

2 子どもが生まれたら

赤ちゃんの健やかな成長を見守ることができるように、
さまざまなサポートをしています。



種類	出生届
いつまでに	生まれた日から14日以内
だれが	①父または母 ②同居者 ③出産に立ち会った医師またはその他の者
どこへ	次のいずれかの市町村役場（住民税務課） ①子の本籍地 ②届出人の住所地 ③出生地
持っていくもの	①届書1通（出産した病院・役場にあります） ②届出人の印鑑 ③母子健康手帳 ④保険証 ⑤預金通帳

各種手当	どこで	内容
出生子育て支援金	保健福祉課 福祉係	第1子・第2子50,000円、第3子以降100,000円を現金とマーくん商品券で1/2ずつ
福祉医療費助成	保健福祉課 福祉係	病気やけがで通院または入院した場合の医療費助成 対象：出生から18歳までの子ども 事前に申請手続きをし受給者証を発行する。 重度障がい児を対象に個人負担について助成。
児童手当の支給	保健福祉課 福祉係	中学校修了までの児童を対象に一人につき月額を支給する。所得制限がある。
ひとり親家庭に対する福祉医療費助成	保健福祉課 福祉係	18歳未満の子がいる父子・母子家庭の保護者の医療費を助成。手数料300円を差し引いた額を後日指定口座へ振り込む。



◆乳児一般健康診査（受診票あり）◆

病院での1ヶ月児健診の際に受診票をご利用ください。町からの補助で健診が受けられます。
交付方法 出生届を役場へ提出していただいた際、お渡しします。

◆2ヶ月児訪問◆

生後2ヶ月のお子さんのご自宅へ助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの発育・発達・育児についての相談などを行います。早期に訪問をご希望される場合は、ご連絡ください。

◆乳幼児健診・相談（年間予定は年度初めに郵送します）◆

お子さんの成長発達・発育・生活習慣などの学習や相談を行います。年間計画表で日時をご確認の上、お出かけください。

場 所：役場2階 中会議室

持ち物：母子健康手帳・問診票・こどもノート・お手拭き（試食があります）

◆養育支援訪問◆

育児の不安が強い、一日中抱っこで負担感が大きい、などと感じているお母さんに対して、保育士が訪問します。赤ちゃんへの関わり方、抱っこの仕方、あやし方、家での遊び方や過ごし方などのアドバイスや相談を行います。費用は無料です。



■予防接種事業■

BCG・4種混合・MR混合ワクチン・Hib(ヒブ)・肺炎球菌・水痘・B型肝炎の接種費用を補助します。詳細は4～5ページの子育てカレンダーの通り

●乳房マッサージ情報●

施設名	住所	連絡先	備考
下伊那赤十字病院	松川町元大島3159-1	0265-36-2255	
飯田市立病院	飯田市八幡町438	0265-21-1255	市立病院で出産した方に限る
たひら母乳育児相談室	飯田市下久堅小林814	0265-29-7332	

2018年10月スタート

産婦健康診査

産後や育児で起こるストレスや疲れは、自分ではなかなか気づきにくいもの。
松川町では、出産後間もない時期のお母さんのための産婦健康診査の費用を助成します。

<受診時期と内容>

おおむね産後2週間および産後1ヶ月の2回

(受診票は産後6週間を超える使用はできません)

【内容】 問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェック

【費用】 無料 ※ただし、上記以外の検査、治療、投薬等については公費助成対象外です。
公費助成額5,000円を上回った場合、差額分は自己負担となります。

<受診方法>

- ①長野県内の医療機関または助産所に予約
- ②受診前に、受診票に記入
- ③窓口「松川町産婦健康診査受診票」と「母子手帳」を提出して受診
※訪問を希望される方は、助産所へ連絡してください。



