

# 2) 発刊にあたって

所沢市では、切れ目のない子育て支援のために子育て家庭を対象にさまざまな施策を進めています。

このガイドブックは妊娠・出産・子育てに関する情報を1冊にまとめたものになりますのでぜひご活用ください。

また、冊子版での配布のほかパソコン、スマートフォン等で見ることができる電子書籍版もございます。

## ご利用にあたって

本ガイドブックに掲載されている情報は令和8年4月1日現在の内容です。制度の改正により内容が変更されることがありますので、ご了承ください。ご利用にあたっては、各担当課にお問い合わせください。

## アンケートへのご協力をお願い

ところっこ子育てガイドブックへのご意見・ご要望等をお聞かせください。



回答期間

令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

表紙のメインのイラストはすべての子どもが笑顔で、すこやかに育つことを願って職員が制作しました。

UD  
FONT

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

## 「ところっこ 子育てガイドブック」が電子書籍に!

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末で無料でご覧になれます。



iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

◀ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら

<https://www.scinex.co.jp/wagamachi/ebook/index.html>

無料



※閲覧に伴う通信料はご負担ください

# INDEX

- 発刊にあたって ..... 1
- INDEX ..... 2

## 4 子育てカレンダー

- ところっこ 子育てカレンダー ..... 4

## 6 子育てサポート事業

- 子育て関連 担当連絡先 ..... 6
- ところっこ子育てサポート事業のご案内 ..... 8

## 13 子育てお役立ち情報

- 市が発信する情報をCHECK ..... 13
- ふたりで「親」になる準備をしましょう ..... 14

## 16 妊娠したら

- 妊娠がわかったら ..... 16
- 助成制度 ..... 17
- 妊娠中の体調管理 ..... 18
- 妊娠中に参加できる教室・サロン ..... 19
- 働きながらママになる方向けの主な制度 ..... 21
- ママと赤ちゃんの食事・栄養(妊娠編) ..... 22
- 妊娠時の注意点 ..... 24
- 愛育班を知っていますか? ..... 24
- ママと赤ちゃんの歯と口の健康 ..... 25

## 26 出産したら

- 出産したら ..... 26
- 産後の体と心の健康 ..... 29
- 赤ちゃんの泣き ..... 29
- ママと赤ちゃんの食事・栄養 ..... 30
- 乳幼児健康診査 ..... 32
- 予防接種 ..... 33

## 36 預ける・通う

- 保育園・幼稚園などの利用について ..... 36
- 子ども・子育て支援に係る 実費徴収助成事業 ..... 38
- 幼児教育・保育の無償化について ..... 38
- 施設の利用手続きの流れ(4月入園の場合) ..... 40
- 幼稚園 ..... 42
- 保育園など ..... 43
- その他の預かりなど ..... 48
- 小・中学校 ..... 52
- 児童館生活クラブ・児童クラブ ..... 54

## 57 各種相談

- こども家庭センターでの個別相談 ..... 57
- 乳幼児健康相談 ..... 57
- 埼玉県医師会子育て相談窓口 ..... 58
- 健やか輝き支援室相談窓口 ..... 58
- 教育センター教育相談室 ..... 58
- 埼玉県の電話相談窓口 子どもスマイルネット ..... 59

— 広 告 —

## 所沢パークホテル

所沢市東住吉3-5 ☎04-2925-5111



所沢駅南口より徒歩3分

客室総数  
104室



やきとりとお食事・埼玉の酒  
マルコポーロ

中国料理・離宮



バンケットルーム白峰

●小・中学校の相談室	59
●いじめホットライン・いじめ相談メール	59
●就学相談	59
●女性の生き方に関する相談	59
●ひとり親家庭等からの相談	59
●児童虐待に関する相談	59
●所沢市子どもと福祉の未来館	60

## 61 子育て応援

●市内の授乳やおむつ替えスペース (赤ちゃんの駅)	61
●就学にかかる支援	61
●子どもの居場所について	62
●ひとり親家庭等への支援	62
●障害のあるお子さんへの支援	64
●病気のあるお子さんへの支援・ もしものときに……	68
●不妊症・不育症について	69
●子育て世代の健康診査	70
●パパ・ママ応援ショップ優待カード	70

