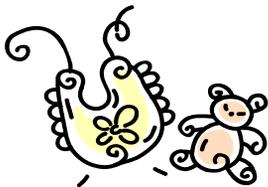




令和7年度 杉並区 オンライン 休日パパママ学級

◆プログラム◆

時間	プログラム
13:30	講座開始 挨拶・プログラムの説明
13:35	沐浴・おむつ替え動画(20分間)
13:55	休憩(5分間)
14:00	助産師講義(30分間)
14:30	交流タイムの説明(5分間)
14:35	交流タイム(15分間)
14:50	助産師への質問の回答(5分間)
14:55	区のサービス紹介(5分間)
15:00	終了



沐浴 動画参考資料

生まれたばかりの赤ちゃんは細菌などへの抵抗力が弱いため、感染症などを防ぐために、大人と一緒に浴槽ではなく、ベビーバスなどを使って赤ちゃんだけをお風呂に入れる「沐浴」をしましょう。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで、汗や皮脂の分泌が活発です。

沐浴でからだを清潔にしてあげましょう。また、沐浴は全身の観察をするよい機会です。

皮膚の発疹やかぶれがないか確認しましょう。

沐浴のポイント

お湯の温度(目安)	夏:38℃ / 冬:40℃
室温	22℃~23℃くらい
時間帯	授乳直前・直後の入浴は避けましょう。
沐浴時間	5分~10分くらい
沐浴を控える時	・熱がある時(37.5℃以上)・機嫌が良くない時・下痢や嘔吐をしている時 →沐浴の代わりに顔・首筋・耳の後ろ・わきの下・お尻をきれいに拭いてあげましょう。

準備するもの



沐浴手順

【事前の準備】

<タオルと着替えとおむつのセット>

バスタオルの上に袖を通した肌着とお洋服、オムツを広げて置き、その上にバスタオルを重ねておく。



<ガーゼの巻き方>

濡らしたガーゼを軽くしぼり、人差し指に巻きつけます。



①濡らしたガーゼで顔を拭く



目は目尻から目頭に向けて拭きます。顔は左右半分ずつ数字の3を描くように拭き、その後耳を拭きます。

②赤ちゃんを裸にし、沐浴布をかけ、ゆっくりお湯に入れる



親指と中指で赤ちゃんの頭を支え、もう片方の手で足のつけ根を持ちます。声をかけて、足からゆっくり入れます。体にそっとお湯をかけてあげます。

③頭を洗う



頭をガーゼで濡らして石けんを泡立てて、指の腹を使って洗います。洗ったら、石けんはよく洗い流します。

④体を洗う



首、腕、わきの下、次に胸とおなかを石けんを泡立てた手で洗います。その後、泡を洗い流します。

⑤足を洗う



石けんを泡立て、左右の足は輪を描くように洗います。足のつけ根の部分もしっかり洗います。

⑥背中とお尻を洗う



赤ちゃんの背中側を洗う時はわきの下に手を入れ、頭を支えているもう片方の手で裏返します。石けんを泡立て、背中とお尻は円を描くように洗います。泡を洗い流します。

⑦お股を洗う



お股は、男の子はおちんちんの後ろも丁寧に洗います。女の子は前から後ろに洗ってあげてください。

⑧タオルで拭いて、衣服を着せる



赤ちゃんを振らないようにしてお湯から上げ、バスタオルの上に寝かせます。タオルで包み、おさえるようにして拭きます。おむつをあて、衣服を着せます。綿棒で鼻と耳の入り口を拭きます。

衣服の着せ方

【迎え袖】

袖口からパパやママの手を入れ、赤ちゃんの手を握ります。その後たぐり寄せた袖を伸ばしながら着せます。



おむつ替え 動画参考資料

①新しいおむつを準備



新しいおむつを広げて、内側のギャザーを立てておきます。ギャザーがしっかり立っているとモレの防止になります。

②新しいおむつを今しているおむつの下に敷く



とり替える前のおむつの下に新しいおむつを敷きます。新しいおむつの上端が、おへその上にくるくらい奥まで深く差し込むようにしてください。

③汚れたおむつを開く



替えている途中におしっこやうんちをすることもよくありますが、あわてずに処理しましょう。

④汚れをふきとる



うんちをしていたら、おしりの汚れをきれいにふきとります。

⑤汚れたおむつを引き抜く



赤ちゃんのおしりをそっと持ち上げて、汚れたおむつを引きぬきます。

⑥新しいおむつをあてる



おむつをおへその上まで引き上げます。すっぽりつまこむようにあててください。男の子は、おちんちんを下に向けてください。

⑦テープを留める



おむつの端を押さえながらテープを引っ張り、左右対称になるように留めます。

赤ちゃんはおなかで呼吸しているので、締め付けないように、おなか周りに大人の指が2本入るぐらいの余裕をもたせましょう。

⑧脚まわりのギャザーを整える



指で脚まわりをなぞるようにして、股にフィットさせます。内側に折り込まれているとモレの原因になるので、注意しましょう。

注意

赤ちゃんの足の自然な姿勢は「M字型」です。足を真上に持ち上げると、股関節脱臼の原因になることもあるので注意しましょう。



おむつの捨て方

- ・うんちは固形をトイレに捨てましょう。
- ・汚れた方を内側に丸め、ビニール袋などにまとめて自治体のごみの分別に従って捨てましょう。
- ・外出先では捨てずに、家に持ち帰って捨てるのがマナーです。