長野県外で受診される方は…

里帰り等により長野県外の医療機関等で受診する場合は、医療機関あての「依頼書」を提出し、受診票に記入してください。

費用は自己負担となりますが、妊婦健診と同様に後日申請をしていただくことで、助成額をお返しします。



産後ケア事業

病院へ宿泊したり、病院で日常生活を送ったりすることで、心身のケアや育児相談をはじめとした細やかでさまざまなサービスが受けられます。

	内 容	負担額	
		課税世帯	非課税世帯
宿 泊 型	病院、助産所に宿泊し、心身のケア・休息・育児サポートを受けられます	10,000円	5,000円
デイサービス型	日中、病院や助産所で育児相談やサポートを受けられます。	5,000円	3,000円
アウトリーチ型	ご自宅に助産師が訪問し、育児相談やサポートをしてくれます。	2,000円	500円

核家族やその他の事情で家族からの十分な家事・育児のサポートが受けられず不安のある方、お気軽にご相談ください。

●産後ケアが利用できる医療機関●

病 院 名	住 所	電 話
飯 田 市 立 病 院	飯田市八幡町438	0265-21-1255
下 伊 那 赤 十 字 病 院	松川町元大島3159-1	0265-36-2255
駒ヶ根レディースクリニック	駒ヶ根市赤穂759-195	0265-82-1010
明生(めい)助産院	伊那市富県桜井5042-1	090-4925-3826



おっぱいの疑問 助産師さんに聞いてみた!!

出産前のおっぱいケア

陥没乳頭などで困らないかぎり、特別何もしなくていい。おっぱいの「カス」を拭くくらいでOK!
それよりも産後赤ちゃんのおっぱいの飲ませ方の方が大事?

授乳中は全く薬は飲めないの??

妊娠中、授乳中でも飲める薬もある。
しかし、湿布薬などがダメな場合もあるのでまずは病院で相談を!

断乳の時期

歩行が安定したら。(視野が広がり気がまぎれる。)

断乳後のケア

断乳して、自分で搾っても、搾りきれない(°A°)エエッ?
母乳は体に吸収されていく分もあるが残っていると
乳腺症やしこりの原因に??
そのしこりは乳ガンの疑いになる場合もある。

そんな心配なども
しないために...

断乳後は全ての人に
助産師さんなどに
ケアしてもらうことが
オススメ♡



●●●●● 乳腺炎 ●●●●●

症状

- ・ 豆乳が「ボー」とする。
- ・ 節々が痛い。
- ・ 熱が出る。(出ない場合もある。)
- ・ 寝転がっておっぱいを角虫ると、しこり、痛みがある
- ・ 乳首に白いはんてん(白斑)が出る事も...

風邪によく似ている。でも咳や鼻水は出ない!

このような症状の時は **乳腺炎** かも??

▶ 産婦人科へ

(風邪の場合でも薬を出してもらえる)

自分での対処方

✿ とにかく色々な方向から赤ちゃんに頻回におっぱいを飲んでもらう。(あごの角度も変えながら)

✿ 乳脂肪分の多いものは控える。(ケーキやチョコレートなど)

控えすぎはストレスにもなるので
食べた時はなるべくすぐに
赤ちゃんにおっぱいを
飲んでもらう?



オス入×は
洋菓子より和菓子
だよ♡



子育ての悩みQ&A

栄養士さん 保健士さんに聞いてみました!!

季節の服装について

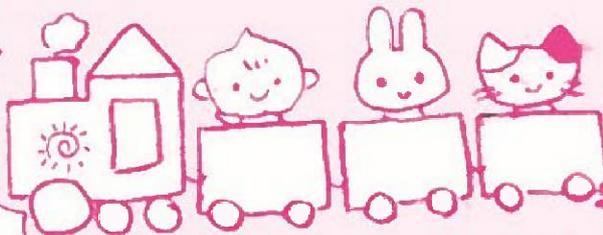
生まれたばかりの赤ちゃんは体温調節の働きがまだ未熟なので、大人よりも1枚多く着せて保温することがよいですが、2ヵ月を過ぎてくると体温調節ができるようになってくるので、服装は大人と同じか1枚少ないくらいにするのが基本です。

