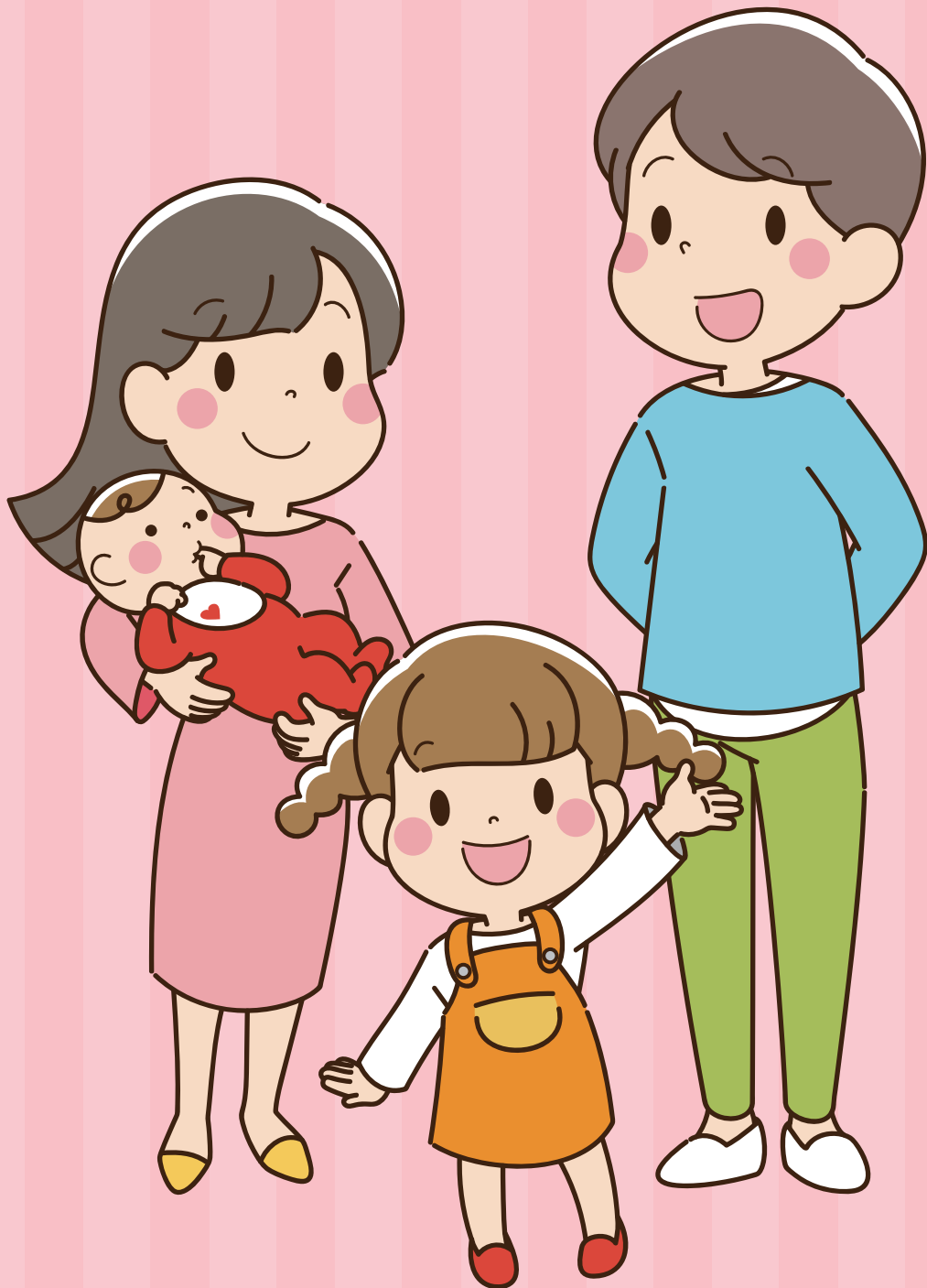


やまとこおりやま 子育てガイドブック



大和郡山市

INDEX

コンテンツ	タイトル	内 容	ページ
マタニティライフ	赤ちゃんが生まれる	まずは病院へ／妊娠中の過ごし方 赤ちゃんを迎える家の準備 ママ・パパクラス／ 出産・子育て応援ギフト／産後ケア事業 妊娠中から育児にかかわる準備を	4～6
	ようこそ赤ちゃん	赤ちゃんが生まれたら 出生届／未熟児養育医療給付 小児慢性特定疾患医療費の助成 自立支援医療（育成医療）の給付 特別児童扶養手当／障害児福祉手当	7
	やっぱり気になるお金のこと	すべてのお母さんに 出産育児一時金支給／児童手当／ 子ども医療費助成／ 産前産後の国民年金保険料免除／ 確定申告（医療費）	8
	働きながらのマタニティライフ	両立のポイント 働く女性・男性のための出産、 育児に関する制度 産前・産後の健康管理／ 産前・産後・育児期の労働／ 産前・産後の休業 働きながら子育てする場合に 利用できる制度 育児休業制度／短時間勤務制度／ 所定外労働の免除制度など／ 子の看護休暇 お父さんだって育児休業がとれます！	9～12
	夫婦で子育て	お父さんだってできるんだ！ 相談窓口	13
	赤ちゃんによくあるトラブル	赤ちゃんによくあるトラブル 熱が出た／下痢をした／吐いた／ やけどをした／異物を飲み込んだ／ 頭を打った	14
ようこそ赤ちゃん	赤ちゃんの健康	赤ちゃんの健康（健診・相談など） 出生連絡カードは出されましたか？／ こんにちは赤ちゃん訪問／ 電話相談・乳児産婦訪問／健診／ マタニティ・赤ちゃん相談／ 乳幼児・妊産婦 歯の相談／予防接種 こころの体温計 おとなの健康（相談・検診） 赤ちゃんの気がかり	15～17
	赤ちゃんの食事	赤ちゃんの食事	18～20

コンテンツ	タイトル	内 容	ページ
のびのび子育て	子育てのお勉強をしたい	子育て教室／図書館へいこう	21
	気軽に集まって話したい!	親子たんとん広場 たんとん三の丸／たんとんつつい／ たんとんかたぎり／ ととランド／たんとんみりお～の／ びよびよ絵本ひろば／こども食堂	22～23
	あそびにおいて	地域子育て支援センター	24～27
みんなで子育て	保育園・認定子ども園に入りたい	保育園・認定こども園について 保育園の種類／認可保育所 保育園の1日／認定こども園の1日	28～29
	幼稚園に入りたい	幼稚園について／幼稚園の1日 幼稚園への入園／保育料等について 小学生になる前に	30～31
	小学校・中学校のご案内	小学校入学前の就学時健康診断 就学援助制度について 不登校支援 ASU／青少年センター	32
	こどもサポートセンター	どんな時に利用できるの?／ サポートの仕組み／利用の流れ／ ご利用について	33～34
	病気やけがのときは!	休日応急診療所／こども救急電話相談／ 奈良県救急安心センター相談ダイヤル 児童館 子育て短期支援事業 ショートステイ／トワイライトステイ	34～35
	学童保育	放課後児童健全育成事業	35
	こども家庭センター	こども家庭センターについて	36
	病児保育	病児保育事業	37
児童虐待って なんだろう	みんなで防ぐ!子どもへの虐待	大和郡山市要保護児童対策 地域協議会／ヤングケアラー／ 子育て世帯訪問支援事業	38～39
子育て支援マップ	子育て支援マップ		40～41



大和郡山市長 上 田 清

少子化になかなか歯止めがかからないこの時代だからこそ
ようこそ赤ちゃん!と 笑顔で迎えた小さな小さな生命を
力を合わせてしっかりと育てていきたいものですね
そのためには 子育ての知恵や工夫に学んだり
いろいろな情報を集めたりすることがもちろん大切ですが
あわせて 互いに支えあい、助けあい、補いあうことのできる
そんな地域づくりが強く求められているのではないのでしょうか
それは 子どもと大人がともに育つことのできる地域でもあります
そんな思いから誕生したこの冊子
一人でも多くの方々にご活用いただくことを 心から願っております