助産師講義 ～お腹の中の様子～



助産師講義 ～妊娠中のからだ～

妊娠中に増える 体重の内訳



	妊娠前		出産直前
子宮の大きさ	約7cm	5倍	約35cm
重さ	約60~70g	15倍	約1000g
容量	約10ml	500~1000倍	約5L

△エビヨアンラインHP
<https://at.benesse.ne.jp/nishiki/comment/gallery/?id=0427>

助産師講義 ～パパママ一緒に安産をめざして～



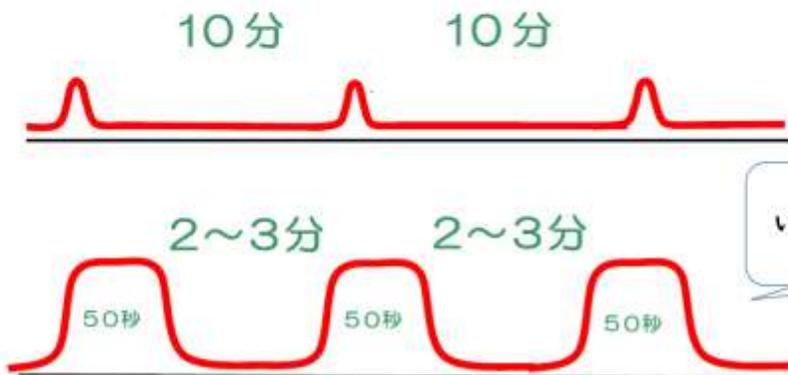
- ・食事
- ・冷え予防
- ・規則正しい生活リズム
- ・夫婦のコミュニケーション
- ・お産に向けたマッサージの練習



助産師講義 ～陣痛～

陣痛 ～陣痛の経過～

産院へ連絡を入れ、
入院時期を相談しましょう。



いよいよ出産間近です。

助産師講義 ~産後のからだ~

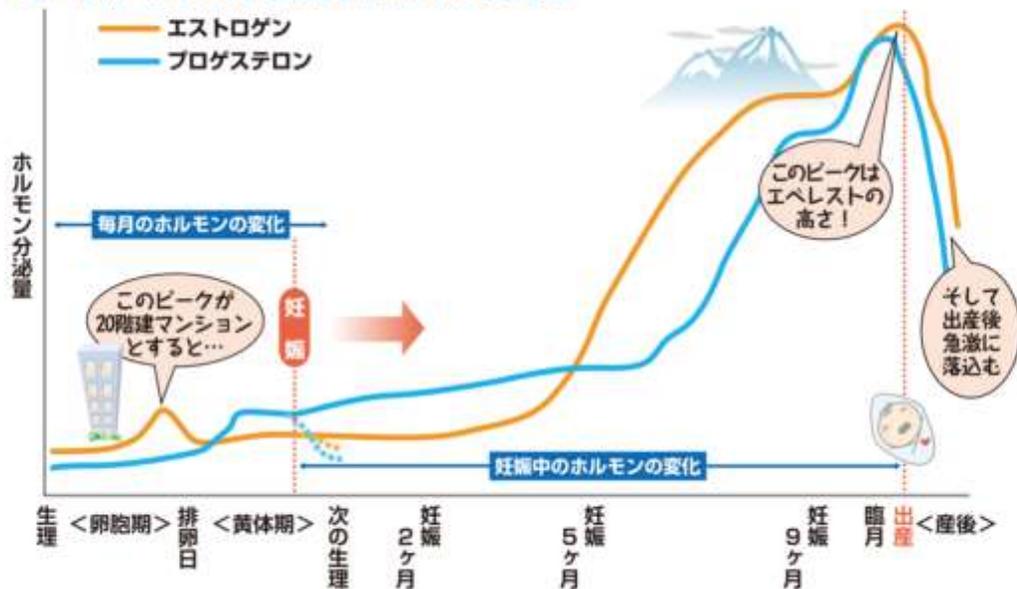


産後の女性の体は全治2ヶ月

産後、子宮が元に戻るのは約6-8週後

助産師講義 ~産後のからだ~

<図> 通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



妊娠時のホルモン変化と分娩時のホルモン変化
 [妊娠] 懐胎の途み育ても考える会「産前産後の妻を守るためのボディブックス」より引用

出産後のころ

マタニティブルー

●時期

出産してから1週間前後

●どのくらいで治る？

およそ1~2週間

●症状の一例

- ・出産や子育てに対して不安を感じる。
- ・涙もろくなる。
- ・食欲が低下する。食べ過ぎてしまう。
- ・自分自身を情けないと責める。
- ・イライラしてしまう。 …など

●原因

出産後、劇的に変化するホルモンバランス

●対処法

一時的なため、自然に落ち着く事が多いですが、できるだけ休息をとり、悩みを聞いてもらったり、家族や周囲のサポートを得られるようにしましょう。また、産後ケアなど、様々な支援制度があるので活用しましょう。

産後うつ

●時期

産後数週間から数か月

●どのくらいで治る？

数週間以上

●症状の一例

- ・ふだん楽しいと思えることが楽しめない。
- ・理由なく自分を責めたり、不安になったり、泣けてしまう。
- ・気分が落ち込む。
- ・自分は母親としての役割が果たせていないと思う。
- ・赤ちゃんや子育てについて興味がわかない。
- ・寝付けなくなる。
- ・食欲がなくなる。
- ・ひどく疲れて元気がなくなる。やる気が出ない。 …など