春・秋

- ▼ 0~6ヵ月
コンビ肌着+ツウエイホル
- ▼ 6ヵ月~ (動きが多くなる頃)
肌着+長袖Tシャツ+スボン^{など}

寒い時や外出時は

カーディガンやベストを
プラスしても



夏

- ▼ 0~6ヵ月
コンビ肌着
ロンパース
ツウエイホル
- ▼ 6ヵ月~
肌着+Tシャツ+短パン^{など}

外出時は帽子や
冷房対策ではおりものを
持っていくのがおすすめ

服の種類

肌着

短肌着
(0~3ヶ月)



長肌着
(0~1ヶ月)



コンビ肌着
(0~5ヶ月)



ロンパースタイプ
(3ヶ月~)

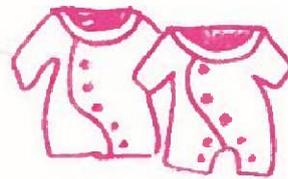


ウェア

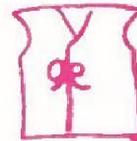
カバーオール
(0~12ヶ月)



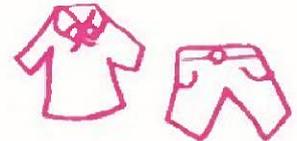
1/2ウェイオール
(0~12ヶ月)



ベスト
(0~2才)



セパレート
(上下分けた服)
(6ヶ月~)



▼ 0~6ヶ月
コンビ肌着 + 1/2ウェイオール + ベスト

▼ 6ヶ月~
肌着 + ヒート + セーター + スボン など

外出時は

ダウンやコートなどの
上着をプラス!!



帽子やレックウエアー
など小物もうまく
活用してね!!



生活リズムをつけるためにも
着替えは大切ですよ。

例として...

春・秋

▼ 長袖の肌着 + 春用パジャマ

夏

▼ カバーオール

▼ 半袖肌着

▼ ロンパース

冬

▼ 肌着を重ね着 + 厚手の
冬用パジャマ
など



離乳食について



○ ネカメてはいっから？

産まれてから5ヶ月ごろに食べ物が入る準備ができています。
5ヶ月を過ぎて体調の良い日の午前中にいよいよスタート！
最初はおかゆから。慣れたら徐々に食材を増やしましょう。

- ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ -

○ アレルギーが心配。

大きくなるまで食べさせなくていい？

体に合った時期に少しずつ進めて体に教えていくことが
大事!! 先送りしすぎると逆に症状が出ることも...

- ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ - ☆ -

○ 現在10ヶ月。

よく食べるけど、母乳やミルクはいらない？

まだまだ母乳やミルクの栄養も大事。

ごはんでおなか一杯にせず、

食事の最後にしっかり飲ませて!!

○ 食べが悪い...

離乳食も飲ませる量も成長によって変わっていきます。
お腹がすいていなかったり、口の働きに合っていないと
食べが悪くなることも...

* おやつのおげ方 *

おやつは「間食」とも言い、まだ胃が小さく、一度に
たくさんの量を食べられない子どもが成長に必要な
栄養を補う目的で食事と食事の間に食べるものであ

おすすめのおやつ

- いも 
- 果物 
- 乳製品 
- おにぎり 
- パン 

これらを組み合わせて三度の食事でとれない栄養を補い
ましょう。虫歯の予防や内臓の負担を減らすためにも、
時間と分量を決めてあげましょう。



分からないことや困ったことがあれば
気軽に栄養士さんに相談しよう!



便秘になった

○ 綿棒で肛門を刺激する

綿棒とワセリンを用意します。

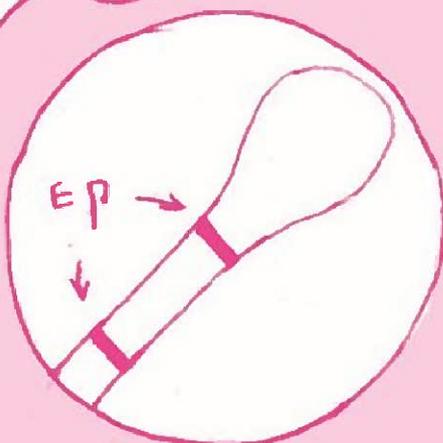


綿棒の先端にワセリンを付け、2cmほど肛門に入れて、大きく「の」の字を描くように動かします。4~5回、丸く肛門を広げるように描くと便が出てきます。

* お尻の下におむつやビニールを敷いて行いましょう!



