママもわからないことだらけです
家族みんなで調べながら、
子育てのことを知っていきましょう



この本の使い方

区役所でお渡ししているものやホームページに詳しい情報が載っている場合は、お渡ししているもののイラストやホームページのQRコードがついています。参考にして下さい。

※ホームページやQRのリンク先は、予告なく変更、削除される場合があります。ご了承ください。



母子保健コーディネーターって…?

妊娠中

育児

今日、母子健康手帳を
もらいに行ったらね…

母子健康
手帳

ただいま

母子保健 コーディネーター

妊娠中から子育てのこと
まで、なんでも相談に
のります
安心して子育てを
はじめられるように
お手伝いします

こども家庭支援課

26

母子健康
手帳



妊娠してなんとなく不安だった
気持ちを母子保健コーディネーターが
一緒に整理してくれたよ



母子保健サービスと赤ちゃんを迎える
準備のポイントがまとまっています



妊娠・出産・子育てマイカレンダー

母子健康手帳 に挟んでお渡しします



マイカレンダーを使って
今後の予定をママと
一緒に考えましょう

栄区
妊娠・出産・子育て
マイカレンダー



裏返すと相談窓口の
連絡先が載っているよ

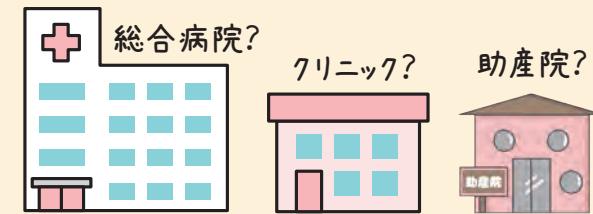


お家に帰ったら、
パパと一緒に父子手帳を使って
赤ちゃんを迎える生活を
イメージしてみましょう

妊娠中

育児

母子健康手帳をもらったら…



まずは出産する医療機関を
2人で相談して決めよう



出産を取り扱っている
医療施設

病院選びのポイント②

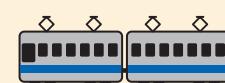
夜中でも行けるかな?



タクシー?



バス?

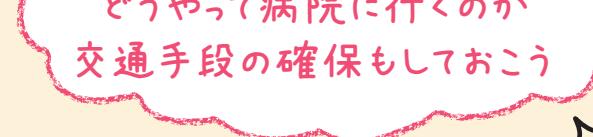


電車?

ボクがいないときに
陣痛がきたら…?



陣痛がきたら
どうやって病院に行くのか
交通手段の確保もしておこう



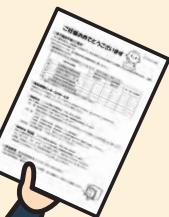
病院選びのポイント①

健診券が使えるかな?

健診券は医療
機関によって
利用できるか、
払い戻しが
できるか等が
異なるよ



健診券
綴り



ご妊娠おめでとう
ございます



妊娠健康診査
について



産婦健康診査
について



妊娠婦科健康診査
について

表



裏



裏返すと

出産後の
手続きも
載っています

ご妊娠おめでとうございます

赤ちゃんが生まれたら…

すぐ見える
ところに貼って
おこう



いつ休みがとれるかな



妊娠健診や出産前後に、ママもパパもどれ
くらい休みがとれるかを職場と調整しよう。
妊娠中は急に受診や入院が必要になること
もあるよ。

パパが家にいないときに病院に付き添う
人を決めておこう。

赤ちゃんのためにパパとママが気をつけることは?

妊娠中

育児

妊娠中

育児

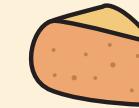
妊娠中のママは、免疫力が低下して
感染症にかかりやすいよ
パパも今までにどんな感染症に
かかったことがあるか確認しよう



食べ物や普段の生活から感染するものもあるよ

ママに症状がなくても
赤ちゃんに影響が起きる
ことがあるよ

ナチュラルチーズ



生ハム



ガーデニング



ペットとの生活



など…

もしもし

ママは母子健康手帳に
記入するページがあるよ



こども



ママが感染して赤ちゃんに
影響が起きることもあるんだって
妊娠中は赤ちゃんへの影響を
考えて使用できない薬もあるよ



風しんの予防接種と抗体検査を
実施しています!