●原因

ホルモンバランスの大きな変化、出産・育児による生活の変化

●対処法

- ・つらい時は無理に自分で対処しようとせず、早めに出産医療機関や保健センターの保健師に相談しましょう。
- ・できるだけ多く休息をとり、家事や育児のサポートが得られるようにしましょう。
- ・早い段階でカウンセリングを受けたり、メンタルクリニックを受診しましょう。重症化を防ぐことができます。

助産師講義 ～赤ちゃんは泣きます!～

泣きのピークは **1～2ヶ月**

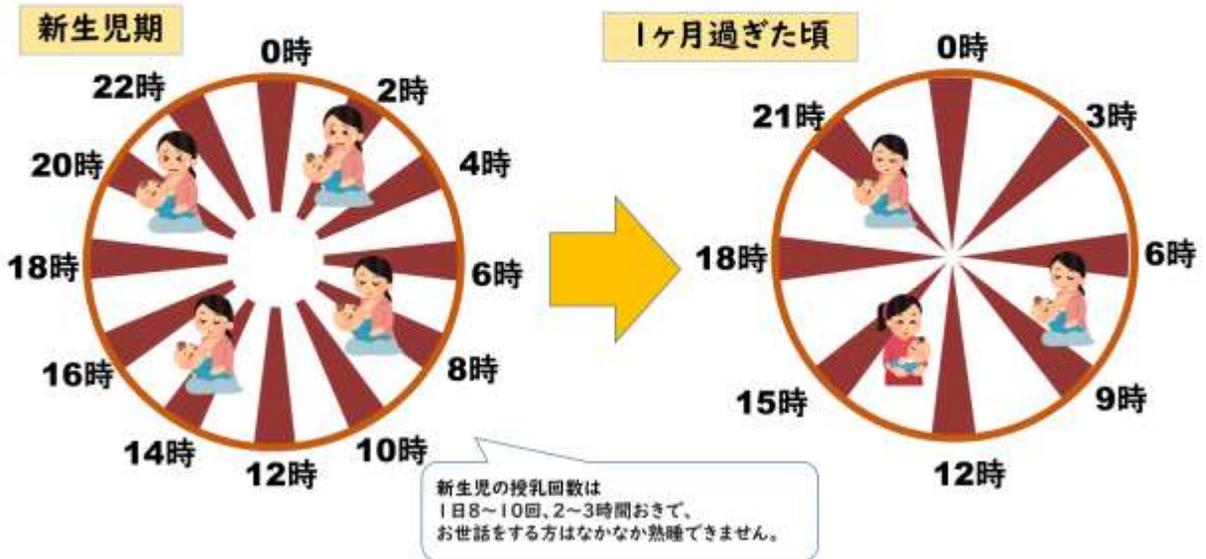
匂い、体温、子宮の中で聞いていた心音で
ママを求める



赤ちゃんにパパの匂い、声、
体温、抱かれ心地を
覚えてもらうチャンス!

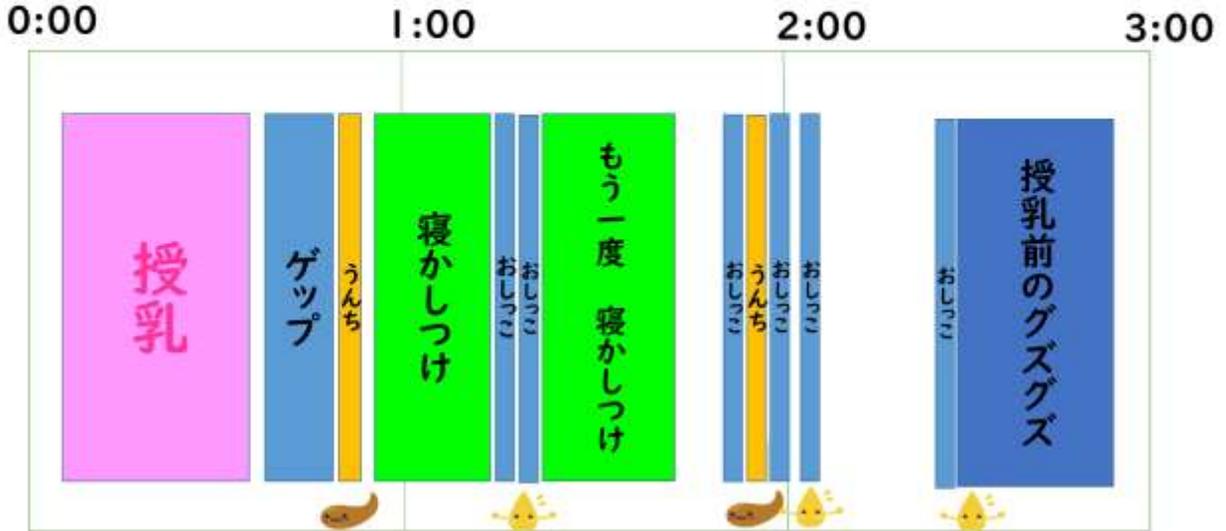


助産師講義 ～授乳・ミルクのタイミング～



助産師講義 ～授乳・ミルクのタイミング～

授乳間隔の3時間の内訳(例)



