



赤ちゃんが生まれたら



出生の届出 出生日～14日以内

問 市民課 ☎072-947-3723

出生の日から14日以内に、お子さまの出生地・本籍地または届出人の所在地の市区町村に届出しましょう(国外で出生した場合は、3か月以内)。

出生証明書は出産した施設で記入してもらいます。届出先の市区町村は、休日や時間外でも受付を行っています。事前に届出する市区町村に確認しておくとう安心です。

必要なもの

- 出生届 ※消えるインクを使用したボールペンは使用不可
- 母子健康手帳
- 届出人の身分証明書 (住民票が必要な場合のみ)



出産育児一時金の請求

問 保険年金課 ☎072-947-3603

健康保険や国民健康保険などの被保険者またはその被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

★ 直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関等が行う制度です。出産育児一時金が医療機関等へ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

受取代理制度

妊婦などが、加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う場合、出産する医療機関等にその受け取りを委任することにより、医療機関等へ直接出産育児一時金が支給される制度です。



未熟児養育医療費給付

問 保険年金課 ☎072-947-3603

身体の発育に未熟性があり、家庭保育が困難なため、入院治療を必要とする未熟児に対して入院などをしたときの医療費を助成しています。

対象

医師が入院治療を必要と認めた未熟児で、次のいずれにも該当する乳児。

- 健康保険に加入している(ただし生活保護受給者は対象)。
- 羽曳野市内に居住している。

申請に必要なもの

- 対象乳児が加入している健康保険証(資格証明書でも可)
- 養育医療意見書(指定医療機関の医師が作成したもの)

※そのほかの書類が必要な場合があります。

※退院後の申請はできません。

一部自己負担額

世帯の所得に応じて、自己負担があります。子ども医療助成制度と併用できます。

※詳しくはお問い合わせください。

広告

地域密着 信頼と実績でご好評いただいております!

外壁塗装 屋根塗装 防水工事 専門店

見積無料 相談無料 自社施工 自社保証



株式会社 良彩建装

藤井寺市小山4丁目6-35

TEL 072-976-6522 FAX 072-976-6523



☎ 0120-652-225

良彩建装 検索

赤ちゃんが生まれたら

🌸 児童手当の申請 出産日翌日～15日以内

問 子育て給付課(児童支援担当) ☎072-947-3836

児童手当は、生活の安定や子どもたちの成長の手助けをすることを目的とし、0歳から中学校卒業までの児童を養育している方に支給されます。詳しくはお問い合わせください。

対象となる方

中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方

対象	1人あたりの支給額(月)
3歳未満	一律15,000円
3歳～ 小学校修了前	10,000円 (第3子以降15,000円)
中学生	一律10,000円

※ただし、児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合は、特例給付として、児童1人につき月額5,000円を支給します(所得上限限度額以上の所得の方は、手当の支給はありません)。

🌸 子ども医療費助成

問 保険年金課 ☎072-947-3603

0歳から18歳まで(18歳になった後の最初の3月31日まで)の期間、入院・外来通院の医療費の一部を助成します。

必要なもの

☐健康保険証(お子さまの氏名が記載されたもの)

★ 一部自己負担額

- 1医療機関あたり、1日目、2日目最大500円まで自己負担していただき、3日目からは無料になります(同じ医療機関でも入院と外来、歯科と歯科以外は別計算になります)。
- 複数の医療機関を受診した場合、1人あたりの1か月の上限負担額は2,500円になります。

🌸 ひとり親家庭医療費助成

問 保険年金課 ☎072-947-3603

対象

18歳到達後最初の年度末までの児童と、その児童を監護等する母・父または養育者で、次のいずれにも該当する人。

- 健康保険に加入している
 - 羽曳野市内に居住している
- ※所得制限があります。

★ 医療証の申請

対象者全員の健康保険証、そのほか必要書類を持って、窓口にて手続きしてください。
※必要書類は世帯の状態によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

★ 一部自己負担額

- 1医療機関あたり、1日目、2日目最大500円まで自己負担していただき、3日目からは無料になります(同じ医療機関でも入院と外来、歯科と歯科以外は別計算になります)。
- 複数の医療機関を受診した場合、1人あたりの1か月の上限負担額は2,500円になります。

★ 医療費の償還

次のような場合は、償還手続きをしてください。

- 一部自己負担額が1人あたり1か月2,500円を超えたとき
- 医療証交付前に受診したとき
- 大阪府外で受診したとき
- 治療上必要と認められるコルセット・眼鏡等の費用

