

子育てカレンダー

産後・子育てカレンダー

(氏名)

様のプラン



子育てカレンダー

出産	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
乳幼児健診	新生児聴覚検査	1か月児健診 (医療機関受診)			4か月児健診		
産婦健診	2週間健診	1か月健診					
産後の支援 (利用できるサポート)	産後ケア〈宿泊型・通所型・訪問型・訪問型短時間産後ケア(授乳ケア)〉 ▶ P30						
	こんにちは赤ちゃん訪問						
	助産師相談・育児相談 ▶ P15						
	離乳食ごっくん教室						
	母親のこころの相談 ▶ P15						
	さくらんぼクラブ(多胎児サークル) ▶ P30						
	ホームスタート(訪問による子育て不安や孤立の解消) ▶ P30						
	ファミリー・サポート・センター(子どもの預かりや送迎) ▶ P32						
	子育て支援センター・こどもひろば等 ▶ P19～P22、P35						
	児童館 ▶ P35						
自分や家族 ですること	【出産後に必要な手続きを行う】						
	☐ 出生届 ☐ 公的医療保険の加入 ☐ 児童手当 ☐ 赤ちゃん訪問連絡票兼低 ☐ 子ども医療費助成 ☐ 出産育児一時金 ☐ 産前・産後国民年金保険料の免除						
	☐ にしMOに子どもの生年月日を登録する ☐ かかりつけ医を決め、予防接種(生後2か月～)を継続して ☐ こんにちは赤ちゃん訪問を受け、妊婦支援給付金2回目の						
仕事関係で すること	☐ 育休給付金の申請、産休・育休中の社会保険料(健康保険・厚生年金)免除の申請をする ☐ 出産後、職場復帰の時期を検討し、保育施設の情報を集める ☐ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合い、必要なサービス(ファ ☐ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談 ☐ 申請時期に、保育園の申請をする						

予防接種カレンダー

・詳細は個別通知をご確認ください。

子育てカレンダー

乳幼児期の予防接種

不 …不活化ワクチン

生 …生ワクチン

生 ロタウイルス(6週) ・ロタリックス(24週まで) ・ロタテック(32週まで)
1回目は14週6日までに1回。27日以上空けて2回または3回接種

不 小児肺炎球菌(2か月～)
初回(27日以上空けて)3回接種

不 B型肝炎(2か月～) 27日以上空けて2回接種
3回目は1回目接種終了後139日以上空けて1回接種(～1歳未満)

不 ジフテリア百日せき破傷風ポリオヒブ
[5種混合(DPT-IPV)]
(2か月～)1期初回(20日以上空けて)3回接種

生 BCG(5か月～
1歳未満)1回接種

生

生

水痘(1歳～)
1回接種

生



- <接種前の注意> ● お子さんの様子を観察し、様子がおかしければ、かかりつけの医師と相談してください。
● 注意事項をしっかりと読み、副作用などについて理解してください。

子どもの行事例

<帯祝い>

赤ちゃんを授かったことを感謝し、母子ともに無事に出産が終わるように祈ります。(安産祈願)