年齢別 カレンダー

カレンダー	妊娠	出産	0 歳	1 歳
健康	母子健康手帳の交付	産婦健康診査 〈R6年度開始〉	新生児聴覚検査	12か月児育児相談➡P.15
		赤ちゃんが 生まれたら ➡P.7	こんにちは 赤ちゃん訪問 ➡P.15	1歳6か月児 健康診査 ➡P.15
	妊婦健康診査		子育て教室➡P.21	
			予防接種➡P.16	
			4か月児健康 診査➡P.15	
	妊産婦・乳幼児歯の相談➡P.15			
			7か月児健康 診査➡P.15	
	マタニティ・赤ちゃん相談➡P.15			
	ママパプラス ➡P.6		赤ちゃんによくあるトラブル➡P.14	
		乳幼児育児相談		
	産後ケア➡P.6			
教育・保育			認可保育施設➡P.28 認可外保育施設➡P.28	
			一時預かり保育➡P.24～27	
			ショートステイ➡P.35	
			病児・病後児保育➡P.37	
手続き・ 手当・助成	産前産後期間の国民年金保険料の免除制度➡P.8			
	出産応援ギフト ➡P.6	出産育児一時金 ➡P.8		
		児童手当、子ども医療費助成制度➡P.8		
		子育て応援ギフト➡P.6		
のびのび 子育て			地域子育て支援センター➡P.24～27	
			児童館➡P.35	
			図書館➡P.21	
			子育て世帯訪問支援事業	
	こども家庭センター（相談支援窓口）➡P.36			

同じ月齢の
赤ちゃんに比べて、
発達が遅いかも…。
からだか
小さいので
心配しています。



気になることは何でも
ご相談ください。保健師や
相談員がお答えします。

子どもが生まれてからは
赤ちゃん中心の生活です。
休日は夫に赤ちゃんの
世話を頼みたいのに、
自分ばかり
遊びに行ってしまうと
イライラしています。



ひとりで抱え込まないで
ください。どんなことでも
ご相談ください。

2歳

3 歳

4 歳

5 歳

就学

2歳6か月児
歯科健診
〈R6年度開始予定〉

3歳児健康診査
➡P.15

**入学前就学時
健康診断→P.32**

学童クラブ➡P.35

幼稚園➡P.30

小・中学校➡P.32

こどもサポートセンター➡P.33

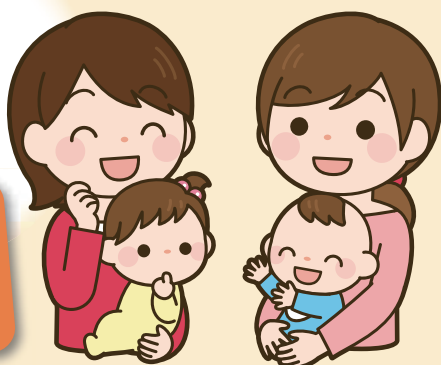
幼稚園・認可外保育施設等の補助➡市HPをご覧ください

就学援助➡P.35

こども食堂➡P.23

ヤングケアラー等支援➡P.39

引越してきたばかりです。
近所の子育て仲間を見つけないのですか？



あなたの子育てが
楽しくなるように
応援しています

わからないことはお気軽に
お聞きください。
いろいろな支援をいようと
利用しましょう。

赤ちゃんがうまれる!

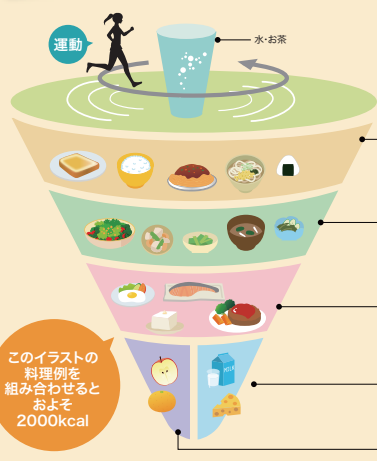
妊娠がわかったときは、どんな気持ちでしたか?赤ちゃんが
うまれるまでの大切なマタニティライフ、有意義に過ごしましょう。



まずは病院へ

月経が2週間以上遅れていたら、妊娠かもしれません。
妊娠初期はとても大切な時期。早めに産婦人科で診察を受けましょう。

妊娠中の過ごし方



1日分

5-7 (SV) 主食
ごはん1杯(中盛り)なら4杯程度

5-6 (SV) 副菜
野菜料理から3品程度

3-5 (SV) 主菜
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

2 (SV) 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 (SV) 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分		ごはん 小盛り1杯		おにぎり 1個		食パン 1枚		ロールパン 2個						
1.5つ分		ごはん 中盛り1杯		うどん 1杯		もりそば 1杯		スパゲティ						
1つ分		野菜 サラダ		きゅうりと わかめの酢の物		具だくさん 味噌汁		ほうれん草の おひたし		ひじきの 煮物		煮豆		きのこ ソテー
2つ分		野菜の煮物		野菜炒め		手の煮っころがし								
1つ分		冷奴		納豆		目玉焼き1個	2つ分		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身	
3つ分		ハンバーグ ステーキ		豚肉の 生姜焼き		鶏肉の から揚げ								
1つ分		チーズ 1かけ		スライス チーズ1枚		ヨーグルト 1パック	2つ分		牛乳瓶 1本分					
1つ分		みかん 1個		りんご 半分		かき 1個		梨 半分		ぶどう 半房		桃 1個		

1日分付加量

妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
—	—	+1
—	+1	+1
—	+1	+1
—	—	+1
—	+1	+1

※SVとはサービング(食事提供の単位)の略

●食生活

妊娠したからといって、2人分の食事を食べる必要はありません。いつもの食事を、ちょっと見直してみましょう。食事は1日3食とりましょう。また、特定の料理や食品に偏らないように気をつけま。それには、上図にあげた「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理や食品を組み合わせ、それぞれ適量をとりましょう。

- このイラストの料理例を合わせるとおおよそ2200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。
- 非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。
- 食塩・油脂は料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には、食塩相当量と脂質も合わせて情報提供されることが望めます。



●歯の健康

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯みがきなど口の中の清潔を十分に心がけ、つわりの時期が終わったら、歯の検診を受けましょう。また、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康を守るには、むし歯菌を寄せ付けないように心がけることが大切です。むし歯菌は主な保育者である、お母さんからうつることが多いため、産後も歯の健康に気を配り、離乳食を口移しで与えたり、スプーンを共有したりすることは避けましょう。



赤ちゃんのために
ベジ(野菜)たベネ

●運動

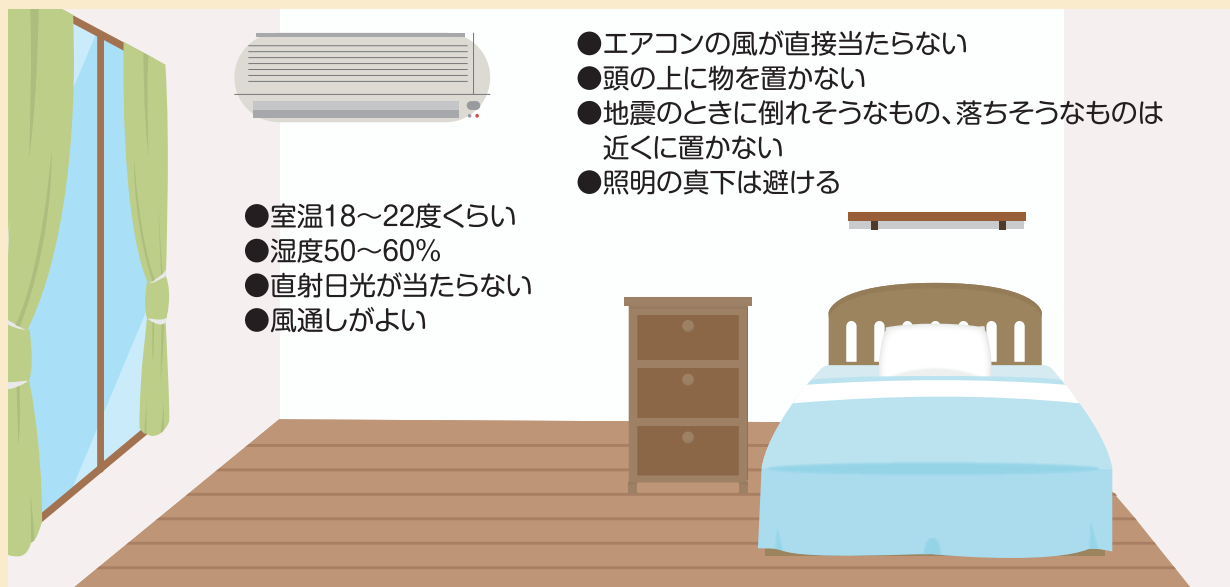
妊娠中の体操やストレッチは、血行をよくして、肩こりや腰痛などの不快な症状を緩和します。筋力の低下を予防して出産をらくにする効果もあります。「ママパバプラス」でも紹介していますので、ぜひ続けましょう。また、手軽にできる運動として、おすすめなのがウォーキングです。背筋を伸ばして正しい姿勢で歩きましょう。体調を見ながら行い、おなかが張ってきたら中止しましょう。