## 71 こどもの救急

●病気のとときの対応方法	71
●休日急患当番医	73
●市民医療センターの小児急患診療	73
●病院案内(自動音声ガイダンス)	74
●全国版救急受診ガイド「Q助」	74
●小児救急電話相談	74

## 75 災害や事故に備えて

●災害に備えて	75
●子どもを守る防災グッズチェックリスト	75
●おうちの危険箇所チェック	77
●屋外の事故から子どもを守るために	78

## 79 あそびば・おでかけガイド

●子育てあそびば・おでかけガイド	79
子育てあそびば・おでかけガイド <b>室内編</b>	80
子育てあそびば・おでかけガイド <b>屋外編</b>	84
●並木地区	84
●所沢地区	86
●新所沢地区	86
●新所沢東地区	87
●松井地区	88
●吾妻地区	88
●柳瀬地区	89
●山口地区	90
●小手指地区	90
●三ヶ島地区	92
●富岡地区	92
●市民の森	93

## 94 エリア別マップ

●市内西部	94
●市内東部	96
●市内中心地1	98
●市内中心地2	100
●市内中心地3	102

広 告

# キミの 可能性は 無限大!

楽しく  
学べる

豊かな  
心を  
育てる

天才的な  
力が  
身につく

**0歳から始める幼児教室**
七田式は幼児期のお子様の能力を引き出し、成長期の学習に備える教育メソッドです。
[www.shichida.co.jp](http://www.shichida.co.jp)

**七田式**

小学生コース 赤ちゃんコース

幼児コース プログラミングコース

大泉スワロー教室

電話 03-3925-6006

練馬教室

電話 03-3994-3970

所沢教室

電話 04-2936-7283

# ところっこ 子育てカレンダー

子育てカレンダー

	妊娠	誕生	0歳	1歳
<b>手続き</b>	妊娠届【P16】 母子健康手帳の交付【P16】 妊婦支援給付金【P16】	出生届【P26】	児童手当(高校生年代まで)【P27】 子ども医療費助成(高校生年代まで)【P27】	
<b>健康診査</b>	妊婦健康診査【P16】	新生児聴覚検査【P18】 産婦健康診査【P17】	4か月児健康診査【P32】 10か月児健康診査【P32】	1歳6か月児健康診査【P32】
<b>教室・訪問</b>	両親学級【P20】 プレマクラス【P20】 妊婦サロン【P19】	産後ママクッキング【P31】 新生児妊産婦訪問【P26】	離乳食教室【P31】 助産師による個別母乳相談【P28】	
<b>予防接種【P33】</b>			B型肝炎(1歳未満) ロタウイルス(生後6~24週もしくは32週まで) 小児用肺炎球菌(2か月~5歳未満) 五種混合(2か月~7歳6か月未満) BCG(1歳未満)	水痘(1~3歳未満) 麻しん・風しん混合(MR)1期(1~2歳未満) 日本脳炎1期(6か月~7歳6か月未満)
<b>子育ての仲間づくり</b>	妊婦サロン【P19】		こども支援センター「大地」(ルピナス:4歳未満)【P10】 地域子育て支援センター(0~5歳)【P80】 まちづくりセンターの「子育て講座」	
<b>お子さんを預けたいとき(保育園・幼稚園など)</b>			保育園・認定こども園(0~5歳)【P43~】 地域型保育(0~2歳)【P46~47】	一時預かり(1~5歳)【P48~50】 病児・病後児保育(6か月~小学校3年生)【P50】 ファミリー・サポート・センター(0歳~小学校6年生)【P51】
<b>相談</b>	ところっこ子育てサポート事業【P8~】	こども支援センター「大地」(ルピナス) こども家庭センター	こども支援課	産後ケア事業【P28】

