

妊娠中期5か月～7か月（妊娠16～27週）

この時期は、子宮内で胎盤が完成することで、流産の危険性が減り、つわり症状も治まることが多く、安定してきます。胎動を感じることで、赤ちゃんの発育を実感できる時期です。

サポートのポイント

●ハローベビー教室（2日制）・パパママ学級に参加しましょう。

出産や育児についての留意点を聞いたり、人形を使つての沐浴・おむつ替え、妊婦ジャケットの体験等の実習をします。パパママ学級は平日だけでなく、休日にも開催しているので参加してみましょう。

●こんな仕事はパパが率先して

- 布団の上げ下ろしなど、重い荷物を持つこと。
- 高いところに上がるなど転倒の危険があること。
- お風呂の掃除などの中腰姿勢を強いられること。

天気の良い時はママと散歩するなど、気分転換に協力しましょう。

腰痛などがあるときは、マッサージをしてあげましょう。

妊婦健診に付き添うのもおすすめです。



妊娠後期8か月～10か月（妊娠28～40週）

出産までもうすぐです。ママのお腹はどんどんせり出してきて、からだのバランスがとりにくく、階段で転びそうになったり、靴の紐が結ばなくなったり…と日常生活の何でもないことでも苦労するのでパパのフォローが必要になります。また、食生活の乱れやストレスは、妊娠高血圧症候群や早産につながることもあるので要注意です。パパの積極的なサポートで規則正しく安定した生活を造りましょう。そろそろベビー用品を揃えたり、産後に必要な手続きについてママと共有することも必要です。また出産後のママの心と体の回復のために、赤ちゃんとの生活、家事などをどのようにおこなっていくか、この時期から準備しておくことが大切です。

妊娠後期訪問で、助産師や保健師に、出産から産後の生活に必要な準備・体調確認・育児・区のサービスの確認をしましょう。



サポートのポイント

● ママに十分な睡眠と休養を！

睡眠や休養が十分とれるような環境づくりをしましょう。身体のバランスがとりにくいママの日常生活を積極的にフォローするため、早めに帰宅しましょう。

上の子がいる場合は、ママがゆっくりできるようにパパや周囲の方が遊び相手になりましょう。また、ママが入院したときの、上の子の育児についても相談しておきましょう。

● いよいよ生まれるという時に備えて

急な体調の変化や出産の兆候がみられたときのために、連絡方法や入院に必要な持ち物、交通手段などを確認しておきましょう。里帰り出産をする場合は、なるべく予定日の6週間前までに里帰りを済ませるようにしましょう。

はじめまして、赤ちゃん

出産という大仕事を終えて家に帰ってきたママ、
そしてはじめて我が家にやってきた赤ちゃん。
さあ、育児のスタートです。

慣れない育児はママもパパも「できなくて当たり前」です。
無理せずに、あせらずにいきましょう。

妊娠
1
出産

ママへ
2

たばこ
3
お酒

低出生
4
体重

赤ちゃん
5

パパ
6
成長

防
8
災

事故
9
予防

おで
10
かけ

相談
11
予約

保
12
育園等

急
13
病

保
14
健所等

区
15
民相

相
16
談窓

区
17
LINE

新生児期 生後0週～4週

生後4週間までを新生児期といいます。この時期の赤ちゃんは昼夜の区別がなく、ほとんど寝ている状態です。この時期は泣く→おっぱい→眠る→また泣く…の繰り返しです。ママの身体が回復しないうちから大変な子育てが始まるので、これまで以上にパパの助けが必要となります。

育児のポイント

●産後8週間はママを休養させて

出産後のママは、出産による急激なホルモンバランスの変化等により、情緒が不安定になったり、体調を崩しやすくなります。特に産後8週間は産じょく期と呼ばれ、身体が妊娠前の状態に戻るための大切な時期で休養が必要です。

●周囲の方のサポートのポイント

- 産後8週間はママがゆっくり休養できるように、家事を分担し、時には家事サポーターやベビーシッター等の助けを借りましょう。
- 抱っこや、おむつを替える、お風呂に入れるなど、一緒に子育てをし、話し相手になるなど、優しく見守りましょう。
- 眠れない、食欲がない、涙が出るなどママの様子がいつもと違うと感じた時は、精神保健の専門家に相談してみましょう。保健センターでも相談に応じていますので、気軽に電話でご連絡ください。
- ママに「ありがとう」「お疲れさま」などのねぎらいの声かけをしたり、お互いが話をする時間をもちましょう。
- 育児をママだけに押しつけないようにしましょう。ママのストレス解消や疲労回復も大切です。

