

ようこそパパママ教室へ



稲城市
おやこ包括支援センター

本日は、ママとパパと一緒にこれからの妊娠～出産～育児の始まりを一緒にイメージしてみましよう



第1章 マタニティライフの過ごし方

1 毎月の妊婦健診って

血圧測定

体重測定

腹囲測定

尿検査

胎児心音の確認

むくみの有無

子宮底長測定



パパの思いやり

病院の送迎に付き添ったり、医師の話と一緒に聞けるとお互い安心
できますね

2 妊娠に伴うママの変化



妊娠すると様々なホルモンが分泌され、おなかも大きくなることで全身に色々な変化が起こります。

気分が落ち込んだり、イライラすることもあります。 パパや家族の支えで症状を和らげることができます。





◎妊娠に伴うからだの変化

高血圧 **むくみ** **お腹の張り**

貧血 動悸 息切れ 色素沈着 皮膚のかゆみ

湿疹 手足のしびれ こむら返り むくみ

胸やけ 胃の圧迫感 腰痛 便秘 頻尿

尿が出にくい おりもの 不眠 低血圧

◎妊娠に伴うこころの変化



パパの思いやり

ママの身体と心はどんどん変化します。

パパはママをよく見守って話しかけるようにするとママも話しやすくなりますね。夫婦円満のコツです。

「体調はどう？」 「何かできることある？」

◎お互いに知っておいて欲しいこと

パパ

- ・ お腹の赤ちゃんを育ててくれてありがとう
- ・ 体調が良くない時も頑張ってくれてありがとう

ママ

- ・ いつも気にかけてくれてありがとう
- ・ 一緒にいてくれてありがとう

ママは、パパに分かって欲しい事は
自分からも伝えましょう

3 妊娠中期からの運動

ウォーキング

マタニティヨガ



4 妊娠中期からの食事

- 追加したい食品

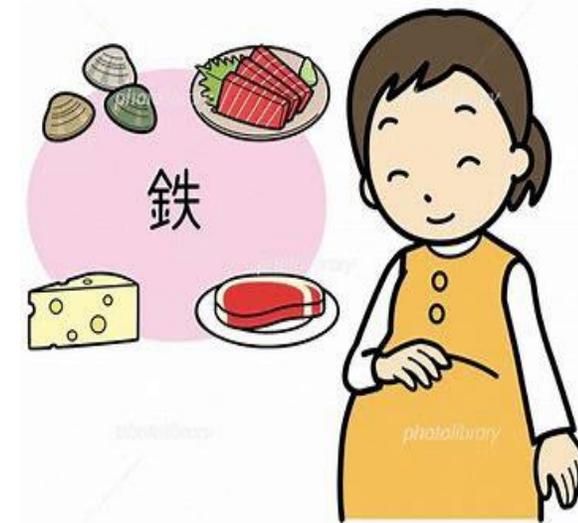
鉄・カルシウム・タンパク質・葉酸

鉄は妊娠前の2倍の量必要！

- 避けた方がいい食品

塩分・糖分

(妊娠高血圧症や妊娠糖尿病に気をつけましょう)



◎パパができること（妊娠中）



- 禁煙
- 自分の事は自分でやる習慣をつける
- ママと相談しながら、家事をする
（料理、買い物、掃除、洗濯、風呂洗い、布団の上げ下ろし・・・）
家事は手伝うものではない。自分の仕事と考える。
- ママの体調や日々の様子を気遣う

★今のうちに2人でお出かけ

5 妊娠中に利用できる市のサービス (要申し込み)

- 1 おやこ包括支援センターで実施 場所：主に保健センター2階
 - ・ マタニティ教室（母親学級） ・ パパママ教室（両親学級）
 - ・ 妊婦歯科健診
 - ・ 健康相談（家庭訪問も可）
 - ・ 妊婦さん面接（育児パッケージプレゼント） ※初回面接時のみ
 - ・ ふたごの会（多胎児の妊婦の方）
- 2 子ども家庭支援センターで実施
 - ・ 育児支援ヘルパー派遣
 - ・ マタニティ広場





第2章 いよいよ出産：入院の時期

◎陣痛

初産の方は、陣痛が7～10分ごとの規則的な陣痛が起こったら施設へ電話しましょう

◎破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、羊水が流れ出ることを言います。破水によって、細菌感染の恐れがありますので、清潔なナプキンやバスタオルをあてて施設へ連絡しましょう。