ベジたんベちゃん

赤ちゃんを迎える家の準備

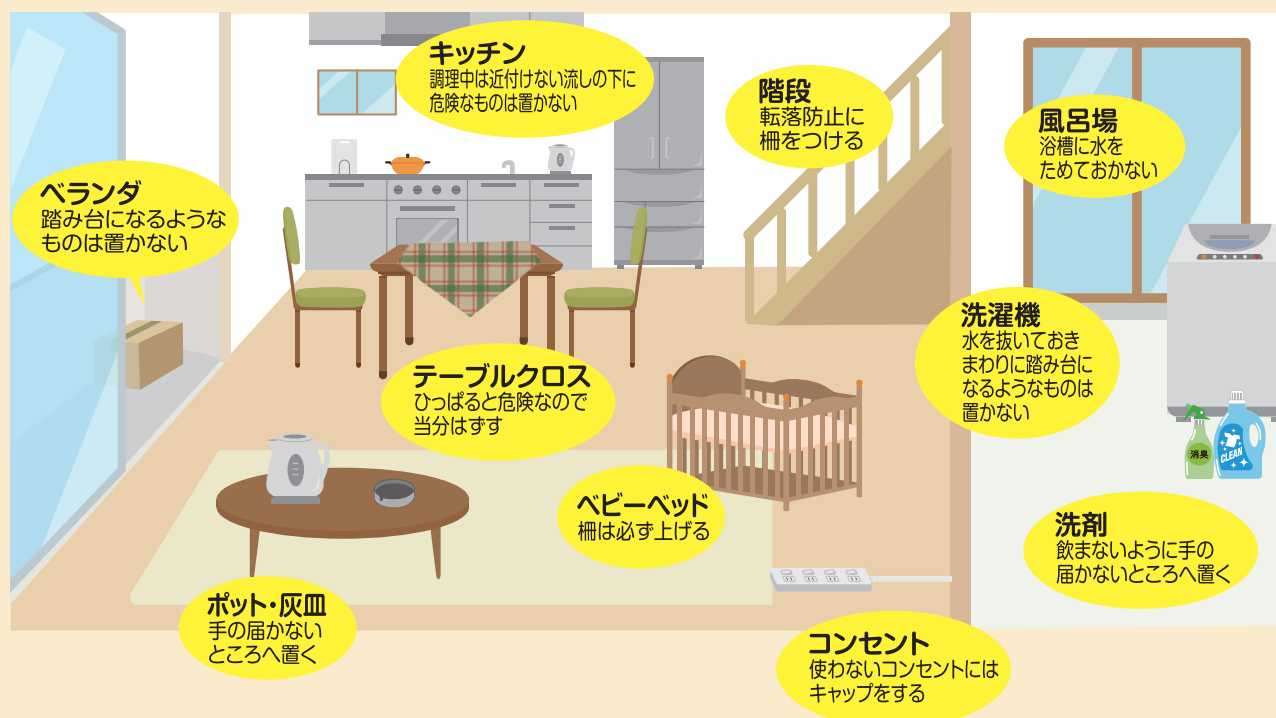
●赤ちゃんの部屋づくり

赤ちゃんを寝かせる場所は、リビングの一部など、つねに大人の目の届く場所にしましょう。ほこりやダニ、カビ対策の大掃除をするなら、出産前に済ませておきましょう。産後もこまめな掃除は大切ですが、赤ちゃんの世話でままならないことも。ちょっとした時間にさっとできるような掃除グッズがあると便利です。



●家庭内の事故を防ごう

赤ちゃんがハイハイからつかまり立ち、一人歩きというように行動できる範囲が広がると、事故が起きる割合も増えてきます。イラストを参考に事故予防に気をつけましょう。また自宅だけでなく、実家などよく行く家にも協力を求めましょう。



ママパプラス【予約制・無料】 妊婦と父親になる人を対象に妊娠・出産について学ぶ教室開催中

〈対象者〉

妊婦と父親になる人（単身での参加・祖父母、経産婦の参加も可）

2コース あります！

〈場所〉保健センター「さんて郡山」

日程や内容などの最新情報は、大和郡山市のホームページ等でご確認ください。

〈内 容〉

- (1) 妊娠中の食事の話、妊婦の気がかりQ&Aなど
助産師、管理栄養士、保健師が担当
- (2) 赤ちゃんのお風呂実習など
助産師・保健師・看護師が担当

出産・子育て応援ギフト

妊娠期から子育て期にわたり、切れ目なく妊娠・出産・育児のサポートを行う「伴走型相談支援（※）」を実施します。そのため、妊娠届出時に保健師等が面談を行います。

（※）伴走型相談支援とは…

保健師等による面談や情報提供を行い、必要な支援につなげます。



産後ケア事業（日帰り・宿泊型）

産後の体調を整え、安心して子育てが出来るように、ケアを提供します。

対象：生後1年未満の赤ちゃんとお母さん

場所：県内指定の医療機関と助産院

利用前に専門職が面談しますので、保健センターにお申し込みください。

利用料金等詳細は市ホームページをご覧ください。



妊娠中から育児にかかわる準備を

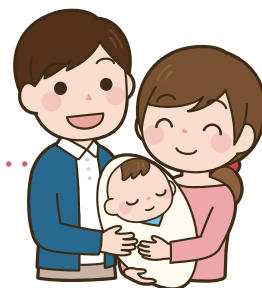
★妊娠、出産を通じて親になる女性とくらべると、男性は親になる実感が乏しいものです。「子育ては母親の仕事」とばかりに、母親に育児をまかせ、父親の理解や協力がないうちは、母親の育児不安や負担ばかりが増えたり、母と子の関係が密着しすぎたものになったりしてしまいます。育児は夫婦で担うもの。まずは二人で話し合って協力していきましょう。

市が行っている「ママパプラス」への参加は話し合うきっかけになるかもしれません。妊娠中は二人が親になるための準備期間ともいえます。

★妊娠した女性（特に妊娠20週頃まで）が風しんにかかると、赤ちゃんに難聴、心疾患、白内障などの障がい『先天性風しん症候群』が出る可能性があります。

予防接種を受けていない、または、風しんにかかったことが確実ではない女性は妊娠前に、及び妊婦の周りのかた（妊婦の夫、子ども、そのほかの同居家族等）も風しんにかからないように、予防接種を受けることをご検討ください。





ようこそ!赤ちゃん

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。
この喜びを忘れずに、小さな命をみんなで守っていきましょう。

赤ちゃんが生まれたら

出生届

病院で出産される場合は、出産後、病院で出生届の用紙を受け取ってください。(それ以外の場合は、市民課もしくは各支所で出生届の用紙を受け取ってください)出生届は、生まれた日を含めて14日以内に届出してください。お近くの支所でも手続きできます。
☐届出人欄は、生まれた子の父または母が署名、押印してください(父または母が来庁できない場合は、代理人が預かり持参することもできます。)

