



## わたしたちにご相談ください

▲子育て包括支援センターの皆さん

もの成長のことも、  
ど、どんなささい  
なことでもご相談  
ください。お医者  
さんではないの  
で、風邪や病氣  
は治せませんが、  
皆さんに寄り添  
いながら皆さん  
の悩みごとにつ  
いて一緒に考  
えていきます。

子育てって体力も神経も使うから大変  
ですよ。なんで泣いているのか分から  
ないときもあれば、せっかくなつたご飯  
を食べてくれないときもある。部屋を掃  
除してもすぐにちらかして元通り…。思  
い描いていた子育てをするのはなかなか  
難しいですよ。ママだってパパだって  
イライラしたり、落ち込んだり、悩んだ  
りすることがあって当たり前です。ミル  
クや離乳食、夜泣きや指しゃぶり、子ど

子育て  
していると

たとえばこんな悩みが...

### Q 妊娠中の体や心は どう変化するの？

赤ちゃんはママからの栄養  
で成長し、妊娠10か月には約  
3kgに達します。おなかのあか  
ちゃんを育てるために体重は自然  
に増えること。また、ホルモン  
バランスも変化するのでママの  
気持ちが不安定になることも。  
悩みや心配事は子育て包括支  
援センターに相談してください。

### Q あかちゃんの体重が 増えているのか心配

授乳間隔が2～3時間毎で、  
いつも通りうんちやおしっこが  
出ている、機嫌が良く、ぐっ  
すり眠れていれば大丈夫。  
体重がどのくらい増えたか  
測定を希望のかた  
は、子育て包括支  
援センターに連絡  
してください。



### Q 母乳をやめるのは いつ頃？

離乳食が1日3回食べられ、  
十分栄養がとれるようになったり、  
母乳やミルク以外で水分が  
とれるようになったらそろそろ  
卒業かしら？  
お子さんのペー  
スに合わせて自  
然にやめられる  
といいですね。



### Q 泣き止まなかったり、 言うことをきかないとイライラしてしまう

赤ちゃんは泣いてコミュニケーションをとります。  
抱っこかな？ オムツかな？ おなかすいているのか  
な？ はじめは手探り状態ですよ。  
1歳半から2歳ごろには自我が芽生え、やりたいこと  
が上手にできず、困ってしまうことも。ことばで伝えら  
れるようになってくれば減ってきます。  
それでも…  
ママが大変になってしまったら、ママ1人で頑張らな  
いで、パパや祖父母に預けてみることも。子育て包括支  
援センターに相談してください。(話すことでスッキリ)  
ママの気分転換も必要ですよ。  
預け先がなくてどうしよう…。  
ファミリーサポートセンターの利用ができます。

リフレッシュしたい 急な仕事が入った  
保育園の送迎が間に合わない

### ファミリーサポートセンター・ 緊急サポートセンターを ご利用ください

ファミリーサポートセンター・緊急サ  
ポートセンターは、子育てのお手伝いをして  
欲しいかた(利用会員)とお手伝いをし  
たいかた(サポート会員)  
が会員となり、センターの  
仲介を通して、会員同士が  
支え合う活動です。



詳しくはコチラ

## 子育てを応援する♪

# 子育て包括支援センター

☎ 76-2855

～ひとりで悩まないで

どんなささいな悩みでも一緒に考えていきます～

## 「子育て包括支援センター」って？

『妊娠期から子育て期までの相談窓口』です。

妊娠生活をすこやかに過ごし、安心して出産を迎え、楽  
しく子育てができるようにご家族を支援するため、令和元  
年7月に保健センター内に設置しました。

妊娠期から子育て期にわたる不安や悩みに対し、保健師など  
が気持ちに寄り添いながら、窓口や電話などで対応しています。

また、妊娠8か月ごろに経過の確認や必要に応じた個別  
相談を実施しています。ぜひお気軽にご相談ください。



## 「妊娠」したらどうすればいいの？

医師または助産師の診察を受けて妊娠が確認されたら、  
早めに子育て包括支援センターへお越しください。

●母子健康手帳と妊婦健康診査助成券を交付します

●全ての妊婦のかたと面談を行います

妊娠中の過ごし方や母子健康手帳と妊婦健康診査助成券  
の説明をします。

また、安心して出産を迎えることができるようサポート  
します。

## 「赤ちゃん」が生まれたら？

以下の手続きが必要になります。わからないことがあれば  
いつでも相談してください。

### ●出生届などの提出

町役場(戸籍福祉係)に出生届を提出します。それにか  
かる手続きが必要となります。なお、出生地または本籍地  
の市町村に提出することもできます。

### ●あかちゃん訪問

生後1か月前後のあかちゃんとお母さんを対象に保健師・  
助産師などが家庭を訪問し、育児などについてアドバイスや  
情報提供を行います。