— 広 告 —



受け皿から水を吸い上げ、そのまま水を溜め込む植木鉢”アクアプラントポット”を販売しています。

1週間に1回受け皿に水を入れるだけで管理でき、植物が元気に育ちます。

羽曳野市のふるさと返礼品としても数多くの寄付者様にお届けしています。

初心者の方や水やりで苦勞されている方には是非お勧めの商品です。楽天市場でネット販売もしておりますので、是非、グリーンのある生活をアクアプラントポットで楽しんでください。

(株)HACHI

羽曳野市広瀬 455-8

TEL:072-976-6388

Mobile:090-8525-0538



赤ちゃんが生まれたら

産婦健康診査

分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るには約6～8週間かかります。妊娠から出産へとホルモンの変化や環境の変化、分娩時の傷や疲れなどにより、いろいろな体調の変化が起こります。母体の回復には個人差がありますので産婦健康診査を必ず受診し、医師や助産師の指導を受けましょう。健診では問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェックをします。有効期限は産後8週間以内で合計2回までです。

乳幼児健診

乳幼児健診は、赤ちゃんが順調に育っているかを調べ、健やかな成長を支援するものです。発達の遅れや病気などの早期発見、赤ちゃんの成長・発達や育児に対するアドバイス、指導を行うことを目的としています。

また、集団健診では他のお母さんや赤ちゃんとも会えるため、情報を共有する、コミュニティの輪を広げる、といった機会にもなります。お住まいの地域によって定期健診の時期が異なるので、自治体から案内が来たら、事前にしっかり確認しておきましょう。

健診	内容
乳児一般健康診査	問診、診察、身体計測、育児相談
4か月児健康診査	内科診察、身体計測、離乳食や育児の話、個別相談
乳児後期健康診査	問診、診察、身体計測、育児相談
1歳6か月児健康診査	内科診察、歯科診察、虫歯予測試験、身体計測、発達・栄養・育児の話、個別相談
2歳6か月児歯科健康診査	歯科診察、虫歯予測試験、身体計測、発達・栄養・育児の話、個別相談
3歳6か月児健康診査	内科診察、歯科診察、身体計測、尿検査、視聴覚アンケート、発達・栄養・育児の話、個別相談

持ち物リスト

- 母子健康手帳 問診票 おむつ おしりふき 健康保険証 財布
着替え ハンカチ おもちゃ えほん など

赤ちゃんの成長のこと、日々の育児のことなどを医師や保健師に相談できる良い機会です。聞いたことや心配事を事前にメモしておき、聞き忘れないようにしましょう。

— 広 告 —



子どもの丘クリニック
しみず 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診	9:00～12:00	○	○	○	○	○	／
予防接種・乳幼児健診	15:00～16:30	◎	◎	◎	◎	★	／
午後診	16:30～19:00	○	○	○	○	○	／

休日 土曜日午後診・日曜・祝日

◎ 15:00～16:30 予防接種・乳幼児健診専用

★ 12:00～13:00 予防接種



☎072-957-3194

羽曳野市羽曳が丘4丁目2-4 有り



乳幼児健診って、何をやるの？

★健診当日の流れ

身体測定

身長・体重・頭囲・胸囲などを計測します。

体重の増加など、順調に育っているか、発育状況に問題がないかを確認します。



診察・内診

心音や呼吸音

聴診器をあてて心雑音がないか、また呼吸音に左右差や異常音がないかを確認します。

お腹

触診して異常な張りがないか、その他便秘の症状や便色に異常はないかを確認します。

運動機能や神経

運動機能に異常がないか、正しい反応が見られるか確認します。

生殖器

そけいヘルニアや陰嚢水腫、停留精巣(睪丸)などの症状がないかを確認します。

その他

皮膚や視覚、聴覚などの診察も行います。

問診

健診を経て、専門医から説明や質問を受けます。問診票を記入することもあります。気になることがあれば積極的に質問し、不安を解消しましょう。



赤ちゃんが生まれたら

集団健診・個別健診の違い

集団健診は市区町村が実施することが多く、日時・場所が指定されているので**あらかじめ受診日程を把握**できます。医師・歯科医師・保健師などさまざまな専門職が関わるため、**包括的な支援**を受けることができます。また、待ち時間は他のママや赤ちゃんとの**コミュニティを広げる機会**にもなります。**健診後に乳幼児の生活状況にあった適切なアドバイス**をしてもらえます。

個別健診は保護者が指定医療機関や日時をえらんで申込み、健診を受けるものです。予約制のため、**1人に費やす時間を確保**してもらいやすく、待ち時間もほとんどありません。**予防接種を同日に受けることもできます。**

