

編集後記

「あかしプレママBOOK」は、明石市にお住まいの妊婦のみなさまへ、市の行政情報をお届けする冊子になっています。この冊子は、妊産婦のみなさまにご利用いただけるよう、明石市と株式会社キシモトとの官民協働事業として共同発行し、無償配布することができました。ご協力いただいた地域の事業者のみなさまに、あらためて心から厚くお礼申し上げます。

●この冊子に掲載の行政情報は、2022年3月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容や手続きなどに関するお問い合わせは、各担当部署までお問い合わせください。

●掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。発行に関する協賛スポンサー様は、明石市が推奨するものではありません。広告内容については掲載各企業にお問い合わせください。

こどもスマイル100%プロジェクト

「乳幼児健康診査を受けていない」「家庭訪問に行っても会えない」などで健康状態の確認ができていない子どもは、児童虐待を受けている可能性があると言われています。

明石市では、すべての子どもの健康状態を直接会って確認することに努めています。

新生児訪問や乳幼児健康診査で子どもの健康状態の確認ができなかった場合

訪問します 保健師等が日中、夜間において家庭訪問をし、子どもの健康状態を確認します。

連絡します 訪問して会えなかった場合、関係機関などに連絡し、子どもの健康状態を確認します。

お子様の元気な笑顔を見せてくださいますよう
ご協力をお願いします

あかしプレママBOOK

2022年4月発行

発行：明石市こども健康センター

〒673-0891 明石市大明石町1丁目6-1
パピオスあかし6階
TEL 078-918-5656
FAX 078-918-6384

広告販売：株式会社キシモト

〒673-0012 明石市和坂11番3号
生観第1ビル101号室
TEL 078-925-3190

■ 無断で複写・転載することはご遠慮ください ■



毎月21日は「あかし健康づくりの日」



あかし プレママBOOK



あかし子育て応援アプリ

子育て情報を手軽に！
便利に！わかりやすく！

ダウンロードはこちらから

[Android用]

[iOS用]



市からの子育て情報や親子向けイベント情報、お子様の成長に応じたピンポイントの情報を配信！施設マップや子育て日記などの機能も！



あかし子育て応援ナビ

明石市内の子育て情報を幅広くご紹介するサイトです。

あかし子育て応援ナビ

明石市ホームページ

<http://www.city.akashi.lg.jp/>

赤ちゃんのこと・ママのこと。いつ、なにをすればいいの？ 明石市の妊娠・子育て支援カレンダー

	初期	中期	後期	1週目	2週目	3週目	4週目	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1歳6か月	2歳	2歳6か月	3歳	3歳6か月	4歳～
手当・助成	妊婦健康診査の助成 (P10参照)																								
	妊婦歯科健康診査の助成 (P10参照)																								
	タクシー券の交付 (P10参照)																								
健診・健康	母子健康手帳の交付 (P10参照)																								
	妊婦健康診査																								
	妊婦歯科健康診査																								
	出産準備グッズチェックリスト																								
支援サービス	妊婦相談・妊婦訪問 (P11参照)																								
	産前・子育て応援ヘルパー (P11参照)																								
	子育てスタート応援事業として2時間無料券を配布します (P19参照)																								
	おむつ定期便 (P19参照)																								
	ベビーシートの貸し出し (P12参照)																								
講座	ハッピープレママサロン (P13参照)																								
	もうすぐパパママ講座 (P14参照)																								
	子育てわいわいトーク																								

もくじ

- P1～2 妊娠・子育て支援カレンダー
- P3～6 妊娠の経過と注意点
- P7～8 出産準備グッズチェックリスト
- P9～14 妊婦さんへのお知らせ
- P15～17 産後のママ&赤ちゃんの生活と健康
- P18～20 産後のママへのお知らせ
- P21～22 子どもの預かり情報
- P23～24 救急・病院情報/相談窓口
- P25～26 あかし子育て情報マップ