感染症をママにうつさないように
予防することが大切だよ

きれいな環境やバランスの良い食事、
ママの穏やかな気持ちは赤ちゃんの
成長に必要だよ。



パパありがとう♡



抗体の検査や予防接種の一部費用を
横浜市が助成しているものもあるよ。

赤ちゃん大きくなっているのかな…

助產師

出産のお手伝いをする専門家です
妊娠・出産のこと
赤ちゃんのこと
産後のママのこと
なんでも聞いて
くださいね

胎動を感じる前は
「赤ちゃん元気かな?」って
ママも不安になることがあるよ。



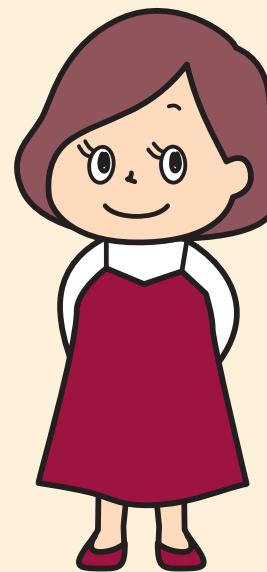
区役所や
こどもと遊ぶ
場所にもいるよ

一緒にいけないときは…



パパが一緒に赤ちゃんのことを考えたり、赤ちゃんの成長を喜んでくれるとママは嬉しいよ

いつもと変わらな いママだけ



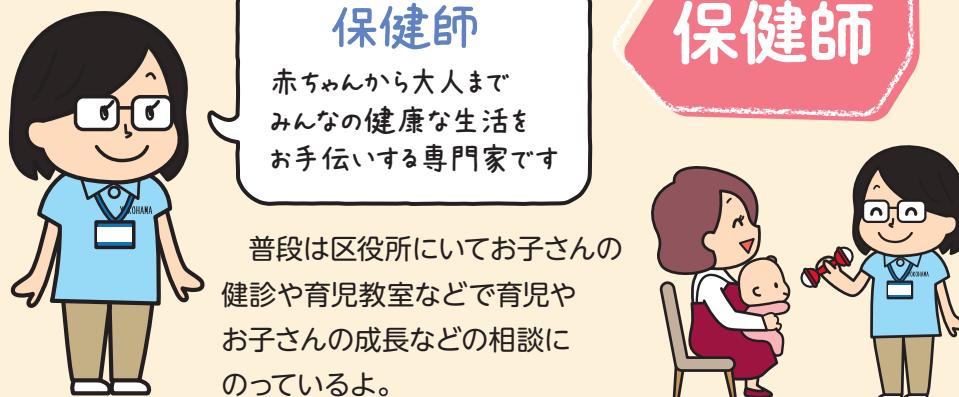
いつもと変わらなくとも
体の中では赤ちゃんを育てるために
たくさんエネルギーを使っているよ。

お腹の中の赤ちゃんの様子や
ママのことがわかるとママとの会話が弾むよ



どこに相談したらいいのかな?

インターネット、本、アプリ…
情報がたくさんあって迷ったら
助産師に質問してみよう。



助産師

母子保健 コーディネーター



横浜子育て
サポートシステム



横浜子育てパートナー



子育て支援者
子育ての悩み相談



心配なことに合わせて
相談先を紹介します
パパとママ2人きりで困らないで
まずは私に気軽に相談してください

しまっこ広場
子育て広場
子育てサロン

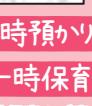
地域における
子育て支援



親と子のつどいのひろば

母子保健
コーディネーター

乳幼児一時
預かり事業



保育・教育
コンサルジュ

保育サービスのいろいろ



子どもを預ける

保育園
認定こども園
幼稚園

一時預かり
一時保育
一時保育のご案内



保健師

妊娠中

育児

11

妊娠中

育児

10

赤ちゃんが生まれた後の生活って…？

先輩パパママに
聞いてみよう



先輩パパ

先輩ママ

うううう
育児用品の
準備を始める？



安心して買い物ができる
インターネットの
サイトを調べておいたのも
良かったよ

僕がひとりでも
買いくに行けるように
下見しておくと
良かったよ

どれを買ったらいいいのー？！



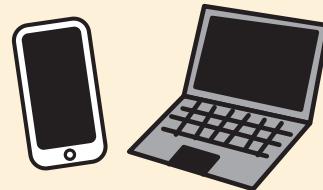
育児用品は

- ①絶対に妊娠中に用意しなくてはいけないもの
- ②出産後に用意して良いもの
- ③出産後に買ったほうが良いもの

に分けて準備すると良いよ



家族で
役割分担を
しよう



ママがやって
いること

役割分担

- ・食事づくり → 朝ごはん:パパができそう！
昼ごはん:おはあちゃん
夜ごはん:作り置き
- ・買い物 → 仕事帰りにパパが行けそう！
- ・洗濯 → パパが干せそう



生まれてすぐはママは赤ちゃんに
つきっきり。家事はママ以外で
できるように分担したよ

家族で役割分担が難しい
ものは活用できるサービスが
ないか調べたよ。妊娠中に
利用登録できるものもあるよ。
サービスでカバーできない
部分を家族で役割分担すると
良かったよ。



産前産後ヘルパー
派遣事業のご案内

スーパー

マーケット



分担した
家事を仕事と
両立できるか
妊娠中に
試してみたよ

仕事帰りに
買い物に行く
のは大変だ…

出産後、ママが風邪を
ひいてしまったけど
僕も仕事を休めなくて
困ったよ…



ママが赤ちゃんのお世話をできない時に
どうするのかを決めておくと良いよ

育児用品の準備だけじゃなく
役割分担の見直しも必要なんだね

おうちに安全かな?