出産後のからだ

妊娠～出産によって変化した身体が妊娠前の状態に戻るまでに、6～8週間かかるといわれます。この期間を産褥期(さんじょくき)と呼びます。

妊娠・出産により大きく変化した身体を回復させるためにとても大切な期間です。ママの身体の回復を早めるために、休息・睡眠・栄養を十分取りましょう。

産後

2週間

- ・布団をしいたままにして、寝たり起きたりの生活をしましょう。
- ・家事はできるだけ控え、授乳とおむつ替え程度にしましょう。
- ・医師の指示があるまで入浴はせず、シャワーのみで身体を清潔にしましょう。

3週間

- ・少しずつ自分のペースで体をならし、疲れたらすぐ横になりましょう。
- ・洗濯などの家事を少しずつ始めましょう。

4週間

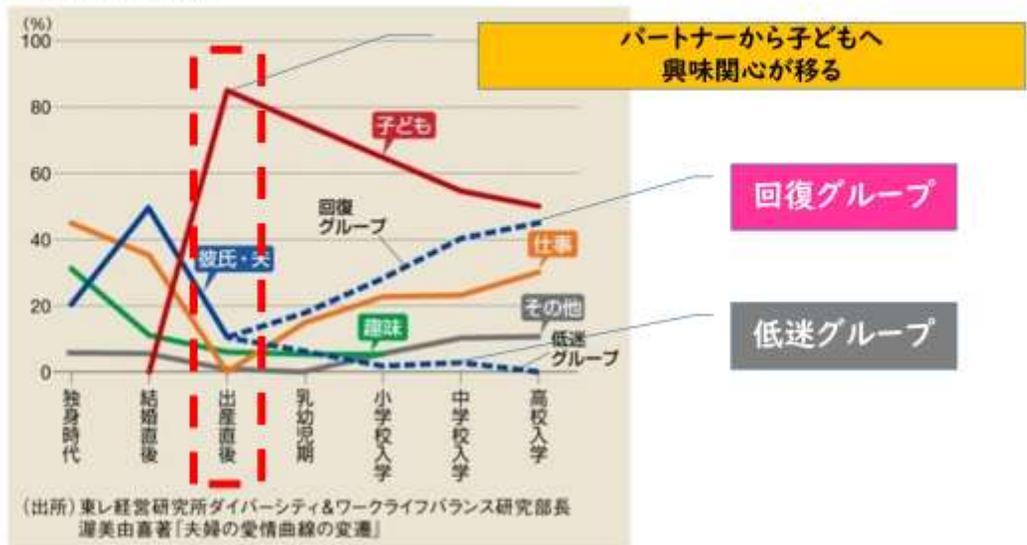
- ・1か月頃に産婦健康診査を受け、医師の許可があれば入浴ができるようになります。

6週間

- ・体調に合わせて普通の生活に戻していきます。ただし、激しい運動は避けましょう。
- ・ママの身体が完全に回復するには1年位かかります。無理は禁物です。

助産師講義 ~産後のこころ~

■ 女性の愛情曲線



助産師講義 ~心の変化(ホルモンについて)~



助産師講義 ～パタニティブルー～

パパだってしんどい・・・

- ・ パタニティブルー
- ・ パパ友がない
- ・ やっているはずなのにママに理解されない



- ・ いろいろなことを共有/共感しましょう
- ・ パパも食事や睡眠をしっかりとりましょう
- ・ おむつ替えも授乳も回数をこなしてスキルアップしましょう
- ・ 仕事と子育てのハッピーバランスを模索しましょう
- ・ ママもパパのことをしっかり見てあげましょう



助産師講義～パパママ一緒に安産と楽しい子育て～

- ・ 食事
- ・ 睡眠
- ・ 冷え予防
- ・ 夫婦のコミュニケーション
- ・ 触れる
- ・ 手続き関連と働き方



<妊娠中のマッサージの目的>

- ・ 出産に備えての体力を維持する
- ・ 筋肉や関節の緊張をほぐす
- ・ 血行を良くし、腰痛・背中中の痛み・手足のしびれを軽くする
- ・ 妊娠中の苦痛をやわらげる

セルフマッサージ

① 肩の運動

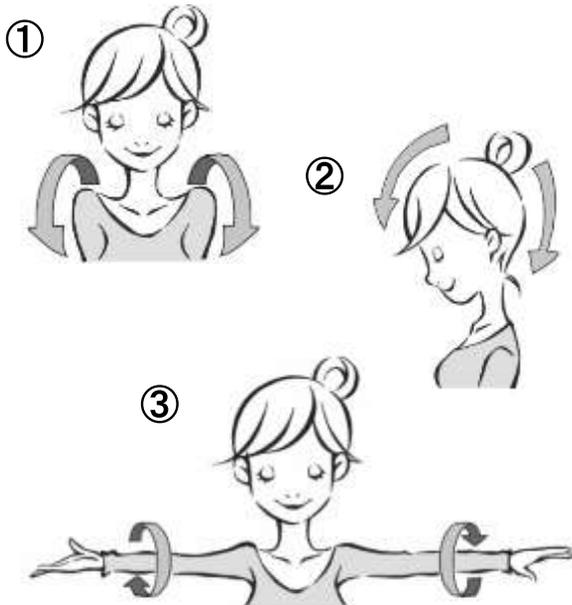
ゆっくりと左右の肩甲骨をくっつけるような気持ちで胸を広げ、「気持ち良いと」感じたところでキープして元に戻します。次に両方の肩をゆっくりと、大きな円を書くように回します。