ママとパパの都合や子どもの体調に合わせた**日程調整がしやすい**こともメリットです。**かかりつけ医がいる医療機関で健診を行うと、その後も継続して診療や支援を受ける**ことができます。

— 広 告 —



医療法人
きしもと眼科



詳しくはHPを
ご覧ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
8:45～12:30	●	●	/	●	●	●	/
15:45～19:00	●	●	/	●	●	▲	/

※△土曜午後の診療時間は 13:50～17:00
 ※休診日：水曜日・日曜日・祝日

〒583-0886 羽曳野市恵我之荘 3-3-21 セイトビル 1F
TEL.072-952-1116
<https://www.kishimoto-ganka.com>

赤ちゃんの歯を守りたい



乳歯が生え始めるのは生後6～9か月と、赤ちゃんによって差があります。赤ちゃんの頃から正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは歯科の先生に相談しましょう。

① まずは、歯みがきの習慣を!

乳歯が生える前は

口のまわりや頬をマッサージして、歯ブラシを始める前の準備期間。

乳歯が生えてきたら

歯ブラシを持たせてみたりして関心をもたせ、慣れさせておくことが大切★

自分でみがけるようになったら

一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めてあげて、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがきを!

歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しが出てしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう注意してください。

② むし歯にならないために!

乳歯が生える前は

生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンの共有などでむし歯菌をうつさないようにしましょう。

乳歯が生えてきたら

丈夫な歯を育てるためにも、小さい頃から歯みがきを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

乳歯がむし歯になってしまったら

生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。

フッ化物で丈夫な歯を!

生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。この時期に、歯を硬くし、むし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だといわれています。かかりつけの歯科に相談してみましょう。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではありません。毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。



きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。

毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。

✿ 乳幼児教室・相談

★ 虫歯予防教室

健康診査の虫歯予測試験の結果、むし歯になりやすいと判断された幼児に歯科診察、歯科保健指導、フッ素塗布を実施します。対象となる幼児に個別で通知します。

実施場所 保健センター

★ すくすく健診・相談

健康診査の結果、経過観察の必要な乳幼児に内科診察や発達相談を実施します(予約制)。

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 保健センター

★ ことばの相談

子どものことばに関する相談(発音、吃音、ことばの遅れなど)を実施します(月1回:予約制)。こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 保健センター

★ 育児相談

育児や栄養に関する相談を実施します。

電話 随時

来所 毎週月曜日の午前中【予約制】

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 市役所本庁1階こども家庭支援課

赤ちゃんが生まれたら




お出かけグッズ チェックリスト

お出かけの際に持っている便利なグッズのリストです。

出かける前のチェックにご利用ください。



- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 子守帯 | <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> おやつ  |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> はさみ | <input type="checkbox"/> 救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 替えパンツ | <input type="checkbox"/> レジャーシート | () |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> おもちゃ | () |
| <input type="checkbox"/> おしぼり | <input type="checkbox"/> 飲み物 | <input type="checkbox"/> |

🌸 予防接種

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。接種した本人が病気にかからないようにすること、また、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。

また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。副作用や各ワクチンの接種時期などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。

★ ワクチンの種類と予防接種の間隔

接種ワクチン

注射生ワクチン

経口生ワクチン

不活化ワクチン

27日以上

制限なし

制限なし

制限なし

次に接種するワクチン

注射生ワクチン

経口生ワクチン

不活化ワクチン

注射生ワクチン

経口生ワクチン

不活化ワクチン

注射生ワクチン

経口生ワクチン

不活化ワクチン

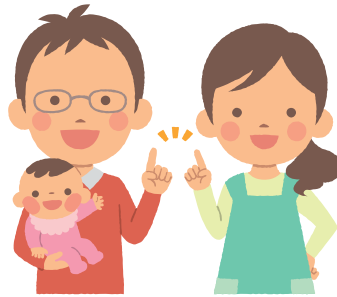
生ワクチン

ウイルスや細菌の病原性を弱めてつくったワクチンです。その病気にかかった時とほぼ同じ仕組みで免疫力がつきます。そのため、まれにその病気と同じ症状が現れることがあります。

不活化ワクチン

ウイルスや細菌を殺し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性をなくしてつくったワクチンです。生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので、数回の追加接種が必要です。