災害への備えは大丈夫かな?



栄区防災マップ



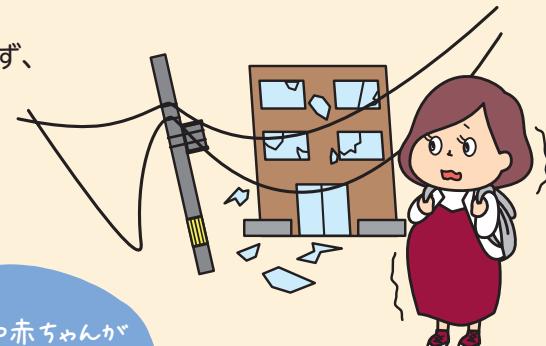
栄区防災関連マップ
ホームページ



妊娠中はお腹で足元が見えず、
転倒やケガをしやすいよ。
できるだけ、誰かと一緒に
避難するようにしよう。



妊娠中や赤ちゃんが
生まれてすぐに
災害が起こったら
どうしよう…?



自宅を安全な場所に
することが、大事だよ。
家具が倒れてこないように
固定したり、ストッパーを
かけよう。



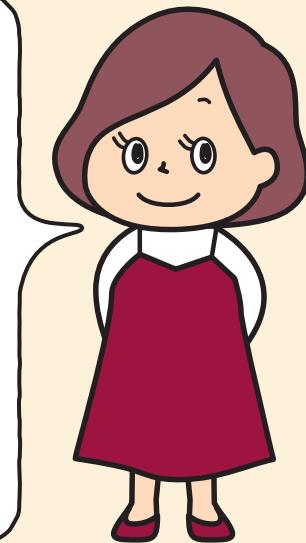
寝る場所や赤ちゃんが過ごす
場所の近くには、なるべく家具を
置かないようにしよう。

防災グッズを見直そう

赤ちゃんが生まれてから、準備するのは大変だよ
今のうちに準備できるものはしておこう!

妊娠中・産後のママ

- 疲れやすく、重いバックを持って
長い距離の移動は難しいよ
- 配給食は塩分が濃いものが多く、
むくみやすくなったり、栄養バランスを
とるのが難しいよ
- 避難場所で無理な姿勢で過ごすことで、
お腹が張りやすくなるよ
- 疲れやショックでおっぱいが出にくくなったり
おっぱいや体のトラブルが起きやすいよ



赤ちゃん

- 脱水や低体温になりやすいから、
体温を調節できるものが必要だよ
- おむつかぶれや肌のトラブルを起こさ
ないように清潔や保湿が必要だよ
- 抵抗力が弱いから感染症に
注意が必要だよ

赤ちゃんが生まれたら…



ママ
おつかれさま

出産して休む間もなく育児がスタートするよ!!

①手続き

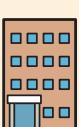


手続きに必要なものをどれどれで確認して行こう

区役所



会社



どれどれ



出生届



小児医療費助成



児童手当

母子健康手帳 に付いてます



ココ



出生連絡票

出生連絡票を
提出しよう

出生連絡票を提出することで
お子さんが生まれたことを地区の
担当保健師が知ります。

②育児練習



育児って
何をしたらいいの?

困っても病院なら
育児のコツを教えて
もらえるから安心だよ。

授乳



おむつ替え



里帰り出産するママとパパへ
おじいちゃんとおばあちゃんがサポートしてくれて
安心だったよ。自宅に戻ったらパパの出番。
入院中から「どうやるのか教えて」と
ママのやり方を積極的に聞いておこう!



③家の準備



「赤ちゃんが住む家」だから
いつもよりキレイに掃除したよ!



ピッカピカ!

おうちでの育児がスタート

おっぱいは赤ちゃんが吸うことでのしづつ出るようになるよ

上手に吸えるようになるために練習が必要だよ。

赤ちゃんは少しずつしか飲めないから昼も夜も1~2時間毎に欲しがることもあるよ。

一緒に練習しようね



抱っこもまだ上手にできないな

「おっぱいが足りないんじゃない?」
と言ったらママは傷ついちゃったよ

赤ちゃんが泣いたら、赤ちゃんが気持ちよくおっぱいを吸えるようにおむつを替えて抱っこで落ちつかせてあげると良かったよ。

ママもお疲れさま抱っこと家事どっちやる?