広告

小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科 / 訪問歯科診療

エンジェル歯科クリニック

0歳からお口育てを診ています

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
AM 8:30 12:30	☺	☺	/	☺	☺	☺	
PM 14:00 19:00	☺	☺	☺ 矯正 16-20	☺	☺	☺	☺ 矯正 09-17

※水曜・日曜は歯科 休診日 ※土曜 午前は通常通り、午後17:00まで

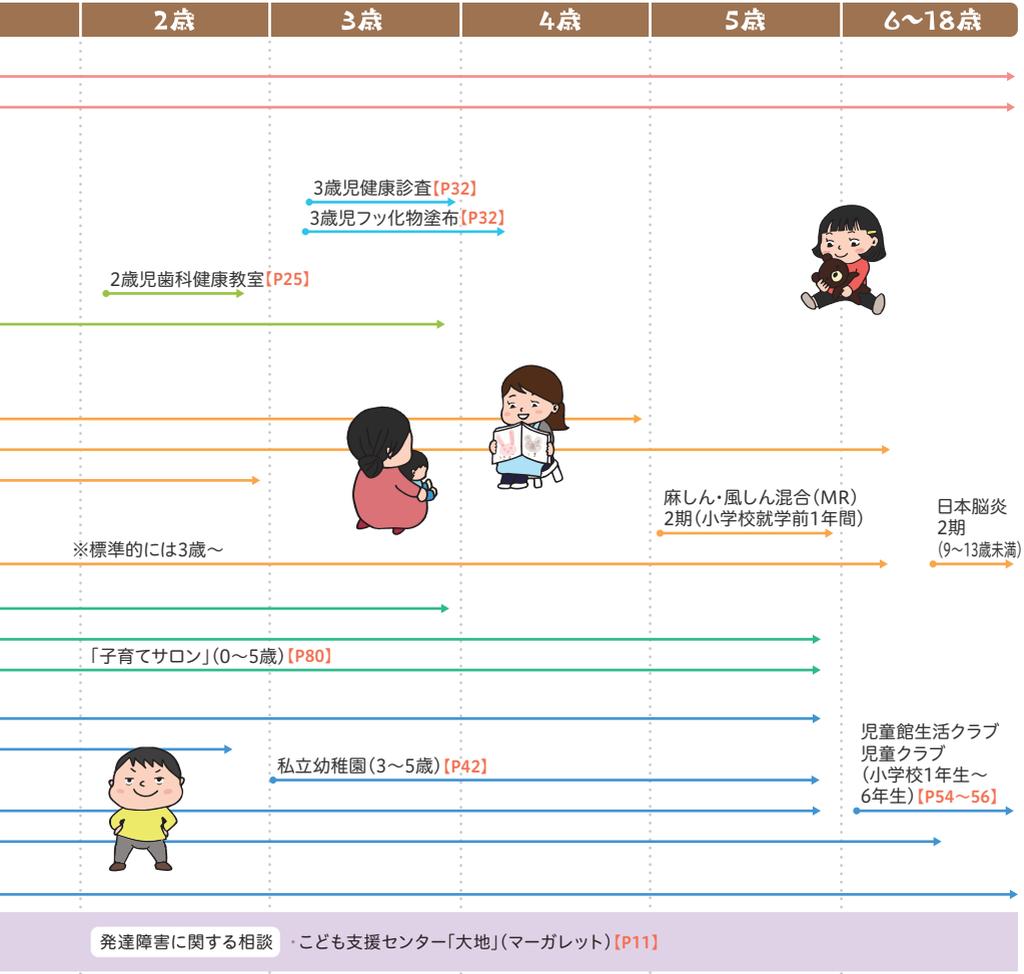
☎04-2939-1048

WEB SITE ▶ <https://angeldental-clinic.com>

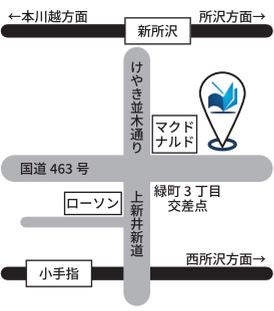
〒埼玉県所沢市元町28-9 フォーラスタワー1F



キレイな歯並びを  
全身からサポート



広告



←本川越方面 新所沢 所沢方面→

けやき並木通り

マクドナルド

国道 463 号

ローソン

上新井新道

緑町3丁目 交差点

西所沢方面→

小手指

国・私立難関校 公立上位校 高校受験  
君が本気になる塾

# 学習塾 Proof

**TEL: 04-2941-5890**

受付: 月~土 16:00 ~ 22:00

〒359-1111 所沢市緑町 3-9-14 Kビル緑町 3F



# 子育て関連 担当連絡先



## 所沢市役所

〒359-8501 並木1-1-1 ☎ 2998-1111 (代表)

市役所内にある出産や子育てに関連した部署です。

場所	担当部署	電話番号	FAX	
1階	市民部	市民課	2998-9087	2998-9061
		市民課(国民年金担当)	2998-9095	2998-9061
	福祉部	障害福祉課	2998-9116	2998-1147
		保健医療課	2998-9385	2998-9061
		国民健康保険課	2998-9131	2998-9061
2階	こども未来部	こども政策課	2998-9415	2998-9035
		こども支援課	2998-9124	2998-9035
		こども福祉課	2998-9223	2998-9035
		青少年課	2998-9103	2998-9035
		保育幼稚園課	2998-9126	2998-9035