妊娠・子育て支援カレンダー

妊娠の経過と注意点

出産準備グッズチェックリスト

妊婦さんへのお知らせ

産後のママ&赤ちゃんの生活と健康

産後のママへのお知らせ

子どもの預かり情報

救急・病院情報/相談窓口

あかし子育て情報マップ

わたしのマタニティダイアリー

お腹の赤ちゃんはどんなふうになっていき
ママのからだはどんなふうになっていくのでしょうか

	初期			中期			後期			予定日
	妊娠2か月 4~7週目	妊娠3か月 8~11週目	妊娠4か月 12~15週目	妊娠5か月 16~19週目	妊娠6か月 20~23週目	妊娠7か月 24~27週目	妊娠8か月 28~31週目	妊娠9か月 32~35週目	妊娠10か月 36~39週目	妊娠 40週0日
	身長 約2~3cm 体重 約4g	身長 約8~9cm 体重 約20~30g	身長 約15cm 体重 約120g	身長 約25~26cm 体重 約300g	身長 約30cm 体重 約600g	身長 約35cm 体重 約1000g	身長 約40cm 体重 約1600g	身長 約45cm 体重 約2400g	身長 約50cm 体重 約3000g	
赤ちゃんの発育	<ul style="list-style-type: none"> 心臓の動きがわかる 頭と胴の区別ができる 目、口、耳が作られる 手足ができてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 人間らしい顔つきになる 頭、胴、足の区別がはっきりし、3頭身になる 超音波検査で動いているのがわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 手の指ができてあがり、爪も生えてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 透明だった皮膚が赤みを増し、うぶ毛が生えてくる 羊水の中で活発に動く エコーで性器がはっきりし、男女の区別がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこをする 脳が発達する 	<ul style="list-style-type: none"> お腹の外の音が聞こえるようになる 目を開くことができるようになる 味覚が発達する 目、鼻、口などの顔立ちがはっきりしてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 骨格がほぼ完成する 外の音に反応するようになる 皮下脂肪がつき始める お腹の中での位置がほぼ決まる 	<ul style="list-style-type: none"> 内臓が完成する 頭が骨盤内に入るため、動きが鈍くなる 皮下脂肪がついてふっくらし、しわが少なくなる 爪や髪が伸びてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤内においてくる 全ての器官が完成する 	
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> 胸やけ、吐き気などつわりの症状が出る 乳房がはる 体がだるい、熱っぽくなる 感情が不安定になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> つわりが続き、ピークを迎える 便秘になりやすい かゆみや湿疹、そばかすが増える 眠くなりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成し、赤ちゃんは臍帯を通じて栄養をとる つわりがおさまり、食欲が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> 体重が増え始める お腹のふくらみが目立ち始める 乳房が大きくなり、黄色い乳汁が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> 胎動を感じる 乳房がチクチクするなど乳首が敏感になる 	<ul style="list-style-type: none"> お腹が上の方までふくらんでくる お腹がせり出し、姿勢が反り気味になる 赤いひび割れのような妊娠線が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が胃や心臓を圧迫するため、疲れやすく、動悸が起きやすい ときどきお腹が張る 	<ul style="list-style-type: none"> 息苦しさが強くなる 胃がつかえた感じがする 腰が痛くなる こむらがえりが起きやすい 頻尿や尿漏れが起きやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が下がり、胃が楽になる 不規則なお腹の張りがあらわれる 	
アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> お酒とたばこはきっぱりとやめる ストレスをためず、規則正しい生活をする 性交は避ける(11週頃まで) 	<ul style="list-style-type: none"> 出産する病院を選ぶ つわりがひどいときには無理せず食べられるものを食べる 水分がとれないときは病院を受診する 便秘にならないように気を付ける 眠くなりやすいので運転には注意する 仕事をしている人は勤務先に妊娠を報告する 	<ul style="list-style-type: none"> 運動をする場合は産婦人科医師に確認する バランスのとれた食事を心がける マタニティ下着をつける 仕事をしている人は勤務先の産休、育休制度を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> 体重増加をこまめにチェックする 疲れた時は横になる 鉄分、カルシウムを積極的にとる 妊婦歯科健康診査を受診する 	<ul style="list-style-type: none"> もうすぐパパママ講座、ハッピープレママサロン、病院の母親学級を受講する 赤ちゃんの物品の準備を整え始める 姿勢や動作は体に負担をかけないようにする お腹や下半身を冷やさず服装は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 腰に負担がかからないように背筋を伸ばす 横向きの姿勢で寝ると楽になる 塩分や糖分を摂りすぎないようにする 仕事をしている人は疲れすぎないように気を付ける 	<ul style="list-style-type: none"> 入院に必要なものをまとめて、誰でもわかる場所に置いておく お腹の張りを感じたら休む 食事はゆっくり少しずつ食べて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 里帰り出産の場合は35週までを目安に移動する 陣痛が始まってからの呼吸法やリラクゼーションの方法を練習する 入院中や産後の家事や育児のことについて家族と一緒に考えておく お腹の張りやおりものの色、においなど体調の変化に注意する 仕事をしている人は産前休業に入る 	<ul style="list-style-type: none"> 入院に必要なものを確認し、急な入院に備える 乳房、乳頭のマッサージを始める お腹が張るため、性交は避ける 出産の兆候(出血、陣痛、破水)があらわれたら病院に電話をする 	
異常の注意	健診...4週間に1回			健診...2週間に1回			健診...1週間に1回			
	← 流産			← 早産(妊娠22週から)			← 妊娠37週~42週未満 正期産			
	◆性器から出血した、お腹がよく張る、お腹の痛みがある→安静にして、すぐに病院へ						◆レントゲン・服薬は医師に確認してからにしましょう			