最初の頃は赤ちゃんと2人きりになるのが不安で…パパが早く帰ってきてくれるとすごく心強かったよ



おかえり



上手く授乳ができているかな?
赤ちゃんの体重は増えているかな?

授乳や育児について退院前に調べておくと良いよ

①病院(助産院)の授乳相談



出産病院で授乳相談を行っているのか確認しておくといいよ。
マッサージや相談など、自宅から通える相談先を調べておくといいよ。

②産後母子ケア事業 (訪問型母子ケア)



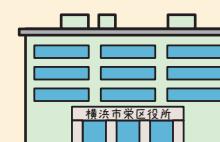
生後4か月未満まで使えるよ。
お家に来て、ママの体調や育児の相談にのってくれるから便利だったよ。
申込みは電子申請か郵送ができるよ。



横浜市産後母子ケア事業
(訪問型母子ケア)
について



③区役所の授乳相談



電話で予約してね
894-8049

栄区役所こども家庭支援課
こども家庭支援担当

※マッサージはできません

栄区授乳相談の
ホームページ



産後のパパの大事な役割

妊娠中

育児



ママのSOSを見逃さない

例えば…

なんでわかつ
くれないの!

いつもより
イライラしている



私だけ
うまくできない

いつもより
涙もろい



からだが思うように
動かない…

やる気が
出ない

いつもと変わらなくとも
ママは妊娠・出産で
ダメージを受けているよ



ママはいつもと
変わらないけど、
体と心はこんなに
変化してるんだ…



どれどれ



母子健康手帳

ママがSOSを出している!?と思ったら…

妊娠中

育児



赤ちゃんはボクにまかせて

と言ってみよう!

30分でも1時間でもママにひとりで
好きなことをさせてあげよう

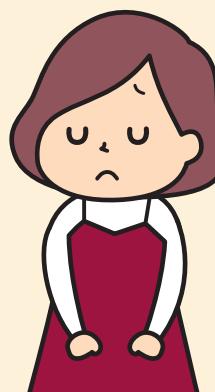


ひとりで寝かせて
あげたり



ひとりで外出
させてあげよう

ボクだけではなく、おばあちゃんや家族で協力して
ママにひとりの時間をプレゼントしたよ。



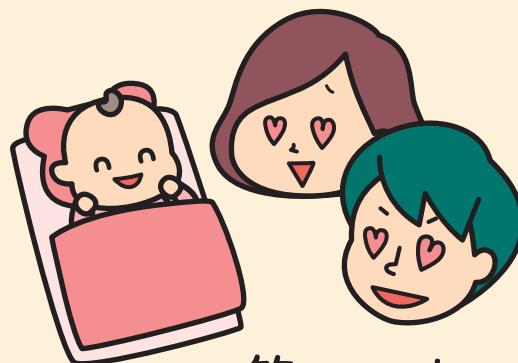
ひとりで何をしたら良いか
わからないよ…
眠れないよ…食欲ない…

こんなときは医療機関へ相談しよう!
医療機関に相談しようかどうしようか
迷うときは、区役所に相談するといいよ。

栄区役所 こども家庭支援課 こども家庭支援担当

☎894-8049

赤ちゃんは日々成長するけど…



赤ちゃんが元気に成長するために何をしたら良いの?

昨日できなかつたことが
今日できるようになつたり
昨日まで困つていなかつたことに
今日困つたり
少しづつ赤ちゃんの変化に
気付けるようになるよ。



赤ちゃんって
こうやって
成長するんだね

どれどれ

ぼくのこと
見てる…♥

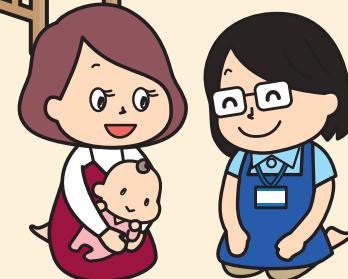
昨日から
うんちが
出でないよな



赤ちゃんが生まれたら
2つの訪問があります

①母子訪問 (低出生体重児訪問)