☐市役所の開庁時間以外の夜間、休日にも守衛室で届出することができますが、母子健康手帳の出生届済証明書欄への記入手続きがありますので、後日、市役所の開庁時間に、母子健康手帳をお持ちください。

☐届出に必要なもの

☐出生届(出生証明書欄証明済のもの)

☐印鑑(朱肉を使うタイプのもの) ☐母子健康手帳

お問い合わせ

市役所	53-1151
市民課	内線312
矢田支所	52-3404
平和支所	52-2346
治道支所	56-3085
昭和支所	56-0015
片桐支所	52-3001

未熟児養育医療給付

出生児の体重が2,000グラム以下などの未熟児のお子さんで、入院して養育を受ける必要があると医師が認めた場合、指定した医療機関で医療の給付(医療費助成)をします。

世帯の所得に応じて負担限度額が定められています。

- ☐申請に必要なもの
- ☐申請書 ☐意見書 ☐世帯調書
 - ☐同意書
 - ☐個人番号(マイナンバー)確認書類
 - ☐対象児童の健康保険証

自立支援医療(育成医療)の給付

18歳未満の身体障害児、又は現存する疾患を放置すると将来に障害を残すと認められる児童で、手術によって改善が認められる方に医療費の給付をします。世帯の所得に応じて負担限度額が定められています。

- ☐申請に必要なもの
- ☐自立支援医療費(育成医療)支給認定申請書
 - ☐自立支援医療(育成医療)意見書
 - ☐世帯全員の健康保険証
 - ☐同意書
 - ☐個人番号(マイナンバー)確認書類

小児慢性特定疾患医療費の助成

18歳未満(引き続き治療が必要と認められる場合は20歳未満)の児童が、厚生労働大臣が定める疾患(514疾患が対象)にかかった場合、医療費の助成や日常生活用具の給付をします。世帯の所得に応じて負担限度額が定められています。

- ☐申請に必要なもの
- ☐医療受診券交付申請書
 - ☐意見書
 - ☐世帯全員の住民票
 - ☐対象児童の健康保険証
 - ☐生計中心者の所得税額の分かる書類
 - ☐同意書(高額療養費に関する適用区分に関するものです)

日常生活用具の場合

- ☐日常生活用具給付申請書
- ☐小児慢性特定疾病受給者証
- ☐購入する用具の見積書
- ☐医師からの意見書
- ☐同意書
- ☐印鑑

特別児童扶養手当

身体、知的または精神に障害のある20歳未満の児童を家庭で養育している方に対して支給します。所得制限がありますので、詳しくは窓口にお問い合わせください。

- ☐申請に必要なもの
- ☐申請者と対象児童の戸籍謄本
 - ☐診断書(身体障害者手帳、療育手帳)
 - ☐申請者名義の預金口座番号

障害児福祉手当

在宅で重度の障害があるため常時介護を必要とする20歳未満の児童に支給します。所得制限があります。詳しくは窓口にお問い合わせください。

- ☐申請に必要なもの
- ☐障害児福祉手当認定診断書
 - ☐対象児童名義の預金口座番号
 - ☐印鑑
 - ☐個人番号(マイナンバー)確認書類

やっぱり気になるお金のこと

妊娠・出産にはお金がかかりますが、さまざまな経済的支援を受けることができます。健康保険や市役所から支給される制度についての知識をもっておきましょう。

すべてのお母さんに

●出産育児一時金支給

大和郡山市国民健康保険の被保険者または被保険者の妻が出産すると、一児につき404,000円（令和4年1月1日以降408,000円）（産科医療補償制度の対象となる出産の場合は420,000円）が支給されます〔令和3年10月現在〕。妊娠4か月（12週／84日）を経過していれば、流産・死産の場合も同額の支給を受けられます。また、多胎児を出産した時は胎児数ごとの支給となります。

※大和郡山市国民健康保険の場合は市役所保険年金課給付係（内線322・323・341）、社会保険など他の健康保険の場合は、各勤務先または各健康保険組合へお問い合わせください。

●児童手当 子育て支援課（内線:522）

児童手当を受けられる人

中学校修了までの児童（15歳を超え最初の3月31日までの間にある児童）を養育している人。ただし、所得制限限度額を超える所得のある人は特例給付として子ども1人につき一律5,000円を支給します。所得上限限度額を超える所得のある人は支給されません。詳しくはお問い合わせください。

請求の方法

出生の日から15日以内に、認定請求書を子育て支援課の窓口提出してください。（公務員の場合は勤務先に提出）
手続きが遅れると、受けられる月の手当が受けられなくなります。なお、認定請求書は子育て支援課の窓口にあります。

児童手当の月額（一人あたり）

3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了前	10,000円 ただし、第3子以降は15,000円
中学生	10,000円

請求に必要なもの

- ①請求者名義の口座のわかるもの
- ②その他必要に応じて提出いただく書類があります。

●子ども医療費助成 子育て支援課（内線:529）

乳幼児（0歳から就学前まで）を養育される人に、医療保険の自己負担額の一部が助成されます。助成を受けるには、「受給資格証」の交付を受ける必要があります。

赤ちゃんの健康保険証を受け取られてから申請してください。

また、小・中学生・高校生の子どもを養育される人にも、医療保険の自己負担額の一部が助成されます。こちらも「受給資格証」の交付を受ける必要があります。詳しくはお問い合わせください。

申請に必要なもの

- ①乳幼児・子どもの健康保険証
- ②乳幼児・子どもを養育している人の口座のわかるもの
- ③その他必要に応じて提出いただく書類があります。

●産前産後の国民年金保険料免除 保険年金課 国民年金係（内線:325・326）

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

対象者は、「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方です。出産予定日の6か月前から届出可能です。

●確定申告（医療費） 奈良税務署（☎ 0742-26-1201）

※注1
出産や入院での医療費が10万円を超えた場合は、税務署へ確定申告をすれば所得税が払い戻される場合があります。控除額は、1年間に支払った医療費から出産一時金、生命保険の入院給付金などを引き、さらに10万円を差し引いた分が医療費控除の対象額となります。

※注1…10万円または、所得金額の5%のどちらか少ない額。

控除額の計算式

医療費控除額
（最高200万円）

=

支払った医療費

−

保険金などで補填
される金額

−

10万円

（所得金額が200万円未満の人は所得金額の5%）

※医療費として認められるもの…定期健診の費用、分娩費、入院費など

働きながらのマタニティライフ

妊娠がわかったとき、仕事のことも気になります。働く女性の妊娠、出産を応援してくれる制度と両立のポイントを紹介します。



～ 両立のポイント ～

妊娠、出産は女性だけのものではありません。パートナーと一緒に今後のことを考えましょう。これまで通りに、仕事も家事もとがねばらず、妊娠中の10か月を乗りきるためには、パートナーの支えが必要です。

●職場への報告は早めに

妊娠中は、つわりなど体調によって早退や遅刻をしたり、診察のために休暇を取ることもあります。こんなとき、職場の理解を得ておけば、仕事を続けやすくなります。



●大きな関門、つわりを乗りきる

妊娠がわかったところから4か月ごろまで続く人もいます。朝夕の通勤時間に気分が悪くなる人が多いようです。空腹時に吐き気が強くなる人が多いので、食べられるものを食べるよう自己防衛が必要です。



●ラッシュアワーを避ける

時差通勤を許可されていなければ、ラッシュを避けて朝早く出社します。マタニティマークも利用しましょう。

●職場で注意すること

つらいときは許可を得て、短時間休憩をとることも必要です。休憩時間は脚を上げて脚のむくみをとる工夫を。妊娠中は、下半身の冷えも厳禁です。



●流産・早産に注意が必要

安定期に入るまでは要注意です。むくみ、出血、腹痛などがあったら、素人判断はせず、すぐに医師の診察を受けます。無理をして仕事を続けると、流産や早産を引き起こす原因にもなります。