妊娠の経過と
注意

★一般的な変化を示したもので、人によって違いがあります。 ★身長・体重は各月の末のおおよその数値です。

妊娠中によくある からだのトラブルと対処法

妊娠中は、からだの変化とともに不快な症状も…。生活習慣や食事内容の見直しなど、出来る範囲で対処していきましょう。不快な症状が強い・長く続く場合はお医者さんに相談を！

つわり

いつ起こるの？

個人差はありますが、つらさのピークは7～9週頃。16週頃には治まるといわれています。

症状は？

嘔吐、胃のもたれ、匂いに敏感になる、頭痛、眠気が続くなど人によって様々です。

どうすればいいの？

- 食べ物は口当たりの良い、食べやすいものを無理のない程度に食べましょう。
※水分の多いフルーツ、野菜や酸味の効いたものなど
- しっかりと水分の補給をしましょう。
- 空腹時に気分が悪くなる人は、あめやガムなどを持ち歩きましょう。
- 匂いに敏感なときは無理に料理をせず、市販のものや外食で済ませましょう。

つわりの時は食べたいものを自分のペースで食べていれば大丈夫！
食べられなくても赤ちゃんに栄養はちゃんと届いているので、あまり心配しすぎず、つらい時期を乗り切りましょう。



便秘

いつ起こるの？

妊娠初期から産後まで、時期を問わず起こりやすくなります。

原因は？

- 妊娠中はホルモンによって腸の動きが鈍くなるため。
- 子宮が大きくなるにつれ、しだいに腸を圧迫するようになるため。

どうすればいいの？

- 毎朝同じ時間に起きて朝食をとり、同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- しっかりと水分の補給をしましょう。
- 食物繊維、発酵食品を毎日の食事に取り入れ、バランスのよい食事をとりましょう。

早めに解消しておかないと、痔へとつながることも！
一度痔になるとなかなか完治させることは難しいです。
健康的な排便習慣を身につけましょう。



ママと赤ちゃんの健康を守ろう！

■ タバコの煙は危険がいっぱい！

妊婦の喫煙は胎児に悪影響

タバコの煙が胎盤を通じて胎児に悪影響を与え、子宮内での発育が遅れることが分かっています。先天異常、早産、死産、分娩時の異常といった危険が高まることも明らかになっています。妊娠を機に禁煙しましょう。