注意：破水している場合、入浴はできません。

◎出血

月経の多い日のような出血や血のかたまりが出たときには、すぐに病院に電話しましょう。我慢できない痛みや、お腹の一か所だけ激しく痛むときも、我慢せず施設に電話しましょう。

◎胎動の消失

胎動を感じなくなったら要注意。施設に電話をして指示を仰ぎましょう

パパにできること（出産編）

- ママの傍にいる
- 呼吸法のリードをする
- マッサージをする
- 汗を拭く
- 水分摂取の介助をする

ママはしてほしいことを
遠慮なく頼んで。
陣痛の合間は休憩タイム



第3章 こんにちは 赤ちゃん

- ・授乳は優しく目を見て話しかけてあげて
- ・赤ちゃんの『泣き』への対応
- ・ママのからだと心の回復を優先
- ・産後こそパパの腕の見せ所

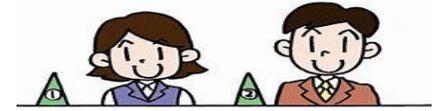


パパにできること（産後編）

- 3人で生活のペースを一緒に作り上げる
- パパも家事・育児をする（育児休暇の取得◎）
赤ちゃんのお世話や家事は、いつでもパパがさっとできるように準備をしておく
- 産後のママの体調は不安定になりがち。イライラしたり元気がない時、いつもと様子が違う時には、特にしっかり話を聞いて話し合い、必要な対策を講じる
- ママがして欲しいと思うことを率先して行う



生まれたら：手続きをしましょう



- 出生届（市役所・各役場）
- 乳幼児医療証、児童手当（市役所2階 子育て支援課）
- 健康保険の加入（社会保険：職場へ 国保：市役所1階保険年金課）
- 出生通知票（保健センターへハガキを投函）
- 出産手当金、育児休業給付金、出産育児一時金の手続き（職場または市役所で手続き）
- 里帰り等妊婦健康診査受診費助成金還付申請（保健センター・平尾・若葉台出張所）

出産後の市のサービス

(※ 事前に申し込みが必要なものもあります)

- 1 おやこ包括支援センターで実施 場所：保健センター1・2階
 - ・赤ちゃん訪問（皆様の自宅訪問）
 - ・母子健康相談・身体計測
（助産師・保健師・栄養士に相談ができます）
 - ・ふたごの会（多胎児の親子）
 - ・乳幼児健康診査（3～4か月、1歳6か月、3歳）
 - ・出産応援事業（東京都）
- 2 子ども家庭支援センターで実施
 - ・子どもと家庭の総合相談
 - ・育児支援ヘルパー派遣
 - ・あそびの広場



赤ちゃん訪問

全てのご家庭へ保健師・助産師が訪問します



～よくある質問の例～

母乳は出てる？ 体重増えてるかな？ ミルクの量は足りてる？

飲んでしばらくしてから吐き戻すのはなんで？

何をやっても泣き止んでくれない・・・

くしゃみは風邪？ 病院に行くべき？ よくうなってるけど大丈夫？

抱っこ紐はいつから使えるの？

昼間、子どもと2人きりで話し相手がいなくてつらい

ママと赤ちゃんの1か月健診

- 出産した産院で行う
- 里帰り出産をした場合、1か月健診を受けてから稲城へ戻る人が多い
- 1ヶ月健診は、病院や産院を退院した後の、赤ちゃんやママの健康状態や成長を初めてみる大切な機会となるため、育児のこと、体のことについて相談しましょう