② 首のストレッチ

背筋を伸ばして肩と首の力を抜き、頭の重みでゆっくりと前に倒します。同じようにゆっくりと頭を持ち上げ、後ろに倒します。次に頭の重みを感じながら、ゆっくり右に倒します。倒しきったところで軽く、頭を前後に動かし、伸びている部分を感じて下さい。反対側も同様に行ってください。

③ 腕の筋肉を鍛える運動

姿勢を正して両手を肩の高さに広げ右の手のひらを上に、左の手のひらは下に向けてます。左右の腕を逆方向にひねります。

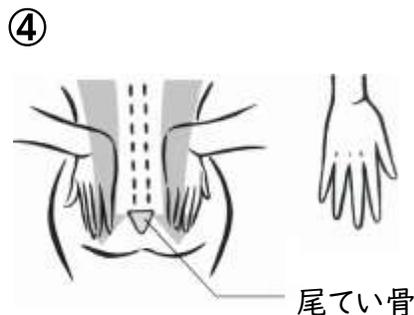


パートナーと リラクスマッサージ

急にマッサージを始めると、妊婦さんの身体は緊張してしまいます！
マッサージをする前は、肩から腕、背中にかけて
両手でゆっくりとさすりましょう。
一例として下記のようなものがあります

④ 腰のマッサージ

パートナーは妊婦さんの腰の位置に両手を下に向けて置きます。
尾てい骨の方にぐーっとさすりおろしていきます。



<陣痛時の呼吸法について>

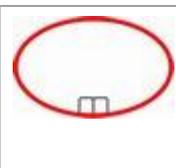
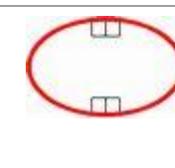
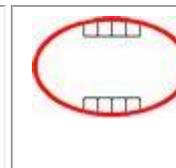
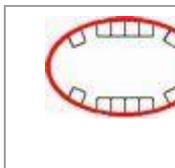
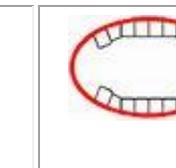
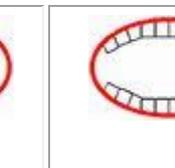
陣痛の痛みを我慢しようとするとうる筋肉がかたくなり、お産を促すためのいい陣痛が来なくなってしまいます。呼吸法を利用して、痛みを緩和させましょう。
呼吸法の基本は息を「吐く」ことに意識を集中させることです。陣痛の波がきたら、「フー」と細く長く息を吐きます。吐き終わったら、口を閉じて鼻から息を吸います

家族と一緒に！

0歳からのむし歯予防

生まれてくる赤ちゃんのために、むし歯予防についての知識を高めてみませんか

①歯の生える順序

6～9か月頃	9～10か月頃	11か月～1歳頃	1歳2か月～1歳6か月頃	1歳4か月～1歳9か月頃	2歳前後～3歳
					
下の前歯が生えてきます。	上の前歯が生えてきて、上下で4本になります。	上下とも前歯の本数が増え、8本になります。	前歯が生えそろうと、奥歯(第1乳臼歯)が生えてきます。	前歯と奥歯の間に、乳犬歯が生えてきます。	一番奥の奥歯(第2乳臼歯)が生えて20本になります。
仕上げみがき準備期		仕上げみがき開始期		仕上げみがき習慣期	

※この表はあくまで目安であり、生え始める時期や順番など歯の生え方には個人差があります。

②歯みがきスタートのポイント

★仕上げみがき準備期

歯みがきを始める前に、顔や口の中を触られることに

慣れるよう、遊びながら頬や唇を触ってスキンシップをしましょう。



★仕上げみがき開始期

上の前歯が4本くらい生えたら、歯ブラシを使った歯みがきのスタートです。1日1回、みがくようにします。無理せず楽しい雰囲気でご家族が協力してみがきましょう。

③規則正しい食生活を心がけましょう

甘い物を時間を決めずにダラダラと飲食することは、むし歯の原因となります。ご家族の食生活習慣は赤ちゃんにも影響しますので、今から見直すことが大切です。

④むし歯菌について

むし歯菌は、赤ちゃんの周りにいる人たちの唾液を介してうつるといわれています。ただし、それだけでむし歯になるとは限らないため、心配してスキンシップを減らす必要はありません。むし歯予防のためには、日頃から口の中を清潔にしておきましょう。定期的に歯医者さんに行ってむし歯の治療や歯のクリーニングを受け、口の健康を保ちましょう。



～ ひとくちメモ こんな事にも気をつけましょう ～

- ★ 喫煙は、ご家族自身が歯周病にかかりやすくなるだけでなく、お腹の赤ちゃんの健康にもさまざまな影響を及ぼします。妊娠をきっかけに、ご家族で禁煙に取り組んでみましょう。
- ★ よく噛んで食べると唾液の分泌が促され、お口の健康を保つことができます。



歯に関するご相談やこのリーフレットに関するご質問などは、お住まいの近くの保健センターへお願いします。

《お問合せ先》

荻窪保健センター ☎ 3391-0015
高井戸保健センター ☎ 3334-4304
高円寺保健センター ☎ 3311-0116
上井草保健センター ☎ 3394-1212
和泉保健センター ☎ 3313-9331