赤ちゃんが生まれたら



— 広 告 —

医療法人 ○ 予防接種 ○ 健診

田中小児科

診察時間

月	火	水	木	金	土	日
●	●	●	●	●	●	▲
●	●	●	●	●	/	/

▲…第4・5日曜は休診
【休診日】土曜午後、日曜午後(第4・5日曜は全日休診)、祝日

初診の方、診察券がない方でも
ネット受付可能です。▶▶

**感染予防のため予防接種・健診の方は
病気で来院された方と待合室を分離
第2玄関口からお入りください。**

スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしております。
ご不明な点がありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

大阪府羽曳野市野々上2丁目24-19
<http://www.tanakakids.jp/>

☎072-938-5288

予防接種のポイント

公益財団法人 予防接種
リサーチセンターHP



予防接種を受けるにあたっての注意点など、より詳しく知りたい方は、右記の二次元コードからご覧になれます。

ワクチンの種類と推奨月齢を事前に把握し、予定を組み立てよう！

詳しくは、お近くの医療機関や保健センターなどにご相談ください。

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決まっています。

お子さんの月齢に合わせて、次に接種できるワクチンはなにをいつ頃か、事前に把握してスケジュールを組み立てましょう。

また、**子どもの体調**や**周囲の感染症発生状況**によって、突発的に予定を順延しなければいけない可能性も充分に有り得ます。その懸念も含み、余裕をもって予約しましょう。

生ワクチンか不活化ワクチンかによって、次の予防接種までに必要な間隔も異なります。



まずは予約を！

当日の準備

接種のとき

予防接種に出向く前にチェック！

お子さんの状態は？確認しよう

- 子どもの体調はよいか
- 熱はない？体温を測ろう
- 普段と変わったところはない？

心配なことがあるときは、医師に相談しましょう。
質問をメモしておくとお伝えやすくなります。

必須 母子健康手帳は必ず
持って行きましょう。



予防接種を受けたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。母子健康手帳は大切に取っておきましょう。


いざ接種！

スムーズに接種できるように、小さな子どもはしっかりと抱っこしてあげてください。親がリラックスすると、子どもも安心します。



- 接種後30分くらいは、医療機関の中で子どもの様子を見てあげるか、すぐに医師と連絡が取れるようにしておくください。この間に急な体調の変化が起こることがあるため、体調に変化があってもすぐ対応してもらえる状況が必要です。
- 帰宅後もはげしく体を動かすことはせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- おふろには入れてもかまいませんが、接種箇所をこすらないでください。

広告



えのもと こどもクリニック

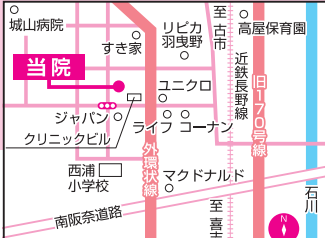
Enomoto
Clinic

小児科 アレルギー科

診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前診療	9:00~12:00	●	●	●	●	●	/
予約・予防接種	14:00~16:00	○	/	○	/	○	/
午後診療	17:00~19:00	●	●	●	●	●	/

○=月曜・水曜・金曜のみ 休診日：木曜午後・土曜午後、日曜・祝日




羽曳野市西浦3丁目5番16号

☎072-950-1234

☑ 複数台有り

羽曳野市 えのもとクリニック



2022年5月
新規開院!!

赤ちゃんが生まれたら



子どもの予防接種

予防接種の種類		対象者	標準的な接種間隔・接種期間など		接種回数	ワクチンの種類						
ロタ	ロタリックス	生後6週から 生後24週まで	1 価	標準：生後2か月 1回目 → 27日以上 → 2回目 14週6日まで 生後24週まで	2回	経口 生ワクチン						
	ロタテック	生後6週から 生後32週まで	5 価	標準：生後2か月 1回目 → 27日以上 → 2回目 → 27日以上 → 3回目 14週6日まで 生後32週まで	3回							
ヒブ (細菌性髄膜炎)		接種開始月齢： 生後2か月以上 7か月未満	1 回目	標準：27日～56日 原則：27日以上	2 回目	標準：27日～56日 原則：27日以上	3 回目	標準：7か月以上 13か月未満 原則：7か月以上	追加	5歳未満	4回	
		接種開始月齢： 生後7か月以上 1歳未満	1 回目	標準：27日～56日 原則：27日以上	2 回目	標準：7か月以上13か月未満 原則：7か月以上	追加	5歳未満	3回			
		接種開始年齢： 1歳以上5歳未満	5歳の誕生日の前日まで		1回							
小児用肺炎球菌 (細菌性髄膜炎)		接種開始月齢： 生後2か月以上 7か月未満	1 回目	27日以上	2 回目	27日以上	3 回目	60日以上	追加	標準：1歳以上 1歳3か月未満 原則：1歳以上5歳未満	4回	不活化 ワクチン
		接種開始月齢： 生後7か月以上 1歳未満	1 回目	27日以上	2 回目	60日以上	追加	1歳以上 5歳未満	3回			
		接種開始年齢： 1歳以上2歳未満	1 回目	60日以上	追加	5歳未満	2回					
		接種開始年齢： 2歳以上5歳未満	5歳の誕生日の前日まで		1回							
B型肝炎		1歳未満	標準：生後2か月 1回目 → 原則：27日以上 → 2回目 原則：139日以上		3 回目	3回						
四種混合(DPT-IPV) (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)		生後3か月以上 7歳6か月未満	1 回目	標準：20日～56日 原則：20日以上	2 回目	標準：20日～56日 原則：20日以上	3 回目	標準：12か月以上 18か月未満 原則：6か月以上	追加	4回		