6階	教育委員会	教育総務課	2998-9232	2998-9128
		社会教育課	2998-9242	2998-9167
		学校教育課	2998-9238	2998-9167
		保健給食課	2998-9249	2998-9167

## 子育て関連・支援等施設

妊娠・出産・子育てに関連する施設です。

施設名	所在地	電話番号	FAX
こども支援センター「大地」	子育て支援エリア「ルピナス」 ところっこ子育てサポート事業 泉町1861-1 (こどもと福祉の未来館2階)	2922-2117	2922-2197
		2922-2238	—
		2922-2118	2922-2198
こども家庭センター	母子保健担当 妊娠・出産担当 こども相談担当 上安松1224-1 (保健センター1階)	2991-1817	2995-1178
		2991-1820	2995-1178
		2991-1824	2995-1178
		2991-1813	2995-1178

広告

## 医療法人 高橋耳鼻咽喉科医院



診療時間 月 火 水 木 金 土

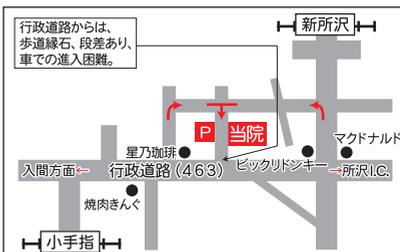
9:30~12:30 ○ ○ ○ / ○ ○

15:00~18:00 ○ / ○ / ○ /

休診日 木曜・日曜・祝日・火曜・土曜は午後休診

所沢市緑町 3-29-15

☎ 04-2939-9108



所沢市の市外局番は(04)です。

施設名		所在地	電話番号	F A X
保健センター	健康管理課	上安松1224-1	2991-1811	2995-1178
	こころの健康支援室		2991-1812	2995-1178
	健康づくり支援課		2991-1813	2995-1178
市民医療センター		上安松1224-1	2992-1151(代表)	2998-5941
教育センター 教育相談室		けやき台2-44-2	2924-3333(大人用) 2924-3334(子ども用)	—
生涯学習推進センター(教育臨床研究エリア)		並木6-4-1	2993-2816	2993-2817
男女共同参画推進センターふらっと		寿町27-7 コンセルタタワー所沢2F	2921-2220	2921-2270
所沢児童相談所		並木1-9-2	2992-4152	2994-1420
狭山保健所		狭山市稲荷山2-16-1	04-2954-6212	04-2954-7535
西部福祉事務所		坂戸市石井2327-1	049-283-6780	049-283-7891