妊娠中の食事 ～妊娠は食生活を見直すチャンス～

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとっての大切な時期です。この機会に家族の健康づくりも考え、みんなで楽しく食卓を囲む健康的な食生活をめざしましょう。

1. 食生活のポイント

● 欠食はしていない？

1日3食とることは大切です。1回抜いてしまうだけで、食品の種類が少なく、栄養バランスが偏りがちになり、エネルギー（カロリー）も足りなくなってしまう。

● 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている？

- ・毎食、主食・主菜・副菜を揃え、果物や牛乳・乳製品も忘れずに毎日とりましょう。
- ・「主食しっかり、副菜たっぷり、主菜ほどほど」で量を意識して食べましょう。
- ・同じ調理法に偏らないようにしましょう。



～バランスのよい食事～

※1日に何をどのくらい食べたらよいかの料理の組み合わせをコマの形で示した「食事バランスガイド」（厚生労働省）をご活用ください。詳しくは、

妊産婦のための食事バランスガイド

検索



または、右のQRコードをチェック！



2. 体重の増加を気にしすぎていませんか？

“小さく産んで、大きく育てる”ではなく “適正な体重でリスクを少なく”

赤ちゃんの発育のためにも、適切な体重増加が不可欠です。

妊娠前の体型にもよりますが、妊娠中の体重増加が少ない場合には、貧血や赤ちゃんが低出生体重児になるリスクが高いとされています。また、低出生体重児は将来、成人後に糖尿病や心疾患などの生活習慣病を発症しやすいということも分かっています。

赤ちゃんの健康づくりは、お母さんのお腹にいる時から始まっています。

3. 食生活で気を付けたいポイント

【妊娠中から予防したい貧血】

赤ちゃんや子宮が大きくなるにつれて、血液の量は増加し鉄の必要量が増え、欠乏しやすい状況になります。
また、分娩や授乳等にも鉄分が必要です。
鉄を多く含む食品やたんぱく質、鉄の吸収を良くするビタミンCを組み合わせるように心がけましょう。

鉄を多く含む食品！

- ・赤身の肉
- ・レバー
- ・かつおなどの赤身の魚
- ・あさりなどの貝類
- ・小松菜などの青菜 など

同じ食品をたくさん食べるよりも色々な食品からまんべんなく摂るようにしましょう。



【積極的にカルシウムを】

カルシウムは骨や歯を形成する大切なミネラルです。
妊娠すると吸収率が高まりますが、不足している人が多いので意識して取りましょう。
また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭やいわしなどの魚類やきのこ類を合わせて取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品！

- ・牛乳
- ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・海藻
- ・種実類
- ・青菜 など



【葉酸の摂取も意識して】

葉酸は、妊娠前から妊娠初期にかけて適量を摂取することで、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクを低減します。妊娠全期間においても、胎児の発育に不可欠なビタミンです。

葉酸を多く含む食品！

- ・ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜
- ・とうもろこし
- ・枝豆
- ・いちご など



【食塩は控えめに】

妊娠高血圧症候群の予防のためにも、食塩摂取量は1日6.5g未満が目安です！
味付けは「薄味」に。塩分を多く含む食品には注意が必要です。

減塩のポイント！

- ・酸味・香り・香ばしさを利用する。
- ・うまみを効かせる。
- ・汁物のとりすぎに注意する。



すぎなみ健康サイトでは、野菜のレシピ集を公開しています。
レシピ集には、旬の野菜を使った料理や減塩料理などを掲載しています。
野菜の料理動画も「すぎなみ健康チャンネル」で配信中です。ぜひご覧ください。



▲野菜のレシピ



▲すぎなみ健康チャンネル

食事に関するご相談やこのパンフレットに関するご質問などは、
下記の保健センターへお問い合わせください。

- 荻窪 保健センター（荻窪 5-20-1） ☎ 3391-0015
- 高井戸保健センター（高井戸東 3-20-3） ☎ 3334-4304
- 高円寺保健センター（高円寺南 3-24-15） ☎ 3311-0116

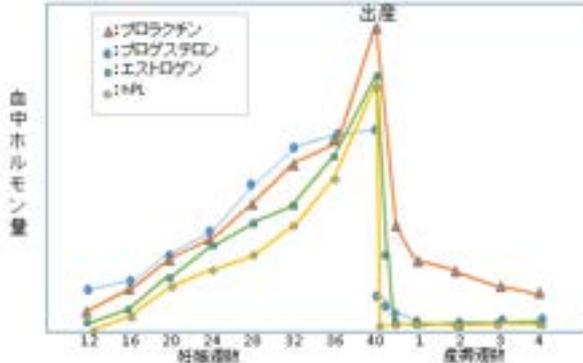
夫婦で子育てをスタート



○産後のママ

女性ホルモンの変化

青野敏博:新女性医学大系 第32巻 産科(総集編/武田雄二)P28 中山書店2001(図10)より作成



出産後は急激に女性ホルモンが変化し、心身ともに変化が大きい時期です。
その影響で精神的にも不安定になる方も多くみられます。

	マタニティブルー	産後うつ
時期	出産後1週間前後	出産後数週間～数か月
治るまでの期間	およそ1週間	数週間以上
症状の例	出産や子育てに不安を感じる イライラする 涙もろくなる など	普段楽しいと思えることが楽しめない 疲れやすく気力がない 理由なく自分を責めたり不安になったり泣けてしまう 食欲がない、外出が億劫になる など
原因	出産後のホルモンバランスの変化	出産後のホルモンバランスの変化 出産・育児による生活の変化
対処法	身近な人に相談したり、リラックスする時間を作りましょう 休息がとれるような工夫をしましょう	1週間以上つらい気持ちが続いている時は必ず相談しましょう。出産病院や保健センターでも相談できます カウンセリングやメンタルクリニックも助けになります