母子訪問指導員・保健師・助産師が
ご自宅に伺い、赤ちゃんの発育や
ママの体調の確認を行います。



こんにちは赤ちゃん訪問
では、赤ちゃんと
遊びに行ける場所を
教えてもらえたよ

②こんにちは赤ちゃん訪問

地域の「こんにちは赤ちゃん訪問員」が
玄関先で地域の子育て情報をお渡します。



子育てのポイント

ねんね～ねがえり

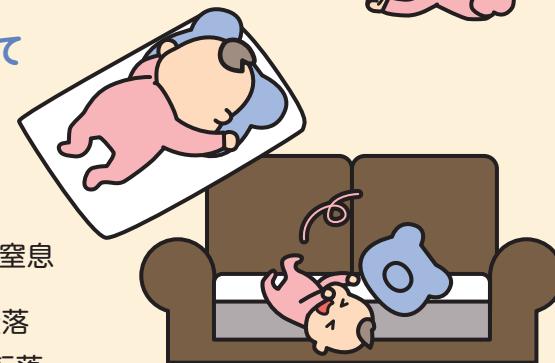


まだ自分では何もできませんが、
気付かないうちに
動いていることもあります



こんなことに気をつけて

- ・吐いたものを詰まらせる
- ・うつぶせのまま寝て窒息
- ・ふかふかの布団やクッション
- ・よだれかけなどの衣類による窒息
- ・ベビーベッド・ソファからの転落
- ・抱っこひもやスリングからの転落



見守りが必要な時のスマートフォン使用は避けましょう

親がスマホの画面に見入っているうちに、赤ちゃんがイスから落ちるなど、ヒヤリとする場面見かけるよ。

親は画面を見ていると視野が狭くなり、子どもの近くにいても危険を察知できないことがあるので、注意が必要だよ。

乳幼児突然死症候群から
赤ちゃんを守ろう！

赤ちゃんが睡眠中に突然死亡する病気です。1歳未満で、生後2～6か月頃に多く発症していますが、原因はまだわかっていません。

①あおむけに寝かせましょう

②たまごをやめましょう

③できるだけ母乳でうだてましょう

この3つを守ることで、発症の可能性を小さくできると言われています。

赤ちゃんは、泣いて気持ちを伝えるよ

赤ちゃんは
泣くのが仕事です

赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないよ
泣かれて、イライラしても
当然のことだよ。

赤ちゃんが泣いた時は… パパの登場！

落ち着いて、次の6つを
試してみよう

- ①おむつを替える  さっぱりして気持ちいい！パパありがとう。
- ②ミルクをあげる  でも、ぎっさがうまくできなくて、また泣いちゃうかも…。ごめんね。
- ③衣服・布団の調節をする  だって、まだ体温調節がうまくできないんだもん。
- ④いつもと違う様子はないか、チェックする  わかってほしいから泣いてるんだよ。
- ⑤抱っこして、ゆっくりしたりズムで揺らしてみる  あやしてもらうの大好き！
- ⑥赤ちゃんと散歩に出かけて気分を変える  あ！ここどこ？パパ、あれなに？

POINT おむつ替え



赤ちゃんの両足首を
握って、お腹の方に倒せば、
自然にお尻が浮くよ。

POINT 赤ちゃんの抱き方



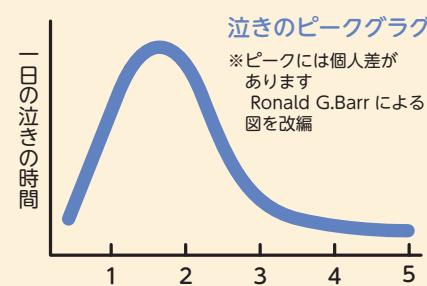
首が
すわるまで

- ・手のひらで
後頭部から首を
支えて抱き上げる
- ・ひじの内側を
赤ちゃんの枕にするつもりで、
首を腕で支えて横抱きにする



首が
すわったら

- ・横抱きから
首がぐらつか
ないように
縦にして、
赤ちゃんの胸とパパの
胸が合うようにする



赤ちゃんの「泣き」の特徴を知る

赤ちゃんとのかかわり方によらず、
生後1～2か月間に泣きのピークがあること
がわかっています。

その時の泣き方は、何をやっても泣きやま
ないことが多いこともわかっています。
しかしピークが過ぎれば、泣きはだんだん
おさまってきます。



パパとママの会話を
しっかり聞いています
家族みんなでたくさん
話しかけましょう



パパがママと赤ちゃんを
外に連れてあげよう
外出デビューはパパも一緒に…

お休みの日にはパパが赤ちゃんを
抱っこしたり、ベビーカーに乗せて押して
あげたりしながら近場を散歩してみよう。
ママがパパに心から寄り添える時間を
作り、赤ちゃんを交えてゆったりできる
時間を作つてあげられると良いよ。