子育てに関する講座・資料配布などを行っています。

※1:パパ・ママ応援ショップ優待カードの配布など ※2:子育て講座、子育てサロンなど

地区	施設名	所在地	電話番号	
			窓口サービス 業務※1	コミュニティ推進・ 公民館業務※2
松井	松井まちづくりセンター	上安松1286-1	2994-1221	2994-1222
富岡	富岡まちづくりセンター	北岩岡117-1	2942-3302	2942-3110
小手指	小手指まちづくりセンター本館	北野南1-5-2	2948-0204	2948-1295
	小手指まちづくりセンター分館※3	小手指町4-22-2	2948-1201	2948-8780
山口	山口まちづくりセンター	山口5004	2924-1223	2924-1224
吾妻	吾妻まちづくりセンター	久米2229-1	2924-0117	2924-0118
柳瀬	柳瀬まちづくりセンター	城964-8	2944-0740	2944-2113
三ヶ島	三ヶ島まちづくりセンター	三ヶ島5-1639-1	2948-2754	2948-1204
新所沢	新所沢まちづくりセンター	緑町1-8-3	2928-8411	2924-2955
新所沢東	新所沢東まちづくりセンター	美原町1-2922-16	2943-0945	2943-0909
所沢	所沢まちづくりセンター	元町27-5	2923-1386	2926-9355
並木	並木まちづくりセンター	並木8-3	2998-1117	2998-5911

※3:小手指まちづくりセンター分館は、小手指サービスコーナー、公民館業務となります。

広 告

安産・初宮・七五三・子授け・厄除のお参りなら

武蔵國三氷川中乃社  
延喜式内祈年國幣社



宗教法人 中氷川神社

埼玉県所沢市山口 1849  
TEL 04 - 2922 - 8888  
<https://www.nakahikawa.or.jp>



切れ目のない子育て支援のために

# ところっこ子育てサポート 事業のご案内



身近な立場で妊娠・出産・子育てに関する  
悩みについて一緒に考えていきます！



## ところっこ子育てサポート事業とは

妊娠期から出産・子育てまで切れ目のない支援を行うため、3つの施設が互いに連携しながら、保護者をはじめとする子育てに関わる方へ身近な立場でサポートを行っています。



市HP

### こども家庭センター P9

(保健センター内)

妊娠期の手続きのご案内や悩み相談、  
育児相談、健診、お子さんの成長に  
関する問題や悩みについての相談、  
お子さん本人からの相談

連携

- 一時預かりをやっている園は？
- 入園の相談をしたい

### こども支援課 P12

(市役所内)

保育園等の入園に関する相談や子育て相談

### こども支援センター P10

(こどもと福祉の未来館内)

育児に関する相談や子育て支援施設の利用  
方法、保育園等の入園に関する相談

連携

連携

- 妊娠したら何からは始める？
- 産後が心配
- 届け出や申請の方法が知りたい
- 初めての子育てどうしたらいい？



- イヤイヤ期が大変
- 落ち着いて遊べない

広 告

所沢市空き家活用等ワンストップ相談事業者に指定されている **業界最古の当団体が解決致します!** **相談無料**

空き家 **売却** **賃貸** ...たとえばこんなお悩み... **相続** **リフォーム** **空家管理** **固定資産税** **相続手続** **転居** **解体** **管理**

まずはお気軽にご相談ください。専門家と連携し、様々な解決方法を提案いたします。

公益社団法人全日本不動産協会 埼玉県本部 県西支部  
**全日所沢 空家空地無料相談センター**  
 〒359-1144 埼玉県所沢市西所沢2-5-19 国土ビル3階  
**TEL. 04-2903-3300**

窓口は公益社団法人が運営する  
**所沢市空き家活用等ワンストップ相談事業**  
 協定業者の当センターにお任せください。  
 協定業者の当センターにお任せください。

ウエルシア ● ドンキホーテ  
 デンキチ ●  
 エネオス  
 463  
 ローソン ●



## こども家庭センター

「こども家庭センター」では、妊産婦、0歳～18歳までの子育て家庭・子どもを対象に、切れ目ない相談・支援を行います。

子育てやご家庭に関する相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。



市HP

### 概要

- 所沢市上安松1224-1 保健センター内
- 平日午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜、祝日、年末年始の閉庁日を除く)
- ※R8年10月受付時間の変更予定あり。最新情報はHPへ