赤ちゃんが生まれたら

予防接種の種類	対象者	標準的な接種間隔・接種期間など	接種回数	ワクチンの種類			
BCG(結核)	1歳未満	生後5か月から生後8か月まで	1回	注射 生ワクチン			
水痘	1歳以上3歳未満	① 標準:6か月以上12か月未満 原則:3か月以上	2回				
MR (麻しん風しん混合)	1期	1歳以上2歳未満	2歳の誕生日の前日まで		1回		
	2期	H28.4.2~H29.4.1 生まれの方	小学校入学前の1年間:令和4年4月1日~令和5年3月31日		1回		
日本脳炎	1期	3歳以上 7歳6か月未満	① 標準:6日~28日 原則:6日以上	② 標準:おおむね1年 原則:6か月以上	追加	3回	不活化 ワクチン
	2期	9歳以上 13歳未満	小学4年生	1回			
DT (ジフテリア 破傷風混合)	11歳以上 13歳未満	小学6年生	1回				
子宮頸がん 予防ワクチン (HPV16型・18型)	小学6年生から 高校1年生相当の 年齢の女子	2価	① 標準:1か月 原則:1か月以上	② 標準:2か月半以上 原則:5か月以上	③	3回	
		4価	① 標準:2か月 原則:1か月以上	② 標準:3か月以上 原則:6か月以上	③		

注) 日本脳炎予防接種の勤奨差し控えにより、下記①②の生まれで未接種分がある方は、特例対象者となりますので、健康増進課までお問い合わせください。

- ①平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれ(20歳未満)
- ②平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方(9歳以上13歳未満)

予防接種を受ける時の注意 母子健康手帳と予診票・子ども医療証など住所が確認できるものがないと接種できませんので必ずご持参ください(母子健康手帳には氏名・住所を必ず記入しておいてください)。

- 裏面に掲載の各医療機関へ直接電話し、予約した上で接種してください。
- 転入・紛失等で予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持って健康増進課まで取りにきてください。
- 予防接種を受ける前に必ず接種ワクチンの内容を理解した上で受けるようにしてください。
- 当日の朝の体温をはかり、体調をよく確認しておいてください。
 - ★急性疾患に罹患した場合は、麻しんは治癒後4週間程度、風しん・おたふくかぜ・水痘については、治癒後2~4週間程度の間隔をあけてください。
 - ★けいれんを起こしたことがある方は、必ずかかりつけの医師と事前に相談してください。
 - ★長期入院等で予防接種ができない場合は、健康増進課へご相談ください。



予防接種は、住民票があるところでも受けられません。

赤ちゃんが生まれたら

予防接種実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
なわクリニック	古市4-1-4	072-958-2014
ますだ整形外科クリニック	白鳥2-16-29	072-957-6815
土屋医院	誉田3-12-10	072-957-1001
えのもとこどもクリニック	西浦3-5-16	072-950-1234
江藤クリニック	西浦1242-6	072-956-8881
ぶどうの家診療所	駒ヶ谷404	072-950-0155
しみずこどもの丘クリニック	羽曳が丘4-2-4	072-957-3194
坂本クリニック	羽曳が丘5-16-7	072-958-7270
貴志クリニック	はびきの4-14-13	072-958-9062
しもと医院	はびきの5-14-3	072-955-1661
田中小児科	野々上2-24-19	072-938-5288
北川内科クリニック	伊賀2-14-14	072-938-6528
たてやまクリニック	檜山265	072-955-3005
おとのクリニック	野370	072-931-2001
倉岡医院	高鷲1-7-4	072-954-3294
ふるやまクリニック	高鷲9-1-1	072-955-0188
いしどレディースクリニック	南恵我之荘1-1-29	072-959-7123
加藤医院	南恵我之荘2-9-6	072-953-5901
しまだクリニック	恵我之荘1-8-12	072-954-3301
調子医院	恵我之荘2-5-17	072-952-3150
山田クリニック	恵我之荘5-1-23	072-953-0121
ふじもと医院	恵我之荘5-1-28	072-931-5611
森クリニック	島泉1-21-6	072-930-2755