胸の上で腹ばい遊び

赤ちゃんの体温や体重
を感じて、表情を見ながら
遊びましょう。



生まれて初めて車に乗るときから
使用できるよう、チャイルドシートを
準備しておきましょう。

真夏でなくても車内に子どもだけ
残して車から離れてはいけません。

熱中症について

乳幼児は大人より
暑さに弱く、照り返し
の影響を受けやすいよ

ベビーカーの中は
大人が思う以上に暑い！

赤ちゃんの
体感温度
35℃



赤ちゃんの熱中症対策

- 汗をかく前に水分補給をする⇒ 水筒・ペットボトルを持ち歩く
- 直射日光や高温下に長時間いない

- 屋外では帽子をかぶる
- 暑い環境に乳幼児を放置しない
※車中など注意しましょう
- 冬の室内の暖房のかけ過ぎにも注意しましょう

日中は手足を動かしやすい服を着せ、
抱っこしたりあやしたり起きていることの
楽しさを教えてあげよう

赤ちゃんと目を合わせてやさしく触れ合おう。
音の出るおもちゃやゆっくり動くおもちゃに興味を
もつことで、手足を自由に動かす練習になるよ。

お風呂の入れ方

パパの登場！

- ① パパのひざにタオルを敷いてから赤ちゃんをお腹と両ひざで包み込むようにする
- ② 体をやさしくなでるように洗ったら、
せっけんを洗い落としてから頭を洗う
(せっけんが残っているとぬるぬるして
赤ちゃんの位置がずれて危ない！)
- ③ 顔をせっけんで、やさしくなでるように洗う
- ④ せっけんが残っていないか確認し、
床のせっけんもシャワーで流し、
すべらないようにゆっくり移動して浴槽に入る



生後1か月を
過ぎた頃から
パパと一緒に
お風呂に
入れます

スキンケアも忘れずに

パパが赤ちゃんをお風呂に入れて
くれた日は
ママのバスタイムは
ゆったりリラックス♪



赤ちゃんの皮膚は
とても繊細で
バリア機能も
未発達だよ
保湿クリームや
ローションを塗ろう

1か月児健診

医療機関で行います。

妊娠後期のお手紙に同封されている
診察券を持って行きましょう。

予防接種

生後2か月になったら接種を始めます。
里帰りや出産などで市外で受ける場合は
手続きが必要です。

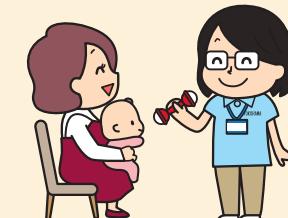
子どもの予防接種
について



4か月児健診

栄区役所で行います。4か月間のお子さんの
成長と一緒に喜びましょう。

パパとママが育児疲れしすぎていないか、
相談場所を知っているか確認します。



// 離乳食 //

生後5～6か月頃から開始します

多めに作った場合は、離乳食用の個別保存容器を使って1回分ずつラップなどに分けて冷凍できます。

ママが作ってくれたごはんおいしいね

大人のご飯を炊くときにおかゆや野菜を煮てしまおう!!

離乳食教室・横浜市栄区検索 QRコード 離乳食教室・乳幼児食生活健康相談について

// 外へ遊びに行こう //

親と子のつどいのひろば

にこにこMAP

地域子育て支援拠点

にこにこMAP

にこにこMAPを見ながら、栄区の子どもとお出かけできる場所に行ってみよう!
経験が心を育てるよ!

夜泣き

ぐっすり眠っていた赤ちゃんが、突然夜中に泣きだすことがあります。原因是明らかではありませんが、泣くことで昼間体験した事を脳が整理していると言われています。

赤ちゃんが泣くとママは不安になるものです。パパが率先して抱っこしたりやすなど、赤ちゃんの泣きに付き合って、ママを安心させてあげてください。

公園

栄区BusMap

// すりばい・おすわり //

ガラガラのような音の鳴るおもちゃや、いないいないばあのような変化のある遊びが楽しめます。

動きやすい上着とズボンにしましょう
汗を吸いやすい素材で、大人より1枚少なめが目安です

いないいないばあ
いろいろな顔でやると、赤ちゃんは飽きません。ハンカチなどで顔を隠してやると、さらに効果的!

ボール遊び

少し大きめのボールをゆっくり転がしてあげよう。
好きな色のボールをすりばいで追いかけるのも、全身の運動になつて良いよ。

// 家の中は整理整頓 //

お子さんの目線でお家の中を見回してみてください
お子さんの目の引くもののがいっぱいです。
危ないものはお子さんの手の届かない所へ。

・口径39mm以下の物は危険!
(トイレットペーパーの芯を自安に)
・薬(錠剤・液体) お金(コイン)
・ビン・画びよう ボタン電池

少しづつ手のコントロールができるようになります
物をつかんでは、なんでも口にいれてしまします

// ハイハイ・つかまり立ち //



「たかいたかい」や
「飛行機」などから全体を
使った遊びをしてあげよう。

転落

チェックしよう!