目指そう！ スモークレスファミリー！

タバコの煙からママや赤ちゃんを守るには、家族の協力が必要。

煙のない生活環境をつくるには、家族みんなが禁煙するのが一番！
禁煙は、まわりの大人ができるママや赤ちゃんへの最大の心遣いです。



■ 産前・産後のセックスと避妊はどうすればいいの？

セックス

11週以前と36週以降は流・早産の原因となるので避けましょう。出産後は、1か月健診で異常がなければセックスは可能です。

◆ 妊娠中セックスをする時の注意点 ◆

- コンドームを使用しましょう。精液には子宮を収縮させる(お腹が張る)物質が含まれています。
- 時間を短くしましょう。 ● 清潔を心がけましょう。
- 前回の妊娠で流・早産の経験がある人、今回の妊娠で切迫流・早産の人は妊娠中のセックスは避けましょう。

避妊

出産後、いつから月経がはじまるかは人によって違います。出産後1度も月経がこないうちに妊娠することもあります。「母乳を飲ませているうちは妊娠しない」「月経がこないうちは妊娠しない」は間違いです。

産後のからだの健康を考えて、無理のない妊娠・出産ができるようにしましょう。

◆ 避妊の注意点 ◆

- 出産後、月経が再開する前でも排卵は起こります。そのため出産後はじめてのセックスから妊娠する可能性があります。
- ビルは授乳中は使用できません。
IUD(子宮内避妊器具)は産後6週から挿入可能です。
- 避妊方法は自分に合ったものを選択しましょう。

大切なのは、
家族がより良い状態で
妊娠・出産を迎えることです。
夫婦がお互いの年齢や経済的なこと、
負担のない出産の間隔を考え、
しっかりと話し合きましょう。

出産準備グッズチェックリスト

for MAMA

体型の変化や体調に合わせて、楽な服装に変えていきましょう。

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> マタニティウェア	ワンピースやパンツなど、下腹部を調整できるものが便利です。
<input type="checkbox"/> 肌着	新陳代謝が活発になるので、肌に優しく汗の吸収のよいものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> ショーツ	ウエストがゴムで調節でき、お腹やお尻をすっぽりと覆うものがよいです。
<input type="checkbox"/> ブラジャー (授乳兼用)	乳房は臨月までに2カップ以上、アンダーバストも1サイズアップします。ノンワイヤーのものにし、前にホックのあるものが授乳の際に便利です。
<input type="checkbox"/> 腹帯	さらし、腹巻きタイプ、コルセットタイプ、ガードルタイプがあります。お腹を締めつけず、自分にとって一番付け心地の良いものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> パジャマ	産後も授乳時に着用できる、前開きのものが便利です。
<input type="checkbox"/> はきもの	サンダル、ハイヒールは転びやすいので避けましょう。ヒールの高さは2~3cm程度に。ウォーキングシューズが最適です。

マタニティグッズ



腹巻き コルセット ガードル

for BABY

出産直前はゆったり過ごせるよう、32週頃までに準備をしておきましょう。

衣類選びのポイント

- ①吸湿性、通気性、保湿性のよいものを選びましょう。
- ②脱ぎ着がしやすいものが便利です。
- ③伸縮性があって動きやすく、余計な飾りがないものがよいです。
- ④繰り返しの洗濯に耐える、丈夫で縫い目がしっかりしたものを選びましょう。

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> 短肌着	綿、ガーゼ生地があります。綿は伸縮性があります。ガーゼは夏に適しています。
<input type="checkbox"/> 長肌着	短肌着の上に重ねます。数枚用意しましょう。
<input type="checkbox"/> ベビー服	脱ぎ着がやすく、襟無しでゆったりしたものがよいでしょう。
<input type="checkbox"/> おくるみ・アフガン	授乳や寒い日の外出の際にあれば便利です。バスタオルでも代用できます。
<input type="checkbox"/> ベスト	冬は保温用に一つあるとよいでしょう。