●復帰後の生活設計は妊娠中に

法律で定められていますが、産前産後休暇や育児休業をどれくらい取れるかは職場や仕事の事情によっても変わってきます。出産の状況や体調で変更する可能性もありますが、出産後の復帰予定は、妊娠中に立てて報告しておきます。妊娠中から出産後の生活設計をふたりで立てましょう。



働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

●産前・産後の健康管理

・妊産婦(妊娠中、出産後1年を経過しない女性)は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導または健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

- 妊婦23週までは4週に1回
- 妊婦24週から妊婦35週までは2週に1回
- 妊婦36週以降出産までは1週に1回

ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な指導を講じなければなりません。これらの指導には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流産・早産の症状などに対応する措置が含まれます。

(「母性健康管理指導事項連絡カード」の活用を。)

●産前・産後・育児期の労働

- ・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜労働(午後10時から午前5時までの間の労働)が免除されます。
- ・妊産婦は、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。
- ・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易業務に変わることができます。
- ・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回、少なくとも各30分の育児時間とることができます。

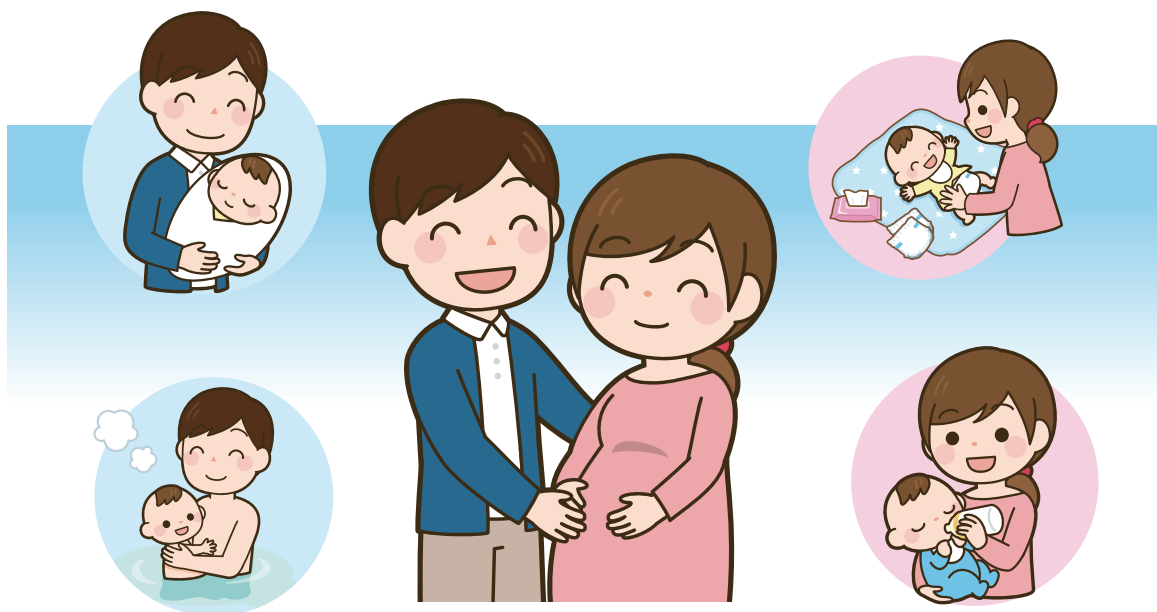
●産前・産後の休業

- ・産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)は、事業主に請求することにより、休業することができます。
- ・産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により就業させることができます。

※お問い合わせは厚生労働省 奈良労働局雇用均等室へ

母性健康管理指導事項連絡カード

「母性健康管理指導事項連絡カード」は、妊娠中の女性が健康に安心して仕事を続け、出産できるよう、事業主に産婦人科医の指導を的確に伝えるために作成されたものです。カードには妊娠中に起こりやすい症状名と標準の措置が書かれており、医師から該当する症状に対する指導事項を記入してもらい、事業主に提出します。このカードの活用により、女性労働者側からは、「職場で申し出をしやすくなった」、また受け取った事業主側からは「負担の大きい作業からの配置転換などの措置がわかりやすい」という声が聞かれます。病院、診療所、または母子健康手帳に添付されていない場合は、厚生労働省のホームページからもダウンロードできます。



働きながら子育てする場合に利用できる制度

●育児休業制度

- ・子が1歳に達するまでの間(保育所に入所できないなどの場合には子が1歳6ヵ月に達するまでの間)は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれも育児休業を取ることができます。一定の条件を満たした期間雇用者も休業できます。
- ・**パパ・ママ育休プラス**は、父母ともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2ヵ月に達するまでの間に、父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。
- ・**育児休業の申出**は、育児休業申出書を事業主に提出して行います(事業主が適当と認める場合には、FAXや電子メールなどでも申出が可能です。)労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日や休業終了予定日などを労働者に通知(書面、FAX、電子メールなどにより行う)することになっています。

●短時間勤務制度

- ・事業主は、3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度(1日6時間)を設けなければなりません。

●所定外労働の免除制度など

- ・3歳未満の子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。
- ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、深夜業(午後10時から午前5時までの間の労働)が免除されます。また、1年につき150時間、1ヵ月につき24時間を超える時間労働が免除されます。

●子の看護休暇

- ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種、健康診断のために休暇を取ることができます。



お父さんだって育児休業がとれます!

育児休業は、**男性、女性**を問わず、**子どもが1歳になるまで**の希望する期間、取ることができる休業です。

うちの会社に、育児休業制度なんてあるのかな…?

育児休業は、法律に基づき労働者が請求できる権利です。仮にお勤め先に**規定がない場合でも、申出をすれば休業することができます。**

育児休業が取りたいなんて言ったら、会社を辞めさせられるかも…?

育児休業を理由とした**解雇その他不利益な取扱い**は**法律で禁止**されています。
このような問題でお困りの場合は、厚生労働省 奈良労働局雇用均等室までご相談ください。

妻が専業主婦なんですけど…?

妻が専業主婦である場合、労使協定により労働者本人からの育児休業申請を拒める制度がありました。改正によりこれが廃止され、すべての父親が必要に応じて育児休業を取得できるようになりました。

仕事が忙しく、とても育児休業を取れるような状況ではないというお父さん!子どもが生まれたら、まずは、5日間から始めてみませんか!

子どもとの良い関係づくりの第1歩として、年次有給休暇や各企業が独自に設けている配偶者出産休暇を活用して、出産時の入退院の付き添い等から育児を始めてみませんか!

育児・介護休業法についてのお問い合わせは

厚生労働省 奈良労働局 雇用均等室 (電話 0742-32-0210)

育児・介護休業法に関する厚生労働省ホームページは

<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/ryouritu/index.html>



夫婦で子育て

育児の楽しさや大変さは、かかわってみなければわからないもの。ふたりで協力して育てていきましょう。



お父さんだってできるんだ!