- ベッドや階段には柵をつける
- 洗濯機はフタを閉める
- 浴室には自由に入れないようにする
- 踏み台になるような物は置かない

誤飲・窒息

- 子どもの手の届く所に危ない物や小さい物は置かない
- 空き缶を灰皿がわりにしない
- 窓や扉が開かないような工夫をする
- 洗剤などのふたが開かないような工夫をする

- ・洗剤(漂白剤・トイレ用洗剤は特に注意)
- ・化粧品
- ・シャンプー・リンス
- ・殺虫剤など



はさむ

- ・ドア・パワーウィンドウ
- ・引き出し・扇風機など

打撲

- ・机・家具の角

感電

- ・コンセント



ハイハイができるようになると、
気になるものを見つけて
あっちこっちに移動するよ
安全で動きやすいスペースを作ってね

飛行機ブンブン

赤ちゃんの両脇を持って、
うまくバランスを
とりましょう。



家中を点検して
赤ちゃんが安全に
遊べる環境を
整えましょう



トイレットペーパーの
芯(直径39mm)以下の
大きさの物は
飲み込む危険性大

しーん…

子どもが
静かな時こそ、
要注意!

「何しているのかな?」
と気にかけましょう。
何かによじ登ったり、
のぞき込んだり、口に何かを
入れたりしているかも…



// ひとり歩き //



おうちでもお外でも、好きなところへ
どこまでも自由に動けるよ
早寝早起き、食事、おやつなど、
規則正しい生活リズムを作ることが
こどもの成長にはとても大切だよ

やいなび
チェックしよう!

- 電化製品(電気釜、電気ポット・アイロンなど)は子どもの手の届くところに置かない
- 子どものそばで熱いものを食べる時は要注意
- テーブルクロスは使わない



子どもを呼び寄せるより
親から近づこう!

お子さんは、パパ・ママしか
目に映りません。
周囲の車や物に注意が
向かなくなってしまいます。



歯みがきレッスン

虫歯にならないために
口の中がよく見えて、仕上げみがきをしやすいのは、
寝かせ姿勢です。

パパはお子さんをあやしながら「仕上げの姿勢」に向かせ、
ペンを握るように歯ブラシを握り、優しくシャカシャカと
動かしましょう。

仕上げはパパ!

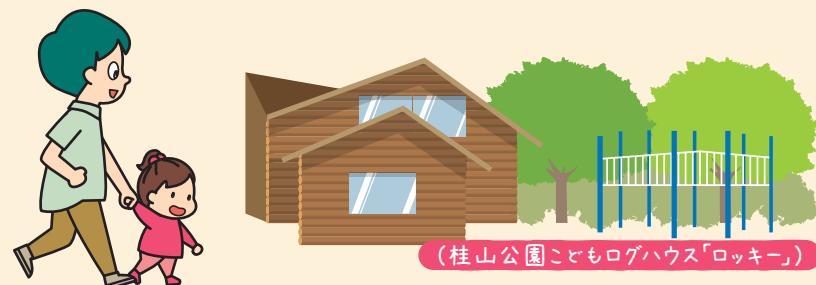
乳幼児歯科相談 横浜市栄区 検索





おうちの中のものが、
赤ちゃんにとってはとても楽しい
おもちゃになるよ

また、公園の遊具で遊ぶことができない
年齢でも外の風を感じたり、
太陽の光を浴びることも
赤ちゃんにとっては良い刺激になるよ



// いろいろな経験をさせてあげよう //

パパの声と抑揚を生かし、
いろいろな役になりきり、
「パパの絵本の世界」に導いてみよう

言葉やストーリーがわからなくても
絵の色の変化を楽しんだり、
パパの声や表情の変化を楽しむよ。

絵を指して、「あかいお花だね」
「かぼちゃおいしいね」と沢山の言葉を聞かせてあげてね。
パパやママが見ているものを、赤ちゃんも見るようになったら、
絵本を使っていろんな絵を見て遊ぼう。



2人目を出産した時の 上の子のケア

自分より小さな存在が我が家にやってくる
ことは上の子にとっては大きな転機です。

家族の対応が明らかに変わってきたりすると、
子どもは戸惑ってしまいます。

二人目が生まれたからこそ、
一人目の心を育てるチャンスにしましょう。



まず一番は“上の子”