アドバイス☆



* 綿棒にはあらかじめ先端から1cmと2cmのところにEPをつけておくのとどのくらい挿入したか分かりやすいよ!

* 太めの綿棒の方が痛みが少ないからオススメ!!

● 便秘にきく食材

野菜や水分を摂ることはもちろんですが、
他にもこんな食材がオススメ!!



- 油脂・・・サラダ油・オリーブオイル・ごま油・バター
豚ひき肉・揚げ物など 
- 海藻・・・のり・わかめ・ひじきなど
- 果物・・・繊維のある南国系の果物（パイン・キウイなど）
桃やキウイもおすすめ 
- 乳製品・・・牛乳・ヨーグルト 
- 発酵食品・・・納豆 
- オリゴ糖・・・シロップや粉末で市販されているので
飲み物やヨーグルトに入れるなどして。

便秘解消の基本は「水分」「食物繊維」「習慣」。
朝食をきちんと食べて腸を刺激し、
出なくても毎朝トイレに座る習慣づけをしよう!!



一時的に子どもを預かってほしいとき

保育サポート事業(有料)
(子育て支援センターに連絡を!)

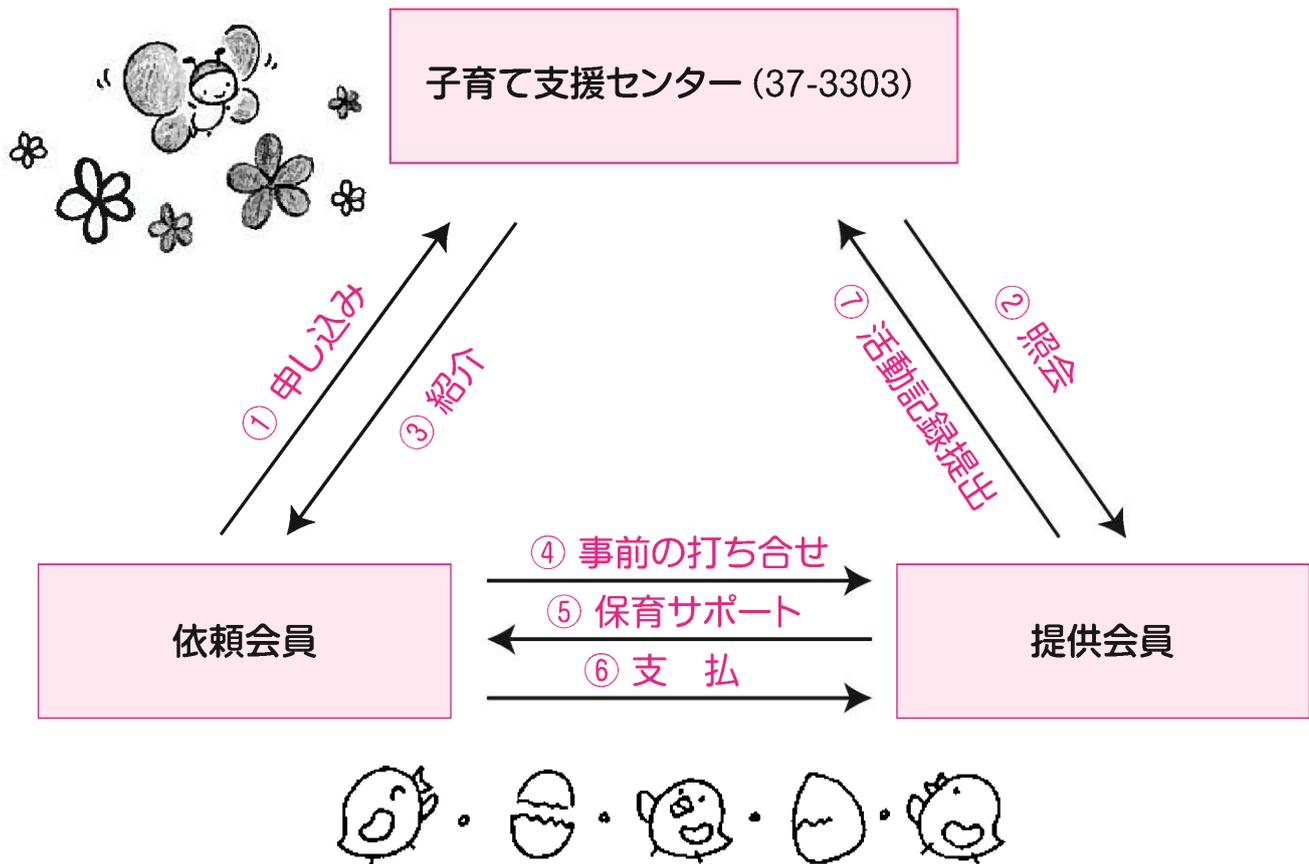
一時保育(有料)
(名子中央保育園)