### 妊娠・出産担当

- 妊娠届の受付、母子健康手帳の交付、「妊娠中・産後の生活プラン」(→とじ込みシート参照)のご案内
  - 妊娠中や出産後の体調に関する相談
  - 産後ケア事業の申請受付
- ☎ 2991-1820

### 母子保健担当

- 乳幼児健康診査
  - 子どもの成長や発達に関する相談
  - 妊産婦健康診査の助成券に関する事
- ☎ 2991-1817

### こども相談担当

- 子どものしつけやかかわり方
  - 子どもの養育に不安や困難がある、子育てでイライラしてしまうなどの相談や連絡
  - お子さん本人からの相談
- ☎ 2991-1824

### 栄養・歯科担当

- 離乳食の進め方や食事、栄養に関する相談や教室
  - むし歯予防や歯の磨き方等歯科に関する相談や教室
- ☎ 2991-1813(健康づくり支援課内)

ひとりで  
悩まないで!

こども家庭センターでは、個別相談も行っています。  
個別相談では、悩みに合わせて専門家が対応します。(→P57～)

保健師 助産師 栄養士 歯科衛生士 理学療法士

家庭児童相談員 心理士 精神保健福祉士



広告



ジュニアスイミングスクール  
「IT」×「コーチ」の力で  
お子様を“上達”へ導きます



6ヶ月から  
始められます!

親子ベビースクール

保護者様、おじいちゃん、おばあちゃんも  
一緒に入れます! お子様、お孫さんとの  
スキンシップにいかがですか



埼玉県所沢市美原町の  
会員制  
スイミングクラブ



Re RENAISSANCE  
☎04-2942-6360

## 所沢市子ども支援センター「大地」

子ども支援センター『大地』には、子育て支援エリア「ルピナス」と、発達支援エリア「マーガレット」があります。お互いが連携を取りながら、子どもたちが健やかに成長できるよう子育て家庭を支援しています。

### 概要

- 📍 所沢市泉町1861-1 子どもと福祉の未来館2階
- 🕒 日曜日から土曜日(水曜日・年末年始を除く)利用時間は各エリアで異なります。  
※月に1回程度、全館休館日がございます。日程につきましては、館内掲示やホームページをご確認ください。



市HP

### { 子育て支援エリア ルピナス }

4歳未満の乳幼児の親子が、気軽に利用できる施設です。親子同士の交流会や季節の行事、子育てに関する講座や相談などを実施しています。

#### 交流施設(ひろば)

- ブロックやおままごと
- 絵本コーナー
- 赤ちゃんコーナー
- すべり台など  
体を動かすコーナー など



#### こんなことしてます!

- 誕生会
- 発育測定
- 親子体操
- 絵本の読み聞かせ
- 保健師や栄養士などの  
専門職員による相談 など



### ところっこ子育てサポート事業

#### 子育てコンシェルジュの 個別相談

保育の現場を経験してきた保育士が子育てコンシェルジュ(利用者支援専門職員)として育児相談や子育て支援施設の利用方法、保育園等の入園について相談に対応します。

☎ 2922-2238(電話予約優先)

🕒 午前8時30分～午後6時



### 概要

- ☎ 2922-2117
- 🕒 午前9時30分～午後4時
- 👤 4歳未満のお子さん及びその保護者

利用登録が必要ですので、初回の利用時にお子さんの生年月日の確認できる母子健康手帳などをお持ちください。

### 広告

武蔵の国のお伊勢さま  
所澤総鎮守

所澤神明社

安産祈願・七五三詣  
お宮参り・家内安全  
受付時間：8：30～17：00



埼玉県所沢市宮本町1-2-4  
(所沢駅から徒歩15分  
航空公園駅から徒歩10分)