短肌着 長肌着 コンビ肌着



おくるみ

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> バスタオル	浴用、タオルケット、シーツ、おくるみなど、色々応用できます。吸湿性、肌触りのよいものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> オムツカバー 布おむつ	通気性がよく、足の動きを妨げないものを選びましょう。吸湿性のよい綿100%でドビー織、白無地がよいでしょう。
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	メーカーによりサイズや肌触り、価格に違いがあります。色々試してみて肌に合ったものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> おしり拭き	トイレに流せるものもあります。
<input type="checkbox"/> 敷布団	固めのものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> 掛け布団	手足が自由に動かせるように、軽くて暖かいもの、洗濯できるものが便利です。
<input type="checkbox"/> 布団カバー	吸湿性と肌触りのよい綿のものを選びましょう。2枚あると便利です。
<input type="checkbox"/> 毛布	季節に応じて用意しましょう。
<input type="checkbox"/> タオルケット	バスタオルでも代用できます。
<input type="checkbox"/> シーツ	バスタオルでも代用できます。吸湿性、肌触りのよいものを選びましょう。2枚あると便利です。
<input type="checkbox"/> ベビーベッド	レンタルでもよいでしょう。 ※まくらを使用する必要はありません。
<input type="checkbox"/> ベビーバス	1か月しか使用しないので、レンタルでもよいでしょう。
<input type="checkbox"/> 洗面器	洗顔用や上がり湯用に使います。
<input type="checkbox"/> 石けん	無香料・無着色・弱酸性のものを選びましょう。液体や泡タイプのもので便利です。
<input type="checkbox"/> 湯温計	お湯の適温がひと目で分かります。冬の入浴に1つあると便利です。
<input type="checkbox"/> ガーゼ	顔拭き用の小さいものと、体にかける大きいものがあります。
<input type="checkbox"/> 体温計	短時間で検温できる、電子体温計が便利です。
<input type="checkbox"/> 爪切り	先が丸い赤ちゃん専用のものを使いましょう。
<input type="checkbox"/> ベビーオイル	皮膚の保護や汚れ落とし、綿棒浣腸時に使用します。
<input type="checkbox"/> 綿棒	耳・鼻の清掃、綿棒浣腸時に使います。先が細い赤ちゃん専用のものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> 哺乳びん	プラスチック製とガラス製があります。
<input type="checkbox"/> 乳首	赤ちゃんの吸う力、飲む量に応じて選びましょう。頻繁に使うなら予備が必要になります。
<input type="checkbox"/> ビン洗い	ガラス瓶、プラスチック瓶用のブラシがあります。兼用もあります。
<input type="checkbox"/> 消毒用具	電子レンジ消毒用やつけ置きタイプがあります。
<input type="checkbox"/> 授乳用クッション	しっかりと綿が入ったものを選びましょう。

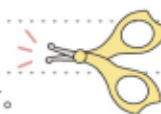
おむつグッズ

ねんねグッズ

お風呂グッズ

衛生グッズ

授乳グッズ



出産準備グッズ
チェックリスト

明石市でご出産された先輩パパママに 色々聞いちゃいました！

産前編

Q1. つわりの経験を教えてください。

- つわりはあまりなかったけど、食べ物のにおいが気になりました。
- 食べづわりでした。作るのがしんどくレトルトやコンビニの時期がありました。
- ご飯の準備ができませんでした。 ● 自分の作るものがダメで、作ってもらうものは食べられました。
- 一日中気持ち悪く、すぐに吐き気がし、食欲はほとんどありませんでした。
- つわりがひどく、妊娠初期からずっと吐いていたので3か月間実家で過ごしました。
- 電車がしんどかったです。 ● つわりはまったくありませんでした。

Q2. 毎日の食事で気を付けていたことは？

- カルシウムを摂るために牛乳を飲んでいました。
- ほうれん草を食べるようにしていました。 ● 和食中心にし、鉄分や魚を摂るようにしていました。
- 栄養の偏りに気を付けて野菜や魚を多めにしました。
- 体重が増えすぎたので白ご飯を少なくして、湯豆腐を食べていました。
- 飲み物はカフェインレスにしました。 ● 食べたいものを食べていました。