産後6か月までは心と体が不安定になりやすい

その背景は・・・

子ども中心の生活になり自分の時間がない 育児に不慣れでうまくできない 夜中の授乳で睡眠不足	子どもが順調に育っているか不安 何をしても泣き止まなくてつらい 夫婦の時間やコミュニケーションが減る など
---	--

○産後のパパ

パパも産後6か月くらいは生活・家族関係の変化でストレスを感じている



その背景は・・・

親としての責任 今まで以上に家事育児を期待されている 帰宅した後の家事育児等で、睡眠不足	育児による経済的負担 育休促進というけれど、休みがとりにくい 夫婦の時間やコミュニケーションが減る など
--	---

パパもママも育児は初めての経験となります。うまくいかなくて不安に感じたり、息詰まることもあるでしょう。近年、ママのみならずパパも産後に精神的な不調になりやすいことがわかってきています。

○産後の大変な時期をどうやって乗り越える？

先輩パパ・ママからのメッセージ

夫婦だけでは大変でいろんな人に助けってもらったなあ

友人・ご近所・実家の両親
区の子育てサービス等

一人の時間も大事！

洗濯乾燥機、食器洗
浄機など便利家電を
活用してます

ちゃんと大きくなって
るか、子どもが泣き止ま
なくて不安な時などは保健
センターに相談したよ

妊娠中から互いのできるこ
と、できないことを話したのがよ
かった



完璧をもとめないで
適度に「手抜き」も必要

子育てってマニュアル
通りにいかないこと
も多いよね…

育休中は一時保育を
使ってリフレッシュしま
した

我が家の夫婦仲良しの秘訣は
「感謝の気持ちを伝える」
「ほめる」こと

短い時間でも夫婦で話したり
一緒に何かをする時間を作っ
ています



ママ、パパだけで子育てするのではなく、
家族のサポートやサービスを活用してみんなで子育てを！！



サービスの一覧から見るならこちら



子育て支援サービスについて、
くわしく見るならこちら



杉並区公式HP > 子ども・子育て・教
育 > 子育て > 妊娠・出産・子育てま

本日はご参加ありがとうございます！

杉並区では、母親学級・パパママ学級で保育園についてのお話はしておりません。
保育園の説明やご相談、ご質問は、区役所3階『保育課』にて個別で行っております。
「保幼（ぼよ）ナビ」では保育及び各施設の情報を随時更新しています。



(保幼(ぼよ)ナビ)

ちょっと一息…

F A Q タイム



Q：母乳外来のある病院や、乳房ケアを受けられる場所があれば教えてください。

A：特定の機関を紹介することはできませんが、次のところから探すこともできます。



(医療情報ネット)

医療情報ネット（ナビイ）

子育て応援券アプリの「サービスを探す」からサービスカテゴリ「訪問型・来所型産後ケアサービス(出産・母乳育児相談)」で検索（1回5,000円を上限に子育て応援券が使えます）

Q：帝王切開で出産することになりました。

考えていなかったことなので、いろいろ不安や心配があります…

A：様々な理由から、帝王切開で出産される方はいらっしゃいます。

病院の指示に従って準備を進め、疑問点があれば、担当の医師に納得いくまで聞くことが大切です。
帝王切開も経膣出産もお産に違いはありません。

出産後、お母さんは赤ちゃんのために頑張ったことを誇りに、自信をもって育児をしてください！

Q：双子（多胎）を出産します、何かアドバイスはありますか？

A：保健センターでは、多胎児の妊婦さんやそのご家族が安心して出産・子育てができるよう多胎児育児について妊娠中からいろいろな相談を受け付けています。

「多胎児の集い」など妊娠中から参加できる仲間づくりの場もあり、先輩ママの話などを聞くことができます。また、出産後には「さくらんぼ面接」を実施し、それぞれのご家庭に合ったサービスへお繋ぎします。



(多胎児家庭支援事業)

Q：祖父母にも知っておいてほしいことは？

A：区で作成した「孫育てガイド」が杉並区公式ホームページからダウンロードできますので、お役立てください。

保健センターや区役所地域子育て支援課、子どもセンターの窓口でも配布しています。



(すぎなみ孫育てガイド)



Q：妊娠中に気を付ける食品や、赤ちゃんに与えてはいけない食品はありますか？

A：内閣府食品安全委員会のホームページに、これからお母さんになる方と周りの人たちに向けて、食生活で注意していただきたいことについて、情報が掲載されています。



(お母さんになるあなたと周りの人たちへ)

Q：里帰り出産を予定しています、どんな準備をしたらいいですか？

A：まずは受け入れ先になる家族と話し合い、里帰りの期間や役割を決めておくといいでしょう。生活費などお金の話も大切です！次に里帰り先で出産予定の方は分娩施設を決め、早めに分娩予約を入れておきます。