04-2922-3919  
web@shinmeisha.or.jp



# 発達支援エリア 「マーガレット」



発達障害またはその心配があるこどもとその保護者に対し、早期からの相談やこどもの特性に応じた発達支援を行う「相談支援・通所支援」の実施や、保育園・幼稚園などの育ちの場に対して、専門性を生かした巡回支援や研修会を行い、こどもたちが地域で安心してすごせるよう支援をする「地域支援」を行っています。

## こんなことしています！

- 心理士、言語聴覚士、作業療法士の専門職員による個別相談
- お子さんの発達支援(個別・集団)や保護者向けの学習交流会 など

### 概要

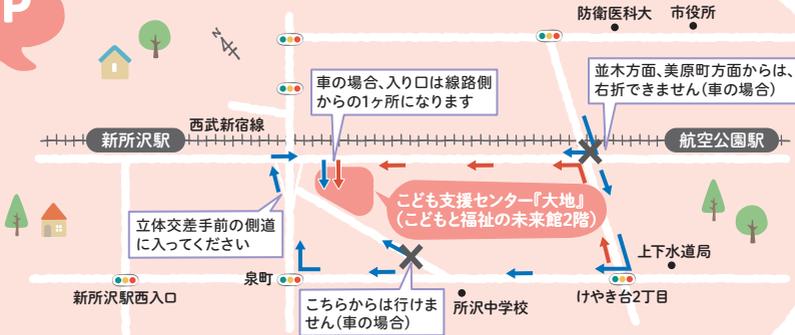
☎ 2922-2118 ⌚ 午前9時～午後6時

👤【相談支援】18歳未満のこどもとその保護者  
 【通所支援】未就学児…詳しくはお問い合わせください。



## こども支援センター「大地」のご案内

### MAP



— 告 告 —



# 岡田耳鼻咽喉科

## 耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00～18:00	●	●	/	●	●	/	/

休診日 日曜・祝日/水曜・土曜(午後)

所沢市有楽町16-21 ☎ 04-2926-8505



# 市が発信する情報をCHECK

所沢市の子育て支援サービスや、子どもと遊びに行けるイベント情報など、市からの情報を入手できるツールをご紹介します



## 公式LINE『所沢市子ども・若者情報チャンネル』

所沢市公式LINE『所沢市子ども・若者情報チャンネル』では、子育て世帯や若者向けの情報を受信することができます。

※ほっとメールと連携している所沢市LINE公式アカウントとは別の公式LINEアカウントです。

ぜひ友だちに追加してください。

ニーズに合わせた情報発信のため友だち追加後は受信設定をお願いします。

登録は  
こちらから



## ところざわほっとメール (所沢市LINE公式アカウント)

市の情報を直接メール・LINEで配信します。「イベント・子育て」、「防災情報」など希望するカテゴリを選んで情報を受信することができます。

登録は  
こちらから



## X(旧Twitter) 『ところっこ子育てサポート』

所沢市子ども未来部のX(旧Twitter)アカウントです。

子育てに関する情報などを発信していますので、お気軽にフォローしてください。

フォローは  
こちらから



## 広報ところざわ

毎月1日に発行し、全戸配布でお届けしています。デジタルブック版もご覧いただけます。

検索は  
こちらから



子育てお役立ち情報

広告

可愛いを目一杯!!

泣き虫、人見知りっ子大歓迎♡

初めての習い事はmama'co.でダンス!