赤ちゃんが生まれたら

出生届の提出についてお悩みを抱えられている方へ

例えば…

- 婚姻期間中に夫以外の男性との子を出産予定…
- 離婚後300日以内に前夫以外の男性との子を出産予定… など



夫又は前夫を父とする出生届の提出?

夫又は前夫を父としない出生届の提出?



**子どもを無戸籍にしないために
解決策を一緒に考えましょう。**

- 夫又は前夫を記載しなくとも出生届を提出する様々な方法があります。
- あなたの事情をお聞きした上で、最善の方法をご提案します。
- 専門的な話も分かりやすく説明します。

無戸籍相談窓口(大阪府下)

大阪法務局

☎06(6942)9459

所在地 大阪市中央区谷町2-1-17 大阪第2法務合同庁舎

受付時間 平日8:30~17:15

「無戸籍者の相談のことで」
とお伝えください



上記以外にも相談窓口があります。詳しくはお問合せいただくか、QRコードからご確認ください。

出生届を提出せず、無戸籍になると…?

出生届が提出されないと、その子には戸籍がつくれません。

・戸籍とは、人がいつ誰の子として生まれて、いつ誰と結婚し、いつ亡くなったかなどの身分関係を登録し、その人が日本人であることを証明する唯一のものです。

戸籍がないこと(無戸籍)による不利益は?

- ・住民票やパスポートが原則つくられません。(一定の要件を満たしていれば、つくられる場合があります。)
- ・資格を取得するために、戸籍の証明を求められることがあります。
- ・親の遺産を相続する場合、親子の証明ができないことがあります。

※子どもが生まれた場合、出生の届出をしなければならず(戸籍法49条1項、52条)、その届出が市区町村長に受理された場合、その子は戸籍に記載されます。



実情に応じて、必要な手続きをご案内します。まずは相談窓口へご連絡ください。

法務省リーフレット「子どもの戸籍をつくるために～出生届のことで悩んでいませんか～」を元に編集

産後の体と心の健康



産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをパパに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などではできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。



赤ちゃんが生まれたら

産後の心

産後
1週間前後
マタニティー
ブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後1週間までに心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因でおこるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した産院や専門機関に相談しましょう。

産後
2週間すぎ
産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠など様々です。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気で、悪化させないためにも、早めに病院で適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、ママを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。

産後ケア事業

ご家族などから十分な支援が受けられず、体調や育児に不安のある方にご利用いただける事業で、デイサービス(日帰り)・ショートステイ(宿泊)により、助産師などから授乳指導や乳房のケア、育児相談、赤ちゃんの健康状態の確認など産後の支援を受けられるサービスです。詳しくは、こども家庭支援課(☎072-947-3888)へお問い合わせ下さい。