◎予防接種

- 生後2か月になったら接種を開始しましょう
- 生後1か月に市から予診票を送付
- 市の委託医療機関で個別接種（BCGのみ保健センターで集団接種）



◎3～4か月児健康診査（絵本のプレゼント付）

生後4か月頃に保健センターで実施します

- 受診の前月に案内送付
- 完全予約制（コロナウイルス感染症予防のため人数制限中）



『おやこ包括支援センター』は
妊娠中から出産後、就学前までの子育て
全般のご相談窓口です。



電話番号 042-378-3434

受付時間 平日8時00分～17時00分

いつでもご連絡ください♪

これからパパ&ママになる皆様へ

「赤ちゃんのための防災対策」



稲城市消防本部 防災課 防災係

注意！赤ちゃんのお部屋の地震対策

背の高い家具
は置かない

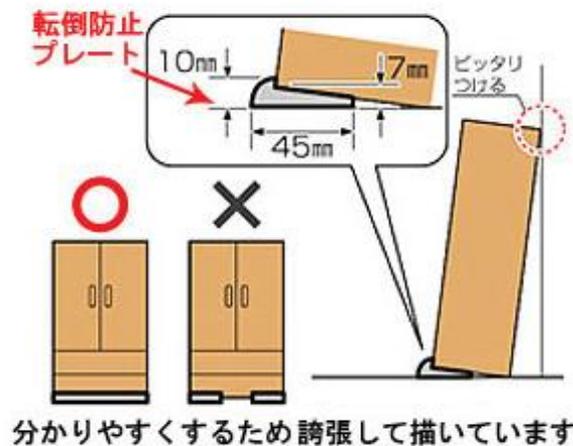


メリーなどはしっ
かり固定し、頭の
直上の設置は避け
る



ライトは、赤ちゃんの頭上には設置しない。

家具の転倒防止を確実に！（特に寝室）



赤ちゃんやこどものいるご家庭の 備蓄品について



ご家庭で、赤ちゃん用ミルクを備蓄しましょう。

【粉ミルク】 ※下記は一例です。

大入りの缶タイプその他、少量ずつ小分けにされているもの（スティックパック）や、キューブタイプ（固形）があります。



1袋(5個入200ml分)×24袋入×2箱

【液体ミルク】

令和元年5月23日現在、国内ではグリコと明治の2社から液体ミルクが販売されています。

賞味期限は、半年から1年間です。

どちらも、哺乳瓶に移して赤ちゃんに飲ませます。



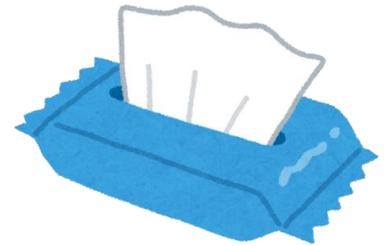
赤ちゃん・こどものいる家庭の備蓄品

- 粉ミルク・液体ミルク（完全母乳であっても必要。最低3日間分）
- 哺乳瓶（1本）
- 授乳ケープ
- 離乳食（最低3日間分）
- 水やお茶のペットボトル・マグ・紙コップ
- スプーン・おわんなど（使い捨て）
- おやつ（個包装されているもの）
- 好きなおもちゃ、ぬいぐるみ、タオルなど（安心材料）
- ビニール袋（大・小）
- タオル・おくるみ・ケープ・ひざ掛け等
- だっこ（おんぶ）ひも
- 紙おむつ（最低3日間分）
- おしりふき（3パック程度）
- 着替え（3日分程度。赤ちゃんの場合は肌着を多めに）
- 母子手帳ケース一式（母子手帳・お薬手帳・診察券等）



普段からの備蓄が大切です

- おむつ . . . 1パック以上
 - おしりふき . . . 2～3パック以上
 - 液体ミルク／粉ミルク . . . 3日間分以上
- ※完全母乳でも備蓄しておきましょう。



【離乳食を開始する月齢（生後6ヶ月～）になったら】

- ベビーフード（月齢に合ったもの） . . . 3日間分程度
- 使い慣れたマグ・スプーンも忘れずに

稲城市メール配信サービスなら安心！

5つのカテゴリを選べる

- ① 稲城市からのお知らせ
- ② イベント中止情報
- ③ 光化学スモッグ情報
- ④ 火災情報
- ⑤ その他災害情報

災害時にも配信

災害時は休校のお知らせ等も配信します。
また、大災害時には避難指示や避難所の開設情報もお届けします。

地域情報や安全情報

市が行うイベント等の情報を配信しています。
市内で出没した不審者情報や火災情報などをお知らせします。

携帯電話・スマートフォンから



カメラ機能からQRコードを読み込み、空メールを送信してください。
稲城市メール配信サービスから仮登録メールが来たら、本登録へ進んでください。

パソコンから

稲城市メール配信サービス



各検索エンジンで検索し、市ホームページから登録できます。
仮登録ボタンからメールを送信すると、メールが届きますので、本登録をしてください。