広いスタジオ♡  
親子で入れる広いトイレ♡  
温かい居場所を目指して  
3児のママが運営中♡

Scan Me

DANCE STUDIO \* mama'co.FAMILY

# ふたりで「親」になる準備をしましょう

## 育児は「共同プロジェクト」

妊娠中から、お互いに伝え合い、協力できる関係を育みましょう。



プロジェクト遂行にあたっては、「3つのK」が大切になります。

**1 感謝** お互いに感謝すること

**2 共感** コミュニケーションを大切に、自分事として考えること

**3 協働** 目的を共有して、ともに力を合わせる

## 妊娠中にやってほしいこと

ホルモンの影響でイライラしたり、気持ちが落ち込んだりしちゃうの。だから優しく受け止めてね。



積極的に家事をやってもらいたいな。



妊婦健診の様子やおなかの赤ちゃんの成長を共有しましょう。

産後のことをみんなで話し合しましょう。

上の子のこと、育児、家事分担について、家族で話し合ってみましょう。身近な人を頼ったり、サポート資源を活用しましょう。☑ P28、29、51、52



考えよう！  
育児&家事分担

## パートナーができることもたくさんあります

**授乳**

新生児期は2～3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…

- 授乳後に赤ちゃんを抱っこしてゲップを出させる。
- ミルクの調乳や授乳、哺乳ビン洗い、消毒をする。特に夜間のミルクは積極的に。

**寝かしつけ**

パートナーの声かけや抱っこで安心して眠れます。



**沐浴**

新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。

- 沐浴は手のひらが大きく腕力のあるパートナーが大活躍！
- 体を洗う担当と体を拭く担当に分かれて連携プレーを。

**家事**

シェアを！ 料理・掃除・食器洗い・洗剤の詰め替えなど

— 広 告 —

明治23年創業・印章専門店



有限会社 齋藤印舗



お子様のお誕生のお祝いに  
命名印を作りましょう!!

命名を祝い一生の御守りとして  
お名前の銀行印が最適です。

市営地下駐車場をご利用下さい  
※入口は当店すぐ裏(30分無料)  
所沢市元町27-1所沢ハーティア東棟1F

TEL 04-2922-2880



② 出産後にできること

ご出産おめでとうございます！初めての子育ては、上手にできなくて当たり前。悩みながら、楽しみながら、育児にTRYしましょう♪

👶 コミュニケーションを大切に

- ママに「何をしてほしいか」聞いてみましょう。
- お互いに小さなことでも「ありがとう」と声をかけあいましょう。

ママへ 辛いときは、我慢せずパートナーに伝えましょう。



片づけまで  
やってね

👶 赤ちゃんのお世話、まずやってみよう！

ママが休息&リフレッシュできる時間を作りましょう。  
1人で赤ちゃんのお世話をする、ママの大変さや不安が理解しやすくなります。  
自信が付き、夫婦の信頼関係も深まるでしょう。

- 抱っこ ● 沐浴、入浴 ● オムツ替え ● ミルクや離乳食(ベビーフード)



二人とも  
休む時間が  
必要です。

疲れた時、育児の悩み・困りごとがある時は、相談※してください  
※ところっこ子育てサポート事業 ☐P8～

② ここが変わった 育児の常識

時代とともに育児の常識は変化していきます。  
ご家族で共有しながら、一緒に育てましょう。

昔

- 抱きぐせをつけないように、抱っこの時間が増えないようにしていました
- 風呂あがりに湯冷ましを与えていました
- 生後5か月から開始。離乳食開始前に、果汁を与えていました
- はみがき剤は、うがいができるようになってから使っていました
- 1歳までに断乳させていました

今

- 抱きぐせ** 抱っこは大事なスキンシップ。赤ちゃんが求める時は、たくさん抱っこしてOKです
- 水分補給** 離乳食開始前の水分補給は母乳やミルクだけで十分です
- 離乳食** 生後5～6か月頃から開始。離乳食開始前の果汁は必要ありません
- むし菌予防** 歯が生えたら、フッ化物入りはみがき剤を使いましょう
- 母乳** ママと赤ちゃんの気持ちを大事に、卒乳は赤ちゃんが自然と離れるタイミングでOKです

広告

## はらこども クリニック

小児科 アレルギー科  
内科 乳幼児健診  
予防接種 特定健康検査

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	13:00 まで	—
15:00 ~ 18:30	●	●	●	●	●	—	—

〒359-1141 小手指町 2 丁目 1379

☎04-2926-4333

一般診察・感染室・注射、健診の3部屋に出入口が分かれています

西武新宿線「小手指駅」から徒歩15分  
 駐車場：30台（無料） 駐輪場：約10台（無料）