Q3. 妊娠中、ママが嬉しかったパパの協力は？パパが意識した事は？

Aさんご夫妻

ママ「一緒に散歩に行ってくれたり、育児用品と一緒に選んでくれました。」
パパ「体調の気遣いをするようにしました。」

Bさんご夫妻

ママ「食器洗いをしてくれたり、仕事帰りに買い物に行ってくれました。」
パパ「妻の体調が良くないときに時々料理をしていました。」

Cさんご夫妻

ママ「家事全般をしてくれたり、重い荷物を持ってくれました。」
パパ「掃除を中心に家事全般をしました。妻の身体を冷やさないように気をつけるようにしました。」



Q4. 仕事をする上で気を付けたことは？

- 満員の通勤電車を避けるためにフレックスタイム制度を利用して、始業時間を遅くしてもらいました。
- 立ちっぱなしの仕事だったので無理をしないように気を付けていました。
- 重たい荷物を持たないように気を付けました。 ● パンプスはやめてスニーカーに変えました。
- 血流を良くするため、座りっぱなしにならないように体を動かしました。 ● 普段通り生活していました。

先輩パパママからの応援メッセージ

先輩ママからのメッセージ

振り返ってみれば1日1日があっという間なので、妊娠期間を楽しんでもらいたいです！妊娠期間中に夫婦二人の時間を楽しんでください！／出産がとて怖かったけど、産まれた時の感動はひとしおです。

先輩パパからのメッセージ

子育ては大変だけれどそれ以上に楽しいので、産まれてくるのを楽しみにしててください。

明石市からのお知らせ ～妊婦さんへ～

母子健康手帳の交付

- 母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な健康記録です。お母さんの妊娠中から産後の経過や、お子さんの健診結果・予防接種歴などを記入していきます。紛失などに注意して、大切にお使いください。
- お子さんが大きくなった時に、成長の記録としてお母さん・お父さんから手渡してあげることも有意義です。妊娠中のお気持ちやお子さんの成長を自由に記入できるページもありますので、ぜひご活用ください。
- 他市へ転出してもそのままお使いいただけます。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の助成

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の費用の一部を助成しています。

- 健やかな妊娠と出産のため、妊婦健康診査は必ず受けましょう。
- ママのお口の健康状態は妊娠経過に影響し、生まれてからは赤ちゃんの虫歯にも関わってきます。安定期に入ったら歯科健康診査を受けましょう。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

タクシー券の交付

妊娠届出時などに、妊婦さんご本人と保健師・助産師が面談した場合に、タクシー券 5,000 円分をプレゼントしています。

妊娠中や産後の赤ちゃんとの外出の際にご利用ください。

※タクシー券の有効期限は出産予定日の半年後の月末までです。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

妊婦訪問

ご希望の方は、お電話にてお申込みください。

内容 保健師または助産師による家庭訪問(妊娠中の健康管理、乳房・乳首の手入れ方法、腹帯の巻き方、出産準備等の相談)

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

産前・子育て応援ヘルパー

産前で体調不良のため、家事等が困難な妊婦のいるご家庭や、就学前までの子どもがおり、家事や育児に負担があるが、周りからの支援を受けることができないご家庭に、ホームヘルパーを派遣して、日常的な家事や育児のお手伝いをします。

内容 派遣期間 … ●母子健康手帳取得後から、出産日までに20時間以内(産前ヘルパー)
●産後から子どもが就学するまで(子育て応援ヘルパー)
利用上限 … 1回2時間以内、週3日
利用時間 … 月曜日から金曜日までの8時から18時まで
※年末年始を除く

料金 市民税課税状況に応じて、料金が必要です。

市民税課税状況	1時間当たりの料金
生活保護世帯	0円
市民税非課税世帯	300円
その他の世帯	700円

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

ベビーシートの無料貸出



使おうベビーシート守ろう赤ちゃんの命

- ベビーシート(乳児用)の貸出しを行っています。貸出期間は最長で満1歳のお誕生日までです(身長75cm以下かつ体重10kg以下に限る)。
- 貸出対象者は以下全てにあてはまる方です。
①明石市在住であること。②自動車運転免許証を持っていること。③乳児を乗せて自動車を運転する必要があること。④ベルト固定タイプのベビーシートを装着できる自動車を運転すること。⑤乳児の親であること。
※車種によっては貸出しするベビーシートを取り付けられないことがあります。
- 貸出しは予約制で、出産予定月の2か月前の第1月曜日から電話予約を受け付けています。 ※詳細は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 明石交通安全協会 ☎078-923-1883
平日のみ 9:00~12:00/13:00~17:00