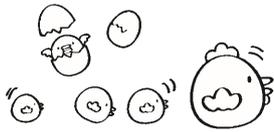
子育て短期支援事業
(有料)

保育サポート事業

保育サポート事業は、児童館や保育園での育児援助ができない部分を補う為に、会員同士がお互いに助けたり助けられたりして、相互援助活動を行うものです。

会員とは (支援センターに申込)	①依頼会員……育児の援助を受けたい人(預かってもらいたい人) ②提供会員……育児の援助を行いたい人(預かってくれる人) ③両方会員……援助を受けたい人、行いたい人(両方出来る人)
対象児童	生後4ヶ月から小学校6年生までの児童
援助の内容	<input type="checkbox"/> 保育園通園の前後における保育及び送迎 <input type="checkbox"/> 学童保育終了後の学童保育及び放課後児童の保育 <input type="checkbox"/> 学童・保育園児などの長期休業の保育 <input type="checkbox"/> 保護者の疾病傷病、家族の看護・介護などの突発的な理由による保育





松川町子育て短期支援事業

こども課こども係



子育て支援事業は、病気、出産、看護、仕事など、家庭での子どもの養育が一時的に困難になった場合や、育児不安・育児疲れなどをリフレッシュするために、一時的にお子さんを施設においてお預かりし、養育・保護を行う事業です。

事業名	利用要件	期 間
短期入所生活 援助事業 (ショートステイ)	次の理由により家庭において児童を養育できないと町長が認めた場合 ア 疾病にかかり、又は負傷していること。 イ 妊娠中又は出産後間もないこと。 ウ 同居の親族を看護していること。 エ 震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっていること。 オ 冠婚葬祭、失踪、転勤及び出張。 カ 育児疲れ、特別な配慮を必要とする児童の看病疲れ、育児不安の状態であること。	原則として 7日以内
夜間養護等事業 (トワイライトステイ)	保護者の仕事等の理由により、夜間に当該保護者が不在となる家庭の児童で、町長が必要と認めた場合。	午後5時～ 午後10時

○対象児童 松川町に居住する18歳未満の児童（但し保育等の利用が可能な場合は除く）

○利用施設 慈恵園（11ヶ月児～） 豊丘村大字神稲4461番地1 電話 35-4815
 風越寮 飯田市丸山町4-7537-10 電話 22-1489
 風越乳児院 飯田市丸山町4-7490-1 電話 22-4127（3歳未満児のみ）

○利用ができない場合

- 1 施設の事情（施設の定員超過・病気の感染等）により受け入れが困難な場合
- 2 対象となる児童が感染症を有し、他の入所者に感染させるおそれのある者
- 3 疾病等により医療機関へ入院して医療を受ける必要がある者
- 4 障がい等により他の社会福祉施設を利用することが適当である者

○持ち物

- 1 申請時 印鑑、1月2日以降に転入された方は、前住所地の市町村民税課税証明書
- 2 入所時 保険証（またはコピー）、着替え、保育園や学校生活等で必要な物