●お母さんをねぎらって

生まれてしばらくは、赤ちゃんの睡眠のリズムが定まらず、夜も何度もおむつや授乳のために起きなくてはなりません。お母さんは睡眠不足になり、ヘトヘトです。週末などは赤ちゃんの世話を引き受けて、お母さんをゆっくり眠らせてあげましょう。

●家事も育児も…男の出番

ゴミ出し、食事の後片付け、風呂洗い…。時間がないというお父さんにもできることはいろいろあります。

●なるべく早く帰宅する

お母さんは、昼間赤ちゃんとふたりきりで密室に近い状態におかれています。育児は24時間休みなし。お父さんが少しでも早く帰宅してお母さんの話相手になってあげれば、お母さんの育児不安や心のもやもやが薄らいで気持ちが落ち着くはずですよ。
早く帰れない場合でも、電話をして様子を聞いたり、メールを入れてあげたりしたいですね。

●お母さんに育児休業の時間を

たまには、お母さんを赤ちゃんから解放してあげましょう。お母さんも戸外の空気を吸ってリフレッシュすることが必要です。ショッピングに行ったり。お友達と会っておしゃべりしたり、映画を観たり…。

●夜泣きの頼もしい助っ人に

どうしたら泣き止むの?夜泣きが続いていたら、ときには外へ連れ出して。

●ふたりで育てる

お父さんが子育てにかかわることは、赤ちゃんの心の発達に大きな影響を与えますし、お父さん自身も成長していきます。

「お父さんの育児参加」といわれますが、育児や家事はときどき参加して、お手伝い感覚とするのではなく、新しく生まれてきた家族をふたりで育てていきましょう。

●育児を積極的にする男性名づけて「イクメン」です

イクメンは、子育てを楽しみ自分自身も成長する男のこと。妻が専業主婦であろうと仕事を持っていようと、親として育児への関わりは非常に大切なこと。

相談窓口

相談内容	相談日時	相談機関・電話番号
女性の自立のため、女性が抱える様々な問題、夫やパートナーからの暴力について	月～金 9:00～20:00	県中央こども家庭相談センター 女性相談課 配偶者暴力相談支援センター ☎0742-22-4083
女性のあらゆる問題や悩みの相談 ※弁護士相談も可能	火～金 9:30～18:00 土 9:30～20:00 日 祝 9:30～17:00 (休館日、月曜日を除く)	県女性センター ☎0742-22-1240
女性の人権に関する様々な相談	月～金 8:30～17:15	奈良地方法務局 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

赤ちゃんによくあるトラブル

生後6ヶ月を過ぎるころから、お母さんからもらった免疫が自然に減っていき、熱を出したり体調が悪くなったりすることが多くなります。子どもは病気をしながら育っていくといいほど。病気になることで免疫を得て、だんだんと丈夫な身体に育っていきます。急な発熱などでも、あわてず冷静に病状を確認してから、すぐに病院を受診すべきか判断しましょう。（連絡先 P33を参考）普段から赤ちゃんの様子をよく見ていれば、緊急時の判断もつきやすいでしょう。

●熱が出た

こんなときはすぐに受診

- ひどく機嫌が悪い
- ぐったりしている
- けいれんが続いたなど



ホームケア

安静にして、汗でぬれた衣服はこまめに替えます。嫌がらなければ、氷枕や市販の解熱シートで頭を冷やしてもいいでしょう。熱が高いときは、脱水症状を防ぐために湯冷ましなど水分の補給を忘れずに。

●下痢をした

こんなときはすぐに受診

- 便に赤い血または赤黒い血がまじる
- 唇が乾いてきた
- 様子をみているとおしっこの量が少なくなってきた
- ぐったりしてきた など



ホームケア

おむつは汚れたらすぐに取り替え、おしりを清潔にしておきます。湯冷ましを与えて脱水症状を防ぎましょう。

●吐いた

こんなときはすぐに受診

- ひどく機嫌が悪い
- 高熱がある
- おしっこの量が少ない
- 唇が乾いている
- ぐったりしている など



ホームケア

吐いたものがのどにつまらないよう、顔を横に向けます。食事は無理にとらせる必要はありません。水分は少しずつ様子を見ながら与えましょう。

●やけどをした

こんなときはすぐに受診

- 広範囲(手のひら以上の範囲)のやけど
- 目や顔のやけど
- 500円玉より大きい水ぶくれができた



ホームケア

流水で十分に冷やします。患部はガーゼでおおい、清潔に保ちましょう。

●異物を飲み込んだ

こんなときはすぐに救急車

- 意識がない
- けいれんを起こしている
- トイレ洗剤や除光液、灯油、ガソリン、シンナー、たばこなどを飲んだ



ホームケア

むやみに口の中に手を入れて異物を探さないでください。

★判断に迷ったら問い合わせを！

中毒 110 番 ☎072-727-2499
(一般専用電話)

●頭を打った

こんなときはすぐに受診

- 意識がなく青ざめている
- 耳や鼻から出血、嘔吐やけいれんがある など



ホームケア

すぐに大声で泣き出した場合やこぶができたがほかに異常が見られてない場合、意識がはっきりしている場合は、安静にして様子を見てください。あとから症状が出ることもあるので、しばらくは注意しましょう。

赤ちゃんの健康（健診・相談など）

各市町村によって、健診時期や実施方法等が違いますので、転出された場合は、お住まいの市町村の保健センター等にお問い合わせください。

出生れんらくカードは出されましたか？

赤ちゃんが生まれたら1ヵ月頃までに、母子健康手帳にはさまれている「出生れんらくカード」を保健センター「さんて郡山」に送ってください（窓口持参でも可）。後日、保健師又は助産師・看護師から連絡します。保健センター「さんて郡山」のホームページからの送信や、市役所子育て支援課への窓口持参もご利用ください。

こんにちは赤ちゃん訪問

生後2ヵ月ごろまでの赤ちゃんがいる、すべてのご家庭を訪問して、子育て支援に関する情報を保健師又は助産師・看護師がお届けします。

電話相談・乳児産婦訪問

赤ちゃんとの生活はいかがですか？夜泣きや母乳など、心配なことなどあれば、まずはお電話ください。希望者には家庭訪問します。

☆対象：生後すぐから（第2子・第3子…も可）

☆助産師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。

乳幼児健康診査と育児相談

- 4ヵ月…健康診査（市内指定医療機関）
- 1歳6ヵ月…健康診査（保健センター「さんて郡山」）
- 7ヵ月…健康診査（市内指定医療機関）
- 3歳児（3歳6ヵ月ごろ）…健康診査（保健センター「さんて郡山」）
- 12ヵ月…育児相談（保健センター「さんて郡山」）