家族計画について



夫婦の健康状態や年齢、子どもの数や出産の間隔、家庭の経済状態などを考え、よりよい状況のもとで子どもを産むことを『家族計画』といいます。

産後、月経が始まるまでの期間は個人差があり予測は困難です！

大切なこと

①「産後、まだ月経がないから妊娠しない」これは間違いです。

排卵してからほぼ2週間後に月経は始まります。性生活を始めた時期が、初めての月経の前の排卵日頃だと、妊娠の可能性は十分にあります。

②「おっぱいをあげている間は妊娠しない」これは間違いです。

個人差があるので言い切れません。出産後の最初の性生活から避妊することが大切です。

避妊方法の色々



● **コンドーム** ※薬局で購入できます。

男性の性器にかぶせるゴム製の袋で、精子の膈内への放出を防ぎます。

メリット ・授乳中でも、母乳の質や量に影響はない。
・性感染症の予防にもなる。
・産後に最も手軽に誰でも入手しやすく、実行しやすい。

デメリット ・使用方法を誤ると失敗率が高い。

ポイント ・性交の始めから使用する（射精前にも精子は出ています）。
・使用後は精液がもれないよう、気を付けてすみやかにはずす。

● **ピル（経口避妊薬）**

※医師に相談してください。

ホルモン剤の働きで排卵を抑制する方法です。

メリット ・正しく使えば、避妊効果ほぼ100%。
・女性が主体的に使え、単独で使用しても効果に変わりはない。

デメリット ・乳汁分泌を抑制してしまうので授乳中の人には不適當。
・人によっては吐き気、むくみ、だるい、乳房が張るなどの副作用がでることがある。

ポイント ・21日間連続服用後、7日間服用を休むかホルモンの全く入っていない錠剤を飲むというパターンを繰り返す。

● **IUD**

※医師に相談してください。

別名「リング」。子宮内に挿入し、受精卵の着床を妨げる方法です。

● **ペッサリー**

※医師に相談してください。

ゴム製のキャップで子宮口をふさいで、精子の侵入を防ぐ方法です。

その他

基礎体温を測定し排卵周期を知ることで、自分のからだを知る目安となります。



赤ちゃんが生まれたら



成長の様子



私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があり、成長スピードもそれぞれです。成長に関する様々な情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれすぎないようにしましょう。赤ちゃんとの時間はその時だけのものです。その瞬間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。

赤ちゃんが生まれたら

0~2か月頃



すべてを泣くことで伝えようとします。お腹がすいていたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり…すべてが赤ちゃんからのメッセージです。



3か月~



3か月頃には、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のする方を向くなど、周囲に関心を示します。4か月頃になると、ママの顔はしっかりわかるようになるので、話しかけるなどコミュニケーションをとってみましょう。



6か月~



寝返りをする、体を乗り出す、しがみつくなど、ママに近づこうとするようになります。ママが気持ちにゆとりをもって、赤ちゃんといふことを楽しめるといいですね。



8か月~



おすわり、ハイハイができるようになってきます。初めての場所で不安そうにしたり、人見知りをしたりすることもありますが、成長の上で大事な発達のひとつです。泣いてしまったら、抱きしめて安心させてあげてください。



1歳~



1歳を過ぎると、意味を持った単語を発するようになります。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを温かく見守りましょう。





授乳



赤ちゃんは生まれた後に初めて、「口からの栄養摂取」を行います。新生児、乳幼児期前半は体の機能は発達途上で、消化・吸収機能もまだ十分ではありません。そのため、食べ物ではなく、体に負担の少ない母乳や育児用ミルクから栄養を摂って育ちます。



母乳育児の メリット

- 感染症の防止作用がある
- 赤ちゃんに最適な成分で消化・吸収しやすい
- アレルギーを起こしにくい
- ママと赤ちゃんの絆を深めるのに役立つ
- 出産後のママの回復が早い
- 衛生的、経済的で手間がかからない



ミルク育児の メリット

- ママ以外の人も授乳ができる
- ママが休める時間を確保しやすい
- 赤ちゃんの飲んだ量がわかりやすい
- 腹持ちがよく授乳間隔が安定しやすい
- 外出時にも便利、場所を気にせず授乳ができる

赤ちゃんが生まれたら

授乳後は赤ちゃんを縦に抱き背中をさすったり軽くたたいたりして、必ずゲップをさせます。



授乳に関して不安がある場合は我慢せず、早めに産婦人科や助産師に相談し、それぞれにあった授乳方法を見つけましょう。



泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政や民間のサービスを利用したりして、1人で抱え込まないようにしましょう。



赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによって様々です。色々な方法を試してみましょう。ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣きだしてしまうこともあります。

赤ちゃんが生まれたら

- ▶ 腫れているところやできものなどがないか確認する



- ▶ おむつを替えてみる

汚れているときだけでなく、しめすぎが原因なことも

- ▶ 抱っこやおんぶをしてみる



- ▶ 母乳やミルクをあげてみる



- ▶ 部屋の温度調節や、服を脱ぎ着させて体温調節をしてみる



- ▶ 歌を歌ってみる

- ▶ 外を散歩する、ドライブに連れていく



また、赤ちゃんがママのお腹の中にあいたときの状態を思い出させてあげるのも効果的な場合があります。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる



夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して陽の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合もあります。親が夜泣きで疲れをためないよう、協力し合うことが大切です。

こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

見たことが
ないほど激しく
泣いている



機嫌が悪く、
ぐったり
している



発熱や嘔吐、
下痢などの
症状がある



ママも少し休憩を！

色々な方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、少しの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。



❗ 乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身をはげしく揺さぶられることで脳の周りの血管や脳の神経が引きちぎられてしまうことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・目の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかわります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大事です。無理に泣きやませようとはせず、決してはげしく揺さぶらないようにしてください。