<赤ちゃん誕生> 出産祝いの準備

<出生届> 生後2週間

<初宮参り>

生後約1か月。赤ちゃんの無病息災を願い家族で神社へ参拝

<お礼参り>

赤ちゃんの無事出産を感謝して、健やかな成長を願うためのお参り

<初節句>

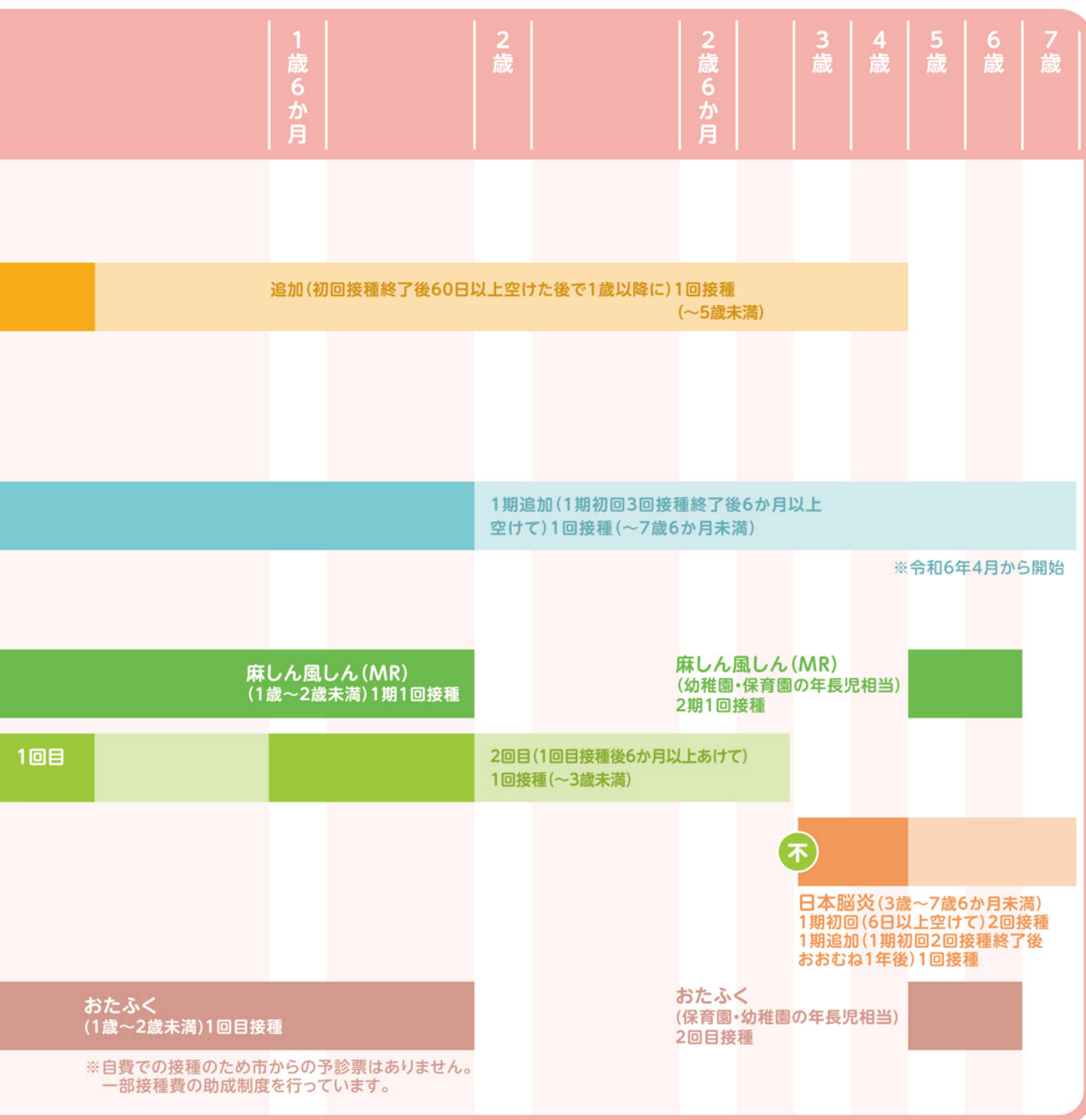
男の子は5月5日の端午の節句、女の子は3月3日の桃の節句。兜や雛人形などは、災いを除いて無事な成長を願う意味があるといわれています。