出産育児一時金

- 出産する人が出産日時時点で加入している健康保険から42万円(産科医療補償制度に加入していない分娩機関での出産の場合は40万8,000円)が一時金として支給されます。
- 分娩機関が申請と受け取りを行い、一時金を出産費用に充てることのできる「直接支払制度」があります。詳しくは出産予定の医療機関へお問い合わせください。
- ご自身で申請される場合、国民健康保険の加入者は国民健康保険課、他の健康保険の加入者はご加入の健康保険にお問い合わせください。

ツインメリー(多胎児を持つ親の自主グループ)

「ふたご・みつごを妊娠したけど、何を準備したらいいの?」「単胎児とはどこが違うの?」など、不安でいっぱいになっていませんか。
そんな多胎児妊娠中の妊婦さんや多胎児育児中のママが集まって交流しているグループです。



場所 こども健康センター

日時など、詳しくは
ブログで確認してください。

明石市 ツインメリー

妊婦さん & パートナー向け 各種講座のご案内

■ ハッピープレママサロン ■

赤ちゃんのため、ママやパパの健康のために食生活を見直してみませんか？
妊娠中や産後の食事について学びながら妊婦さん同士で楽しくおしゃべりできる、妊婦さんご家族のための栄養教室です。出産後に連絡し合えるママ友をつくる場としてもご利用ください。

- 対象時期、日時、申し込み期間については、広報あかし、あかしこども広場ホームページ、子育て応援アプリ（表紙参照）などをご覧ください。
- 「明石市」に午前11時現在また講座開始前までに気象警報が発令されているときは中止します。

- 対象** 明石市民(妊娠5～7か月の妊婦さんとそのご家族)
- 場所** パピオスあかし 5階
- 内容** 妊娠中と授乳期の食生活のアドバイス・減塩みそ汁などの試食・取り分け離乳食について
- 定員** 20名(応募多数時抽選)

※状況により開催内容を変更する場合があります。

お問い合わせ・お申込み **あかしこども広場 講座受付係 ☎078-918-6219**

先輩ママの ハッピープレママサロン体験レポート



先輩ママの声 /

- 先生がとても親しみやすくお話が分かりやすく、ママたちはお腹の中の赤ちゃんのために真剣に勉強されていました。
- 今回は栄養についてだけではなく妊娠時の腰痛やむら返りの予防体操もあり、色々なお話や体験もできる場だと初めて知りました。
- 住んでいる場所でグループ分けをされており、交流の場としてとてもいいと思います。
- 出産してから同じ月齢のママを探すのは難しいので、妊娠中にこういった場で輪を広げていけたらいいと思いました。

参加者の声

貧血があるので食事の注意点を勉強したいと思い、参加しました。

2人目を妊娠して改めて食の見直しをしたかった。

塩分をもう少し控えた方がいいことがわかりました。

飲食していたものが改めてダメだと知った。

パパのコメント

休みて時間があつたので一緒に来ました。赤ちゃんを抱っこしたことがなかったのでいい経験になりました。

近い週数の妊婦さんが集まっているので交流ができてよかった。

時間があるときはは出汁を取って料理してみようと思った。

■ もうすぐパパママ講座 ■

もうすぐパパママになるみなさん、助産師さんのお話を聞いたり赤ちゃんのお世話の体験をしてみませんか？

- 対象時期、日時、申し込み期間については、広報あかし、あかしこども広場ホームページ、子育て応援アプリ（表紙参照）などをご覧ください。
- 「明石市」に午前7時現在(午前開催時)、午前11時現在(午後開催時)また講座開始前までに気象警報が発令されているときは中止します。

- 対象** 第1子を出産予定の妊娠5～7か月の妊婦さんとそのパートナー
- 場所** パピオスあかし 5階
- 内容** 助産師による出産や育児についてのお話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の体験
- 定員** 20組(応募多数時抽選)