離乳食



赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。

赤ちゃんの成長に合わせて、献立や調理の形態を変化させ、食べられる食品の量や種類を少しずつ増やしていきます。食べる経験を通じて生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していけるように、ママと赤ちゃんのペースを大事に、無理なく進めていきましょう。



赤ちゃんが生まれたら



病気のときの離乳食

病気の症状や程度によるので、医師の指示に従いましょう。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲もある場合は、水分補給を中心に様子を見ながら離乳食を与えてもよいでしょう。

5~6か月頃

ごっくん期

●離乳食の回数

1日1回



●授乳回数

母乳または育児用ミルクは欲しいだけ

●調理形態

なめらかにすりつぶしたもの



ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。



7~8か月頃

もぐもぐ期

●離乳食の回数

1日2回



●授乳回数

母乳は欲しいだけ
育児用ミルクは離乳食の後に与えるほかに1日に3回程度

●調理形態

舌でつぶせる固さのもの



ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。



離乳食開始の目安

離乳食の開始は生後5~6か月頃が適当といわれていますが、赤ちゃんの発育や発達はそれぞれです。赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。首がしっかりすわって寝返りができる、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどが、開始時期の目安です。



アレルギー反応が出た際に病院に駆け込めるように、初めての食品は午前中に少量ずつ与えるようにしましょう。また、かつては離乳食の開始前に果汁を与えるとされていましたが、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。



赤ちゃんが生まれたら

9~11か月頃

かみかみ期

●離乳食の回数

1日3回

●授乳回数

母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは離乳食の後に与えるほかに1日に2回程度

●調理形態

歯ぐきでつぶせる
固さのもの



🍴
ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。この頃から手づかみ食べが始まります。硬さや触感を体感し、自分の意思で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

12~18か月頃

ぱくぱく期

●離乳食の回数

1日3回

●授乳回数

母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える

●調理形態

歯ぐきで噛める
固さのもの



🍴
ポイント

離乳の完了期です。この頃は、食べ物を手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。



message

頑張っている
あなたへ

親も子も、自分の気持ちに素直でいたい

子育て & リフレッシュ

初めての
育児

成長を感じる時間は喜びです。
一方、ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、
初めての育児に不安になったり、
疲れを溜めたまま頑張っていませんか？

なぜ泣いてるの？
どうしたら
いいの？

自分が親である
責任感



そんなときどうしてる？

先輩ママ・パパに聞いた ストレスコントロール法

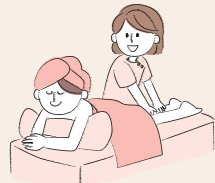
#好きな音楽に浸り、大声で歌う！
(子どもと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの一番のストレス発散法です



#子どもも連れて行ける整体などに行ってみる！

▶身体の調子も整うとスッキリ



#近くの子育て支援施設に行く

▶同じ境遇の子育てママ・パパや
保健師さんと話す心が軽くなります



#楽しいイベントを計画する！

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！



#デリバリーや外食など、

家事をしない日を作ってゆっくり過ごす

▶頑張っているから手を抜いてもいいんです！



#ひとり時間に没頭する

▶自分でコントロールできることがある、と思える
時間があると不安や緊張の緩和に繋がります



他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする…など
あなた自身のリフレッシュ法を見つけましょう

赤ちゃんが生まれたら

誰かの手を借りたい…



育児や家事のお手伝いを
お願いできます

養育支援訪問事業 P42

はびきのファミリー・
サポート・センター P43

ひとつでも多く見つけよう

相談先を見つける



子どもの通う園の
お友達、園の先生など

祖父母や
いとこなどの親戚

友人や隣人との絆を
大切にしましょう

自分の時間を確保したい…

羽曳野市には
育児の手助けとなる
サービスがあります

もっと気軽に！
もっと楽に！
子どもと”私の“毎日

他のママ・パパや
赤ちゃんなら
どうしてるかな…



子育て支援施設があり
相談・交流ができます

地域子育て支援拠点事業 P38

市内在住乳幼児と、保護者が安心して
過ごし『遊び』『出会い』『交流』『相
談』の場となるよう開設しています。

保育施設での子育て支援・
園庭開放 P50

各園で楽しい催しや、お友達・先生と
のふれあいの時間を設けています。



市内保育施設での一時預かり P42

病後児保育 P43

誰かを責めるのではなく、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。
あなたのように感じている人はあなただけではなく、
つながり、意見交換することでストレスを解放しましょう。
子どもと家族を守る専門家がいることも忘れずに。



出典：厚生労働省ホームページ「体験をばねに親子でできるストレスコーピング編」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>)を元に加工・編集して作成

赤ちゃんが生まれたら