※12ヵ月児育児相談、1歳6ヵ月児健康診査は広報「つながり」・健康カレンダーの対象日をご覧の上、直接お越しください。（予約不要です）

※3歳児健康診査（3歳6ヵ月に実施）については診査前に個人に通知します。

マタニティ・赤ちゃん相談

妊娠中のこと、産後の心や身体のこと、母乳育児について、その他子育てのこと何でも助産師に相談しませんか。（予約が必要・日程はお問い合わせください。）

☆場 所：保健センター「さんて郡山」

☆対 象：市内在住の妊婦さん、出産後1年の産婦さんとその赤ちゃん

☆持ち物：母子健康手帳・バスタオル（妊婦は不要）

乳幼児・妊産婦 歯の相談

妊娠中のお口のケアや子どもの歯や歯みがきのことで気になることはありませんか。気軽に相談ください。（予約が必要です。日程はお問い合わせください。）

☆対 象：就学前の子ども・妊産婦

☆場 所：保健センター「さんて郡山」

☆受付時間：11時または13時 ※各日定員1人 ※歯科検診ではありません。

☆内 容：歯科衛生士による個別相談（1人15分程度）染め出しによるブラッシング指導など

☆持ち物：母子健康手帳・日頃使っている歯ブラシ

予約・お問合せ：保健センター「さんて郡山」 TEL58-3333 FAX58-3330

子どもの定期予防接種（就学までのスケジュール）

【実施場所】市内指定医療機関 【接種費用】無料 【持ち物】母子健康手帳、予診票

種類		対象	標準的な接種期間	接種回数
■ロタウイルス感染症	1価	生後6週～ 生後24週0日 に至るまで	初回接種の開始は、 生後2ヵ月～生後14 週6日まで	2回 ・2回目は27日以上の間隔を おいて生後24週までに完了
	5価	生後6週～ 生後32週0日 に至るまで		3回 ・2回目、3回目は27日以上の間隔を おいて生後32週までに完了
■B型肝炎		1歳に至るまで	生後2ヵ月～ 9ヵ月に達する までの期間	3回 ・1回目接種後27日以上の間隔を おいて1回接種後、 1回目接種から139日以上の間隔を おいて1回
■小児の肺炎球菌感染症		生後2ヵ月～ 5歳に至るまで	初回接種の開始は、 生後2ヵ月～7ヵ月 に至るまで	接種開始年齢により、 回数が異なる
■【五種混合】 ジフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ ヒブ	1期	生後2ヵ月～ 7歳6ヵ月に 至るまで	[初回] 生後2ヵ月～ 12ヵ月に達するまでの期間 [追加] 初回接種終了後 12月～18月 に達するまでの期間	[初回] 3回 ・20日以上の間隔をおく 標準的には56日までの間隔をおく [追加] 1回 ・初回接種終了後6月以上の間隔をおく 標準的にはおおむね1年の間隔をおく
■BCG		1歳に至るまで	生後5ヵ月～8ヵ月 に達するまでの期間	1回
■麻疹 風疹	1期	生後12ヵ月～24ヵ月 に至るまで		1回
	2期	小学校就学前の1年間		1回
■水痘		生後12ヵ月～ 36ヵ月に 至るまで	初回接種は 生後12ヵ月～ 15ヵ月に達するまでの期間	2回 ・3月以上の間隔をおく 標準的には6月から12月までの間隔をおく
■日本脳炎	1期	生後6ヵ月～ 7歳6ヵ月に 至るまで	[初回] 3歳 [追加] 4歳	[初回] 2回 ・6日以上の間隔をおく 標準的には28日までの間隔をおく [追加] 1回 ・初回接種終了後6月以上の間隔をおく 標準的にはおおむね1年の間隔をおく
	2期	9歳以上 13歳未満	9歳	1回
■【二種混合】 ジフテリア 破傷風	2期	11歳以上 13歳未満	11歳	1回
■ヒトパピローウイルス感染症 （子宮頸がん予防）		小学6年生～ 高校1年生相当 の女子	中学1年生相当	接種開始年齢・ ワクチンにより、回数が異なる

次の人は、「さんて郡山」までお問い合わせください

1. 市外の医療機関で接種する場合（接種前の手続きが必要）
2. 長期にわたり療養を必要とする病気など、特別の事情があることにより
定期予防接種を対象年齢内に受けることができなかった人

大和郡山市保健センター
「さんて郡山」
TEL 0743-58-3333



こころの体温計

～「気づく」・「つながる」・「支えるいのち」～

こころの体温計



気軽に自己確認できる、こころのチェックシステムです。身体の体温を計るようにちょっと疲れていると感じたら、こころの体温を計りましょう！

アクセスしてね



大和郡山市 こころの体温計

検索

大和郡山市のホームページからもアクセスできます。

<https://fishbowlindex.jp/yamatokori/>



▲ QRコード

こちらから携帯電話・スマートフォンなどからご利用いただけます。

おとなの健康（相談・検診）

いきいきと子育てしましょう!!

●各種がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん）

●精神保健福祉相談

眠れない、食欲がない、精神的なことについて相談に応じます。

相談員：精神科医・精神科認定看護師・精神保健福祉士・保健師

●健康相談

生活習慣の見直しについてなど保健師や管理栄養士が相談に応じます。

お問い合わせ：保健センター「さんて郡山」TEL58-3333

赤ちゃんの気がかり

気がかりなことがあるなら、まずは赤ちゃんをよく見つめてみましょう。赤ちゃんの行動の中に解決のヒントがあるかもしれません。

●泣きやまない

赤ちゃんが泣きやまないと、どうして泣いているのかわからず、不安になってしまうもの。でも、赤ちゃんは泣くのが仕事です。おむつが汚れていないか、おなかがすいていないか、痛いところはないか、暑さ・寒さは大丈夫かをチェックして、問題なければ、あまり気にしすぎないことです。



●なかなか寝付いてくれない

寝かしつけはひと苦労ですね。20～30分ダッコしていないと、安心して寝付けない子もいます。大人が早く寝付いてほしくてイライラしていると、赤ちゃんもそれを敏感に感じ取って、寝付かないこともあるので、リラックスを心がけましょう。



●同じ月齢の子より小さい!

生まれたときの体重が少なかったり、もともと小食で小さめの赤ちゃんもいます。小さくてもその子なりに、体重が増えているのであれば問題はありません。

●便秘がひどい

うんちが何日かでなくても、元気で食欲があるようなら心配いりません。たくさん遊んだり、おなかをマッサージして様子をみましょう。離乳食の状態に合わせてヨーグルトやブルーベリーなど腸の働きをよくするものを食べさせるのも効果があります。



赤ちゃんの食事

授乳・離乳の支援ガイドより

		離乳初期 (生後5～6ヵ月頃)	離乳中期 (7～8ヵ月頃)																																												
離乳食の回数		開始後の約1ヵ月間1日1回、それ以降1日2回	1日2回																																												
授乳の目安		食後 + 赤ちゃんが欲しがるだけ 1000～800ml	食後 + (母乳) 赤ちゃんが欲しいだけ (育児用ミルク) 1日3回 800～600ml																																												
離乳食のかたさの目安		ポタージュ状 → ジャム状 → 豆腐状 (舌でつぶせる)																																													
食べ方トレーニング		口を閉じてゴックンします ごっくん  ゴックン期	モグモグして飲み込みます 舌と上あごでつぶします  モグモグ期																																												
与える時間の例		午前6時 (乳) → 午前10時 (離乳食+乳飲むだけ) 午後2時 (乳) → 午後6時 (乳) → 午後10時 (乳)	午前6時 (乳) → 午前10時 (離乳食+乳) 午後2時 (乳) → 午後6時 (離乳食+乳) → 午後10時 (乳)																																												
一回あたりの目安量	穀類 (g)	つぶしがゆ (全がゆをなめらかにつぶしたもの) から始めます。 すりつぶした野菜なども試してみましょう。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう 例) 離乳食開始の1ヵ月のすすめ方 <table><thead><tr><th>食品</th><th>つぶしがゆ</th><th>野菜</th><th>豆腐</th></tr></thead><tbody><tr><td>1～2日目</td><td>1さじ</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3～4日目</td><td>2さじ</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5～6日目</td><td>3さじ</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7～8日目</td><td></td><td>1さじ</td><td></td></tr><tr><td>9～10日目</td><td></td><td>2さじ</td><td></td></tr><tr><td>11～13日目</td><td></td><td>3さじ</td><td></td></tr><tr><td>14～16日目</td><td>4さじ</td><td></td><td>1さじ</td></tr><tr><td>17～18日目</td><td>5さじ</td><td></td><td>2さじ</td></tr><tr><td>19～20日目</td><td>6さじ</td><td></td><td>3さじ</td></tr><tr><td>21～30日目</td><td>7さじ</td><td></td><td>4さじ</td></tr></tbody></table> (ここでの1さじは 小さじ1の分量です) 遅くとも6ヵ月中にははじめましょう ゆっくりと 1日1品 1さじから  機嫌と食欲を見ながら 便も見ながら 慣れ させることが目的です	食品	つぶしがゆ	野菜	豆腐	1～2日目	1さじ			3～4日目	2さじ			5～6日目	3さじ			7～8日目		1さじ		9～10日目		2さじ		11～13日目		3さじ		14～16日目	4さじ		1さじ	17～18日目	5さじ		2さじ	19～20日目	6さじ		3さじ	21～30日目	7さじ		4さじ	全がゆ50g 1/2杯  →
	食品		つぶしがゆ	野菜	豆腐																																										
	1～2日目		1さじ																																												
	3～4日目		2さじ																																												
	5～6日目		3さじ																																												
	7～8日目			1さじ																																											
9～10日目		2さじ																																													
11～13日目		3さじ																																													
14～16日目	4さじ		1さじ																																												
17～18日目	5さじ		2さじ																																												
19～20日目	6さじ		3さじ																																												
21～30日目	7さじ		4さじ																																												
野菜・果物 (g)	 20～30 (小さじ4～6)																																														
魚 (g)	 10～15 (小さじ2～3)																																														
又は肉 (g)	 10～15 (小さじ2～3)																																														
又は豆腐 (g)	 30～40 (大さじ2～3)																																														
又は卵 (個)	 卵黄1～全卵1/3																																														
又は乳製品 (g)	 50～70 (大さじ3～5)																																														
ポイント		栄養バランスが大切です  +  +  主食 + 主菜 + お茶 【大人の食事から取り分け】 赤ちゃん お茶 + マッシュ + つぶして  だしで鶏肉・野菜を煮る  ※7・8ヵ月からは食事のリズムを生活のリズムを整えていきましょう																																													