★赤ちゃんと一緒に「家族」として育っていきましょう。

生後1か月～3か月の赤ちゃん

生後2～3か月から、首が少しずつしっかりしてきます。音や声のする方に顔を動かしたり、動くものを目で追ったりします。起きているときは、音の出るおもちゃで遊んであげましょう。

赤ちゃんの健康を守るため、予防接種を計画的に受けましょう。

また、生後2～3か月のお子さんを対象に2か月児の会（体重測定や育児の話）を行っています。



育児のポイント

●泣きの種類が増える時期です

生後3か月頃になると原因がわからない泣きが増えてくる時期です。念のために、おむつが汚れていないか、熱がないかなど、赤ちゃんをよく観察して、異常がなければ大丈夫です。抱っこなどで気持ちの切り替えができるか試してみましょう。



●乳幼児揺さぶられ症候群に注意！！

赤ちゃんを強く揺さぶることによって、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とす危険があります。やさしくあやすことを心がけましょう。

●SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防のために

SIDSは、それまで元気に育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく何の前ぶれもなく、眠っている間に突然亡くなってしまう病気です。

- ・医師からうつぶせ寝を勧められている場合以外は、仰向け寝にしましょう。
- ・たばこはやめましょう。
- ・できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

SIDS電話相談 ☎03-5320-4388

赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談 毎週金曜日

午前10時～午後4時(休日・年末年始を除く)

生後4か月～6か月の赤ちゃん

身体と同じように知能も急速に成長するこの頃から、泣き方にもバリエーションが増え、笑い顔も見せるようになります。

生後5か月くらいになった赤ちゃんは、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。そこで栄養を補うために離乳食をはじめます。

◎1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって「乳児ボツリヌス症」にかかることがあります。はちみつやはちみつ入りの飲食物を与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

育児のポイント

●赤ちゃんとは話をしましょう！

生後3～4か月になると、例えば人を呼ぶように「あーあー」と声を出すなど、感情や表現を伴ったものになります。意味はわからなくても、赤ちゃんの声に「そうだね」など積極的に語り返してみましょう。

●赤ちゃんとは遊びましょう！

生後5～6か月頃になると、普段世話をしてくれる人と、そうでない人の区別がつくようになります。パパとママの顔をちゃんと覚えていて、人見知りも始まります。これは、赤ちゃんが人間として成長している証拠です。この時期の赤ちゃんはパパとママの「いない、いない、ばあ」が大好きです。繰り返し遊んであげると大喜びします。



◎生後5か月の保護者を対象に、育児学級（離乳食づくりの実演と育児の話）を行っています。



生後7か月～12か月の赤ちゃん

- まもなく1歳を迎えようとするこの時期、体重は生まれたときの3倍、身長は1.5倍になります。
- 「バイバイ」「ちょうだい」など大人の言っている言葉の意味も少しずつわかるようになります。
- お座りもできるようになって、ハイハイも盛んになります。夜泣きや人見知り、後追いといった行動があらわれます。
- 感情の起伏が激しくなったのも、ちゃんと心が成長している証拠です。昨日できなかったことが急にできるようになることもあるのがこの時期です。
- 誤飲や転落、やけどなどの事故は思わぬところで起こるものです。口に入れると危険なものは赤ちゃんの手の届かない所にしまい、段差のあるところには柵を取り付けるなど、赤ちゃんの目線で家の中をチェックして事故予防に努めましょう。

育児のポイント

●赤ちゃんがたくさん遊びましょう！

生後7～8か月頃になると、おすわりができ、ハイハイも始まります。好奇心が旺盛になり、興味があるものに積極的に手を伸ばしたり、「バイバイ」など大人のまねをするようになります。おもちゃなどで「これちょうだい」「ありがとう」とやりとりしたり、向かい合ってボールを転がしたりして遊びましょう。月齢や年齢にあわせた絵本を読んで、赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しみ、絵本をとおしてたくさん語りかけましょう。

●他の子と比べないで、 悩んだらまず健診や育児相談を

保育や発達のペースは、一人ひとり違います。お子さんのペースを他の子と比べてあせったりしないことが大切です。心配がある時には保健センター等にぜひご相談ください。



赤ちゃんだった子どもが、いつの間にかひとりで歩くほどに大きくなりました。これからの育児は、細やかな世話が必要だった赤ちゃん時代とはちょっと異なり、遊んだり、しつけをしたりといった育児に変わってきます。