

令和3年度 ママとあかちゃんの予定表

健やかなお子さんの成長とママの健康をマイ保健師(地区担当保健師)と一緒に考えていきましょう(^o^)/



時期	市のサポート事業	ママや家族で進めていくこと																						
出産	<p>産後ケア入院事業費用助成</p> <p>ママの体調や育児不安等をサポートする産後ケア入院。生後1歳までのあかちゃんとおかあさんが指定の病院等で産後ケア事業を利用された場合、市が一部負担をします。</p> <p>のびのび育児相談 ちびっこ相談</p> <p>育児のこと、ママの体調のことなど困ったことは相談してください。計測や育児、離乳食相談など保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士、保育士等が対応します。実施日はHPや広報などで確認してください。</p> <p>新生児訪問 電話相談</p> <p>家庭訪問や電話相談をお受けします。</p>	<p>ママの心身の回復が育児にとって大切な時期です。気になることは、マイ保健師やかかりつけ医等にご相談ください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">担当地区</th> <th>町名</th> <th>マイ保健師 [地区担当保健師]</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">みなみ地区</td> <td>高浜小学校区</td> <td>青木・春日 沢渡・稗田</td> <td>小笠原・禰宜田</td> </tr> <tr> <td>港小学校区</td> <td>碧海・田戸 二池</td> <td>佐藤・加島</td> </tr> <tr> <td>きた地区</td> <td>吉浜小学校区</td> <td>呉竹・小池 新田・八幡 屋敷・芳川</td> <td>鈴木利花・大和</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">ひがし地区</td> <td>翼小学校区</td> <td>神明・豊田 湯山</td> <td>東・高月・早川</td> </tr> <tr> <td>高取小学校区</td> <td>清水・本郷 向山・論地</td> <td>西脇・若松</td> </tr> </tbody> </table>	担当地区		町名	マイ保健師 [地区担当保健師]	みなみ地区	高浜小学校区	青木・春日 沢渡・稗田	小笠原・禰宜田	港小学校区	碧海・田戸 二池	佐藤・加島	きた地区	吉浜小学校区	呉竹・小池 新田・八幡 屋敷・芳川	鈴木利花・大和	ひがし地区	翼小学校区	神明・豊田 湯山	東・高月・早川	高取小学校区	清水・本郷 向山・論地	西脇・若松
	担当地区		町名	マイ保健師 [地区担当保健師]																				
みなみ地区	高浜小学校区	青木・春日 沢渡・稗田	小笠原・禰宜田																					
	港小学校区	碧海・田戸 二池	佐藤・加島																					
きた地区	吉浜小学校区	呉竹・小池 新田・八幡 屋敷・芳川	鈴木利花・大和																					
ひがし地区	翼小学校区	神明・豊田 湯山	東・高月・早川																					
	高取小学校区	清水・本郷 向山・論地	西脇・若松																					
生後1か月	<p>はじめまして！ママ訪問</p> <p>第1子出産後のママに助産師がお電話します。</p> <p>産婦健診 乳児健康診査受診票1回目</p> <p>医療機関で予約し、ママは産婦健診、あかちゃんは1か月児健診を受けましょう。</p>	<p>〇はじめての子育てで迷うことも多い時期です。助産師にママのこと、あかちゃんのことをお話ください。</p> <p>〇お子さんの身体のこと、育児のこと、気になることは健診で確認しておきましょう。</p>																						
生後2か月	<p>こんにちは！あかちゃん訪問</p> <p>あかちゃんが生まれた全てのご家庭に保健師等が訪問します。定期予防接種を接種する時に必要な「予防接種予診票」をお渡しし、説明をさせていただきます。</p> <p>BPプログラム 赤ちゃんがきた！</p> <p>生後2～5か月の初子育てのママが集まる全4回のプログラムです。あかちゃんの育ちや子育てについて、みんなで勉強したり、育児情報を交換したりし、ママ達の知り合う場です。</p>	<p>〇あかちゃん訪問で日頃気になっていることを聞いてください。育児のことはもちろんですが、ママや家族のこともお話しください。</p> <p>〇生後2か月から定期予防接種をはじめていきましょう。</p>																						
生後4か月	<p>4か月児健診</p> <p>あかちゃんの成長発達の大切な節目の時期です。生後3か月頃に健診の案内が届きます。</p>	<p>〇あかちゃんの首がすわってくる時期です。天気の良い日はあかちゃんと一緒に散歩するのもいいですね。</p>																						
生後6か月～	<p>乳児健康診査受診票2回目</p> <p>医療機関で予約し、「乳児健康診査受診票2回目」を持参し、乳児健診を受けてください。</p>	<p>〇離乳食は始めましたか？離乳食をはじめて1か月ぐらいを目安に1日2回食にしましょう。</p> <p>〇寝返りをしますか？自分で手を伸ばし、おもちゃなどをつかんだりしますか？自分で動きはじめたお子さんは特に事故(転落・誤飲・やけど・車内の事故等)に気をつけましょう。</p>																						
1歳頃	<p>1歳バースデー訪問</p> <p>初めての子育てをしているご家庭に保健師等が訪問しています。お子さんが1歳を迎えられる頃にご連絡します。子育てのこと、予防接種のこと等ご相談ください。</p>	<p>〇お子さんの1日3回の食事リズムはできましたか？家族で楽しい食事の時間をもてるといいですね。</p> <p>〇話しかけたり、歌を唄ってあげたり、音楽に合わせて体を動かしたり、お子さんとの時間を一緒に楽しみましょう。</p>																						