小さじ1=5ml

《この表は目安ですので赤ちゃんに合わせて進め方や食品の量を調整しましょう。》

月頃	離乳後期 (9～11ヵ月頃)	離乳完了期 (12～18ヵ月頃)
	1日3回	1日3回
しがるだけ 1回程度	(母乳) 赤ちゃんが欲しがるだけ 食後 + (育児用ミルク) 1日2回程度 600～400ml	一人一人の離乳の進行および 完了の状態に応じて与える 牛乳や育児用ミルクを400～200ml
せる)	バナナ状(歯ぐきでつぶせる)	ハンバーグ状(歯ぐきでかめる)
まず	頬をふくらましてカミカミします 口全体をつかいます カミカミ期	歯がはえてきてもかむ力は まだ未熟です 1歳頃から歯でかむ トレーニングを 始めましょう 前歯で かみきる パクパク期
	午前6時(乳)→午前10時(離乳食+乳) 午後2時(離乳食+乳)→午後6時(離乳食+乳) →午後10時(乳)	午前7時(朝食)→午前10時(間食) 午後0時(昼食)→午後3時(間食)→ 午後6時(夕食) ※時間を決めて栄養を補う間食 (パン・いも・牛乳 など)
80g 2/3杯	全がゆ90g 2/3杯 → 軟飯80g 2/3杯	軟飯90g 2/3杯 → ご飯80g 2/3杯
	30～40 (大さじ2～3弱)	40～50 (大さじ3～4弱)
やわらかく 煮てスプーン やフォークな どで粗くつぶ します	15 (大さじ1) 15 (大さじ1) かみやすいように 1cm 角程度の 大きさに切り やわらかく煮ます 45 (大さじ3) 全卵1/2 80 (大さじ6弱)	15～20 (小さじ3～4) 15～20 (小さじ3～4) 50～55 (大さじ3強～4弱) 全卵1/2～2/3 100 (1/2カップ)
弱)		手づかみ食べが できるように 糸田長く切るなど 工夫しましょう
弱)		
なるべく色の 濃い野菜で	献立に変化をつけましょう 遊びだしたら、 30分で 切り上げましょう 自分で 食べた～い コップの練習を はじめましょう 手づかみさせたり、 スプーンを持たせたりします 肉・レバー 鉄分 こんなものを たくさん与えてね 海藻、 緑黄色野菜、 レーズンなど まぐろ、かつおなど	離乳は完了 もう幼児食です 食事ではほとんどの栄養を 補うようになれば離乳は 完了です。 いただきます～ 食事のしつけも 少しずつ 教えていきましょう 「おやつ＝甘いお菓子」ではありません。 この時期は胃が小さく、消化吸収が未熟 です。食事ではとれなかった 栄養を補いましょう。 遊び食べ、むら食いがある時期です。 1回の食事は30分程度できりあげ、 次の食事には、お腹がすくようなリズムをつけましょう。 ・18ヵ月を目安に育児ミルクや母乳を卒業しましょう。

赤ちゃんの食事

●離乳食はいつはじめるの？

5・6ヵ月ごろになり、これらの様子がみられたら、離乳食をはじめましょう。

①首のすわりがしっかりしている。 ②支えてあげると座ることができる。

③食べ物に興味を示す。 ④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。

赤ちゃんの発達には個人差があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。始めはうまくいなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、楽しい雰囲気ですしずつすすめていきましょう。

●アレルギーが心配な時は？

離乳食を遅らせても食物アレルギーの予防効果はありません。

(湿疹など) 気になる症状があるときは、医師に相談してから始めましょう。

●離乳の開始前に、果汁は必要なの？

栄養面では特に必要ありません。離乳前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。離乳前に乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。

●成長の目安

母子健康手帳の乳児身体発育曲線グラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。

●調理方法と与えてよい食品のめやす

		離乳初期		離乳中期		離乳後期	離乳完了期
		5ヵ月	6ヵ月	7ヵ月	8ヵ月	9～11ヵ月	12～18ヵ月
主食になるもの	米・パン	全がゆをなめらかにすりつぶす (5倍がゆ) (米:1 水:5)	うどん パンがゆ	全がゆ (5倍がゆ) (米:1 水:5)		軟飯 フレンチトースト トースト	ごはん・おにぎり
	めん類		うどん 細かく刻み くたくた煮	マカロニ・スパゲッティ マカロニ 軟らかくゆでて 細かく刻む		短く切ってやわらか煮 うどん	
	いも	じゃがいも・さつまいも じゃがいも さつまいも うらごし マッシュ ポテト		さといも さといも つぶし煮		長芋 長芋 やわらか煮 あらつぶし ふかし芋	コロッケ コロッケ
副菜になるもの	野菜	うらごし すりつぶし おろし煮		きざみ煮・やわらか煮 きざみ煮 おしつぶし おしつぶし		やわらか煮 一口大 ゆで野菜 かむ練習	サラダ サラダ
	果物		すりおろし	つぶす つぶす うす切り うす切り		そのまま バナナ そのままで	
	海藻			わかめ わかめ くたくた煮 くたくた煮	もみのり (味なし) もみのり	ひじき ひじき	
主菜になるもの	卵		卵黄 (固ゆで) 卵黄	全卵(固ゆで) つぶすか 刻む 全卵	金糸卵 金糸卵	オムレツ オムレツ いり卵 いり卵 卵焼き 卵焼き	目玉焼き 目玉焼き
	大豆・大豆製品	豆腐 豆腐 すりつぶす	きな粉 きな粉	納豆 納豆 刻んで加熱	高野豆腐 高野豆腐 すりおろし 煮る	大豆 大豆 煮つぶし	厚揚げ(油抜きして) 厚揚げ
	乳製品			プレーンヨーグルト プレーンヨーグルト ホワイソーソース (牛乳や育児用ミルクを使用)		チーズ チーズ グラタン グラタン	牛乳 牛乳 そのまま
	魚	白身魚 白身魚 すり流し汁		赤身魚 赤身魚 あんかけ、水煮、煮魚、 皮と骨を取り除き、 粗くつぶす		青皮(背)魚 青皮(背)魚 焼き魚 ムニエル ムニエル 皮と骨を取り除き、ほぐす	フライ フライ
	肉			鶏ささ身 鶏ささ身 鶏ひき肉 鶏ひき肉		牛・豚の赤身 ひき肉 ひき肉 ふわふわハンバーグ ハンバーグ	肉団子 肉団子 一口大 のからあげ
油脂類				バター バター		マヨネーズ(少量)・ごま マヨネーズ ごま	

〈注意点〉★季節の新鮮な材料を使いましょう。

こんなものは避けましょう！

●添加物の多い加工品・インスタント食品。

●甘味の強い食品。

●消化が比較的むずかしいもの。

いか たこ えび かに (9ヵ月ごろまでは避けましょう)

●刺激物や塩分の多いもの。コーヒー・紅茶・濃い緑茶・からし・しょう・漬物

●はちみつ・その加工品

ボツリヌス菌が混入している可能性があり、乳児ボツリヌス症を発症するおそれがあります。満1歳までは避けましょう。



〈コップ粥の作り方〉

水75ml
米15ml(大さじ1)



コップに米1:水5を入れ、炊飯器で米を炊くところに入れる。ふつ々に炊くと、ご飯とお粥が同時にできる。

〈だしの取り方〉

基本のだし 水3カップ、昆布10cm、かつお節1つかみ



1.なべに水と昆布を 2.沸騰する直前に 3.かつお節を加え、 4.かつお節が沈んだら
入れ、火にかけろ 昆布を取り出す 沸騰したら火を止める ザルでこす

手軽な液状だし

空きビンに昆布や干しいたけなど好みの素材と水を注ぎ、冷蔵保存。冬場1週間、夏場2～3日を目安に使い切る。



※ベビーフードの赤ちゃんだしや、天然だしパックなども上手に活用してください。