A：里帰り先の自治体で受けられるサービスもあるので、確認しましょう。自宅に残るパパは、里帰り中は一人で全ての家事をすることになるので、その準備も必要ですね。

東京都以外の医療機関等で妊婦健診や新生児聴覚検査を受診した場合、お渡ししている受診票は使用できません。このため全額自費でのお支払いとなりますが、助成の対象となる健診・検査費用は出産後1年以内に一部還付請求することができます。請求には未使用の受診票と、病院の領収書・明細書の原本が必要になりますので、捨てずに保管しておきましょう。詳しい申請方法は、受診票冊子の2枚目（3～4ページ）または右記杉並区公式ホームページなどで確認してください。



(妊婦健康診査助成金等申請)

Q：買った方がいいもの、レンタルでいいものは？

A：生まれてくる赤ちゃんのためのもの、出産前後のママのためのもの、入院時に必要なものなど目的ごとに考えて準備を進めましょう。短い間しか使わないと思うもの、頻繁にモデルチェンジがあるものなどはレンタルを利用する人も多いようです。

なお、自家用車で退院する場合は、退院の日からチャイルドシートが必要になります。

Q：妊娠中の食事や歯と口のケアについて知りたいです。

A：杉並区公式ホームページの「妊娠中の歯と口の健康について」に妊娠中の食事や歯・口に関するお役立ち情報が掲載されています。



(区公式ホームページ)

Q：赤ちゃんの予防接種はどうすればいいですか？

A：生後3か月になるまでに、杉並保健所保健予防課から「定期予防接種予診票」の冊子が自宅に郵送されます。接種スケジュールを医師と相談し、計画を立てましょう。接種の際は、予診票と母子健康手帳が必要です。

A：里帰り先で定期的な予防接種を受ける場合は、接種予定日の2週間前までに「定期予防接種依頼書」の交付手続きが必要です。詳しくは、杉並区公式ホームページでご確認ください。



(子どもの定期予防接種)

Q：4か月児健康診査の会場でもらえるブックスタートパックとは、どのようなものですか？

A：赤ちゃんとの楽しいひとときを絵本とともに過ごしていただくために、絵本と図書館案内などが入ったパックをプレゼントしています。

「子育て便利帳」には、杉並区で受けられるサービスや手続きの方法、窓口のご案内など、妊娠中から子育て時まで、子育てに役立つ情報がたくさん詰まっています。よく読んで、どんどん活用してくださいね！



♪ 妊娠中は・・・

- ・妊婦健康診査は必ず受診しましょう
- ・気がかりなことは悩まずに、かかりつけの医療機関や保健センターへ気軽にご相談ください！

♪ 赤ちゃんが生まれたら・・・

- ・すこやか赤ちゃん連絡票を提出しましょう
- ・里帰り出産の場合は、里帰り先での新生児訪問についてあらかじめ調べておきましょう
- ・里帰りから戻ったら、保健センターへ連絡してください

♪ 産後の生活は・・・

- ・パパとママの笑顔は赤ちゃんにとって一番の贈り物♡
- ・家事や育児はふたりで協力し合い、ひとりで抱え込まないようにしましょう
- ・困った時はひとりで悩まずに、周りの人や保健センターへ相談しましょう
- ・産後のサポートサービスについて知っておきましょう

子育て便利帳をどんどん活用してくださいね◎

あなたの担当の保健センターは

_____保健センター

電話 03 ()

杉並区 休日パパママ学級



なみすけ © SUGINAMI CITY

♪ 妊娠中は・・・

- ・妊婦健康診査は必ず受診しましょう
- ・気がかりなことは悩まずに、かかりつけの医療機関や保健センターへ気軽にご相談ください！

♪ 赤ちゃんが生まれたら・・・

- ・すこやか赤ちゃん連絡票を提出しましょう
- ・里帰り出産の場合は、里帰り先での新生児訪問についてあらかじめ調べておきましょう
- ・里帰りから戻ったら、保健センターへ連絡してください

♪ 産後の生活は・・・

- ・パパとママの笑顔は赤ちゃんにとって一番の贈り物♡
- ・家事や育児はふたりで協力し合い、ひとりで抱え込まないようにしましょう
- ・困った時はひとりで悩まずに、周りの人や保健センターへ相談しましょう
- ・産後のサポートサービスについて知っておきましょう

子育て便利帳をどんどん活用してくださいね◎

あなたの担当の保健センターは

_____保健センター

電話 03 ()

杉並区 休日パパママ学級



なみすけ © SUGINAMI CITY

休日パパママ学級に参加しました！

年 月 日 ()

生まれてくる赤ちゃんへ
メッセージを書いてみましょう

パパからのメッセージ

ママからのメッセージ

パパからママへ
今日から出産までの間、それから赤ちゃんが生まれて
きてから、こんなことをしたいと思う…



ママからパパへ
今、妊娠____週です！ 今の私の様子は…

パパにお願いしたいことは…

休日パパママ学級に参加しました！

年 月 日 ()

生まれてくる赤ちゃんへ
メッセージを書いてみましょう

パパからのメッセージ

ママからのメッセージ

パパからママへ
今日から出産までの間、それから赤ちゃんが生まれて
きてから、こんなことをしたいと思う…



ママからパパへ
今、妊娠____週です！ 今の私の様子は…

パパにお願いしたいことは…