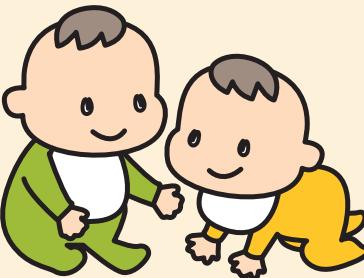
名前を呼んであげましょう

抱きしめてあげましょう

一緒にお世話をしましょう

上の子との時間を待ちましょう



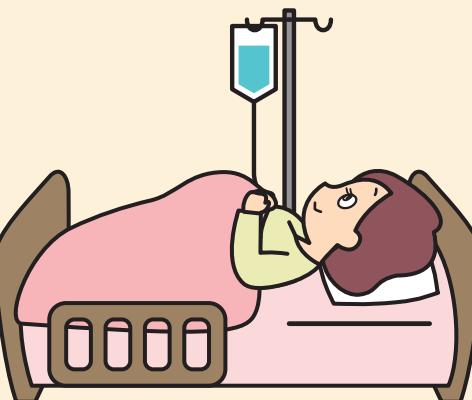


妊娠中に利用可能なサポートや相談窓口を確認し、家族でやること、外部のサポートを利用するものを整理しておこう

安静にするために、予定日より早く入院することがあるよ。
合併症も起こしやすいので、バランスの良い規則正しい食生活を送るようにしよう。



妊娠中は安静にしている時間が多いので、出産後は思っていたより体力が落ちているよ。
ママ以外で2人の育児や家事ができるように、家族で相談して役割分担しておこう。



ふたごだから、一人の子育ての2倍大変というわけではありません
慣れるまでは2倍以上に大変を感じるでしょう

双子・三つ子を妊娠・子育てされるご家族へ



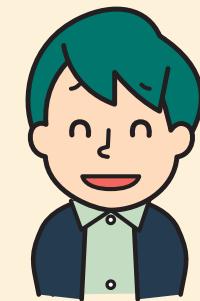
2人がちょうど良いタイミングで授乳ができるようになるまで、同時に欲しがったり、待てなくて泣いちゃったり、なかなか飲まなかったり…とママ一人では授乳をするのは難しいよ。
授乳の記録をつけると、家族みんなで2人の飲んだ時間や量を共有できるから便利だよ。



赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えるけれど、ママもパパも一人でいるときに、2人同時に泣かれると焦ってしまうよ。
常に大人が2人以上付き添えるように家族でスケジュールを調整しておくと安心だよ。

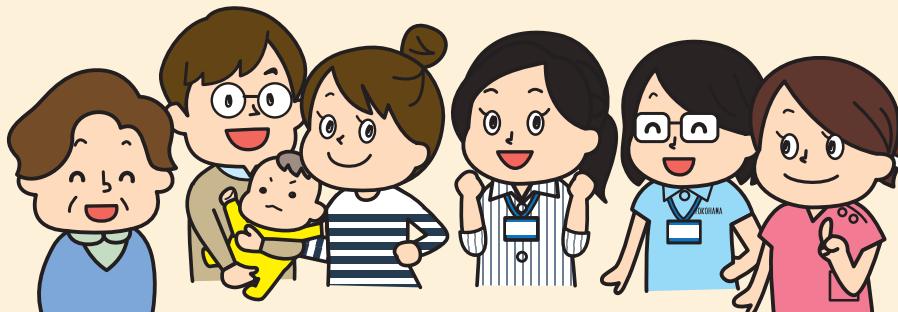


予防接種や乳幼児健診など、2人を連れて外出するのは、慣れるまで一苦労。
外出が億劫になって、ママも家から出られず孤独を感じことがあるよ。
あらかじめ家族でお出かけの日を決めて、みんなでお出かけしよう。



妊娠中は
「生まれてみないとわからないや…」と
思うことも多かったけど、
赤ちゃんが生まれてから何かするのは、
思い通りに時間が使えなくて大変だったよ。

ボクの育児体験を読んで、皆さん妊娠中に準備をして
産後少しでも赤ちゃんとの時間を楽しめると良いな



いろんな人に相談しながら、
自分たちらしい育児をみつけてみてね
いろんな人と関わることは、
赤ちゃんの成長にとっても良い刺激になるよ



出産後、思っていた出産と違ったな…
思っていた育児と違ったな…
ということもたくさんあります
ひとりで抱えこまず相談してくださいね

栄区赤ちゃんと子どもの
健康相談ホームページ



小児医療



妊娠中から子育て中の 相談場所

地域子育て支援拠点 にこりんく

親子が遊び交流できる場で、子どもを
遊ばせながら子育ての相談ができます。

相談室での個別相談や電話相談もできます。

地域での子どもの預かり合いをサポートしたり、
子育てに関するいろいろな情報もあります。

地域子育て支援拠点
にこりんく
ホームページ



子育て支援者会場 あそびっこ

経験豊かな子育て支援者に、
子どもを遊ばせながら子育ての相談ができます。
地域の親子が集まって友達づくりもできるので
相談することができなくとも、遊びに来てください。

子育て支援者の
子育て相談
ホームページ



栄区役所こども家庭支援課

妊娠期から乳幼児期までの相談を幅広く受け付けています。
母子保健コーディネーターや保健師、助産師もいるので、
お気軽にご相談ください。

☎ 894-3790

PAPA'S NOTE(父子手帳) 発行:令和4年11月 第3版

横浜市栄福祉保健センター

こども家庭支援課 こども家庭支援担当

横浜市栄区桂町303-19
☎ 045-894-8049