お問い合わせ・お申込み **あかしこども広場 講座受付係 ☎078-918-6219**

先輩ママの もうすぐパパママ講座体験レポート



先輩ママの声 /

- 前半の沐浴の勉強は、助産師さんのちょっとした裏ワザみたいなものを教えてもらいました。実際に肌着を着せたので本で見るとイメージがつかみやすかったです。
- 具体的な質問が飛び交い、会場は大変盛り上がっていました。
- お腹に赤ちゃんがいるママと違い、男性はこのような会に参加することによって、意識が芽生えてくると思いました。

沐浴の体験ができてよかったです。

パパのコメント

あまり実感がなかったが参加して少し実感がわいた。

妊娠してから一人で考えることが多かったけど、他の妊婦さんと同じ空間にいただけで安心できた。

パパのコメント

2人でこれから何をすればいいのか不安で参加しました。

参加者の声

つわりの大変さを共感できた！

明石に来て聞かないので、ママ達と交流ができてよかった。

パパのコメント

沐浴実習をすることで大変さがわかり、準備と対策を考えることができた。

必要なものが詳しくわかりました。

パパのコメント

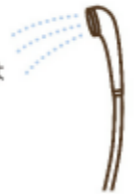

色々な方と交流できたのでよかった。赤ちゃんを目の前にして出産後の想像ができました。

産後の過ごし方

◆ 産後ママの生活のポイント ◆

- 産後1か月までは布団を敷いたままにして、疲れたら休むようにしましょう。
- 赤ちゃんのリズムに合わせて、赤ちゃんが寝ているときはママも休みましょう。
- 産後はここからだも少しずつ元の状態に戻っていきます。生活も徐々に戻していきましょう。
- ひとりで頑張りすぎず、周りの人に協力してもらいましょう。



	休息	日常生活	清潔
産後2週目	赤ちゃんと同じペースで寝たり起きたりしましょう。		
産後3週目	布団は敷いたままで、育児の合間に普通の生活をしていきましょう。	・家事は疲れない程度にしましょう。 ・短時間の外出なら可能です。	シャワーはOKです。 
産後4週目	順調なら布団を片づけて普通の生活に戻しましょう。	・普通の生活や家事ができますが、無理をしないようにしましょう。 ・近所への買い物は可能です。 ・1か月を過ぎたら美容院でヘアカラーができます。 ・1か月健診で経過が良ければセックスを開始できます。(P6 参照)	1か月健診で経過が良ければ、湯船につかることができます。 
産後6週目	普通の生活に戻りますが、無理をしないようにしましょう。	車の運転や自転車に乗ることができます。	
産後8週目		普段通りの仕事ができるようになります。	

産後ママのメンタルヘルス

産後は急激な体調や生活の変化に、ママのこころも揺らぎがち。こころにも目を向け、ママ自身をいたわりましょう。

知っておきたいマタニティブルーズと産後うつ

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズといいます。体調や環境、生活などの様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態で、誰にでも起こる可能性があります。



- Q **どのくらいの人がかかるの？**
マタニティブルーズは、20%～40%の人がかかるといわれています。
- Q **どのくらいの期間？**
出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1か月くらいで自然に消えていきます。
- Q **どんな状態になるの？**
わけもなく泣いてしまう・気分が沈みやすい・感情の起伏が激しい・食欲が低下する・食べ過ぎてしまう・集中力の低下など

ホルモンバランスが妊娠前に戻っていき、赤ちゃんのいる生活や新しい環境に慣れていくうちに自然に解消されていきます。周囲の人にも理解してもらい、あまり気にせず過ごしましょう。

- 不安定な状態が1か月以上続く
- マタニティブルーズの症状が強い

産後うつの可能性も

産後うつは症状が長引いたり深刻になる心の病気です。治療法があり、早期に発見すれば改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときは心療内科などで相談してみましょう。



気持ちが沈む… 元気が出ない… イライラが止まらない…
そんな時はまずはお相談ください！

子育て世代包括支援センター(こども健康センター内)
☎078-918-5656