<虫封じのご祈祷>

虫を退治すれば落ち着くという考えから、虫除け・虫抜き・虫封じという名前が生まれました。生後100日以上満7歳以下でご祈祷を行うことが多いようです。

<お食い初め>

生後約100日頃。一生食べ物に困らないようにという願いをこめた内祝い



- <接種後の注意> ● 当日、激しい運動は差し控えてください。
- 数日間副作用などの症状に注意し、症状が出た場合は、医師の診断を受けてください。

<初誕生>

しよわせ餅・背負餅他。満1歳の誕生日を祝う行事。
1歳まで無事に成長したことを祝い、一生(一升)食べるのに不自由せず、健やかに成長することを祈ります。

<七五三>

男の子は5歳(地域によっては3歳と5歳)、女の子は3歳と7歳の年に晴れ着で氏神様に詣でる行事。健やかな成長を感謝し、将来の幸福を氏神様に祈ります。

<3歳児>

入園準備

<その他>

お稚児さんとは主に小学生以下の子どもを神仏のお使いとして行列に参列し、そのご加護により神社の発展と、子どもたちの健やかな成長を願う風習です。

<初正月>

数え年2歳のお祝い。破魔弓は、男の子が、弓と矢で的を射てその年の占いをしたのが始まりとされ、男の子の魔よけ、厄払いのお守りです。羽子板は、女の子が羽根を突いてその年の厄落としをしたのが始まりとされ、無病息災の意味もあり女の子のお守りです。

赤ちゃんについて

赤ちゃんの特徴

私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があり、成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれ過ぎないようにしましょう。赤ちゃんとの時間は、そのときだけのものです。その瞬間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。

0～2か月

産声から始まり、生まれて初めてのことでばかりの赤ちゃんは、すべてを泣くことで伝えようとします。この時期の「泣き」は、お腹がすいていたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり・・・全てが赤ちゃんからのメッセージです。目はぼんやりしていますが、耳はよく聞こえています。鼻も発達してお母さんやおっぱいの匂いがわかります。



3か月～

3か月ごろには、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のするほうを向くなど、周囲に関心を示します。4か月ごろになると、首がしっかりしてきてお母さんの顔はわかるようになり、声を出しはじめます。それに答えるように、話しかけるなどしてコミュニケーションをとってみましょう。



6か月～

寝返りをする、体を乗り出す、しがみつくなど、お母さんに近づこうとするようになります。しっかりと受け止めてあげましょう。また、離乳食がはじまる時期でもあります。お母さんが気持ちにゆとりをもって、赤ちゃんということを楽しめるといいですね。



8か月～

お座り、ハイハイができるようになってきます。初めての場所で不安そうにしたり、人見知りをするなどすることもあります。成長の上で大事な発達のひとつです。周囲の状況を判断できていないときは、信頼できるお母さんやお父さんの反応を頼りにします。泣いてしまったら、抱きしめて安心させてあげてください。



1歳半～

1歳を過ぎると、意味を持った単語を発するようになります。表現する力がまだ追いついていないので、ゆっくりと最後まで聴いてあげることが大切です。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを温かく見守りましょう。離乳が完了するのがこの頃です。



乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまうことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大切です。無理に泣きやませようとはせず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。



赤ちゃんの歯

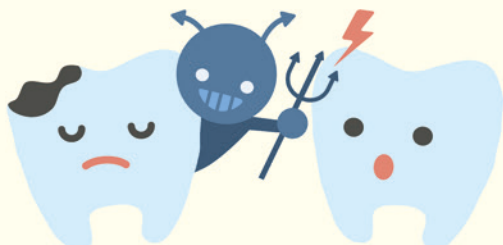
乳歯が生えはじめるのは生後6～9か月と、赤ちゃんによって差があります。

きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

赤ちゃんのころから正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは小児歯科の先生に相談しましょう。

赤ちゃんについて

むし歯の予防



生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯みがきを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、甘味(砂糖)の多い菓子類・飲料は控えめにする、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

また、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンなどの共有は避け、むし歯菌をうつさないようにしましょう。

歯みがきの習慣



乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。

また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう、遊びながらの歯みがきに注意してください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。上下の歯が4本ずつ生え揃ってきた頃に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。近くの小児歯科に相談してみましょう。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。



食べる以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。