

# あまっ子 あくあく手帳

～小さく生まれた赤ちゃんとママ・パパたちのためのサポートブック～



生年月日                      年                      月                      日生

子どもの名前

保護者の名前

尼崎市



## あまっ子すくすく手帳とは？

この手帳は、小さい体重で生まれたお子さんの保護者の方にお配りしているものです。

小さく生まれたお子さんは、生まれてからの成長がゆっくりだったり、乳幼児健診受診のタイミングが異なったりする場合があります。

また、必要に応じて様々な市の制度を利用できたり、支援を受けられたりする場合があります。

そういった行政の制度や手続き、市の相談窓口に関する情報を掲載しているほか、担当する保健師の連絡先などを記載するページを盛り込んでいます。

この手帳を活用いただくことで、皆様のご心配やご負担が少しでも減り、日々の生活や子育ての支えになることを願っています。





## も く じ

先輩ママからのメッセージ	2
出産後のママの気持ち	4
生まれた時の記録	6
NICU・GCUでの記録	7
退院した日の記録	8
赤ちゃんと家族の「初めて…」の記録	10
身体測定 of 記録 (発育曲線)	12
発達の記録	22
医療費の助成制度	30
Q&A	31
学びと育ち研究所からのメッセージ	32
退院後はどこに相談したらいいの?	34



## 先輩ママからのメッセージ

 最初は小さく生まれて心配したけど、こんなに大きくなって安心しました。

 あんなに細い身体だったのに、むちむちになりました。

 外出時、生まれたばかり？と声を掛けられることが多い。当時は気にしていたけど、最近は「小さく生まれたんです」と言えるようになった。

 小さいからすぐに病気になって死んじゃうんじゃないかと不安だった。

 風邪とかひかないか気にしてしまう。

 小さく産んだから頑張って大きく育てたい。

 それでも元気に育ってる。

### (1,000g以下で生まれた子どもの母)

緊急帝王切開に。あれよあれよという間に出産となり、気持ちがついていかなかったが、出産してすぐ子どもの産声が聞けたのでとりあえず安心した。面会はコロナの関係で1週間に1回、1時間のみで、会えないさみしさがあったが、面会するにつれ成長を感じることができた。

### (2000g台で生まれた子どもの母)

 出産後しばらくして子どもの呼吸状態が悪化。子どものみ他の病院へ救急搬送され心配した。産後しばらく子どもの元へ行くことができなかったが、会えるようになってからは毎日病院に通い、母乳を持って行った。日々元気になっていく子どもの姿に励まされた。

 悩むこともあるかもしれないが、周りの人に手伝ってもらいながらみんなで子どもの成長を見守っていききたい。

### (切迫早産、帝王切開。1,350gで出産)

 生まれてきた子どもと、子どもの生命力を信じるのみでした。いろんなハンディがあったとしても子どものキャラクターと捉え、ただただ保護者として、栄養と環境を整えて見守っています。

 入院中は主治医と助産師・看護師の方々、保健師、職場・保育園・学校・学童保育の関係者、それぞれの場であう同じ立場の父母、家族やご近所、いろんな人々のお世話と見守りの中、親子ともども成長させてもらっています。



## 出産後のママの気持ち

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から、自分の赤ちゃんのイメージを育てわくわくするような期待をお持ちだったでしょう。ところが10ヶ月まで待たずに赤ちゃんが生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまいます。

出産後に右頁のような気持ちになることがありますが、あなただけではありません。自分を責める必要はありませんよ。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

御家族や病院スタッフ、地域の保健師などに気持ちを聞いてもらったり、産後のママの健診で主治医や助産師に相談するなど一人で抱え込まないようにしましょう。



### 母乳のこと

ママにしかできないことは母乳をあげること!と頑張っても、おっぱいの状態はひとそれぞれです。母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげるができなくても自分を責めないでください。

「母乳は少しでもいいよ。」「ミルクでも大丈夫だよ」「助産師さんにマッサージしてもらおうといいよ」「ママの体を大切にしてくね」っていろんな言葉をかけてあげたいな。



- 🍂 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 🍁 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- 🌿 どうしようもなくイライラする
- ☂️ 母親として自分が出来ないことを看護師が全てやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちを持ってしまう
- 🍌 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいは、やるべきことをしなかったために赤ちゃんが早く生まれたのではと自分を責めて落ち込んでしまう
- 🍁 家族や他人から「頑張って」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある
- 🍀 赤ちゃんに会った時に、かわいいと思えないなど自分の気持ちに戸惑い、さらに気持ちが落ち込む
- 🍁 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

## 面会のこと

ママとパパにしかできないことの二つ目は「赤ちゃんに会いに行くこと」です。お医者さんや看護師さんとは違うパパとママのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。でも気持ちの整理がつかなくて病院へいけないこともあります。そういう時はお家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、きっと赤ちゃんに届きます。ママの笑顔が戻ったら会えなかったときに分まで届けてあげてください。



# NICU・GCUでの記録

人工呼吸器      あり / なし  
チューブが外れた日：      年      月      日

酸素療法      あり / なし  
終了した日：      年      月      日

輸血・血液製剤      赤血球・血小板・その他（      ）

保育器      あり / なし  
保育器からコットへ移った日      年      月      日

経管栄養      あり / なし

経口哺乳スタート      年      月      日

未熟児網膜症      あり / なし  
(あり：治療無し・光凝固・その他)

未熟児貧血      あり / なし  
(あり：鉄剤・エリスロポエチン・その他)

頭部MRI      年      月      日      所見（      ）

聴覚検査      年      月      日      結果（      ）

手術      あり / なし

## 退院した日の記録

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページです

初めてかかる医療機関や緊急時にお子様の状態を伝えるため、退院時の在宅医療ケアの情報をまとめておきましょう。

※ケアを必要としないことがわかったら不要に☑をつけましょう

### <呼吸>

医療ケアの内容	内 容		不要
人工呼吸器	機種 装着時間	設定	
在宅酸素療養	流量 投与時間	L/分 H/日	
気管切開	カニューレ種類	サイズ	
吸 引	口鼻腔 カテーテル 気管内 カテーテル	Fr / Fr /	cm挿入 cm挿入
吸 入	時間 薬・量		
SpO2 モニター (酸素飽和度)	装着時間		

### <栄養>

医療ケアの内容	内 容		不要
経管栄養 (経口・経鼻・十二指腸・胃ろう・腸ろう)	チューブの種類 挿入長さ 注入物 時間 内容	サイズ cm 固定方法 注入速度 量	
食物アレルギー			

メモ・写真



## 赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで一歩ずつ確実に成長していきます。その中でたくさんの「初めて・・・」に出会います。たった一度の「初めて・・・」の出来事やその時の気持ちなど記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

ママ 年 月 日

( ) 年 月 日



皆さんの「初めて・・・」の記録を自由にどうぞ！

「例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など・・・」

☆初めて

日

☆初めて

日

☆初めて

日

☆初めて

日

☆初めて

日



## 身体測定記録（発育曲線）

### ☆ 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

この発育曲線（平成4～6年度旧厚生省心身障害研究）は、全国の医療機関で1500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子さん達の成長を基に作成されました。赤ちゃんの成長は、御両親の体格や成長速度など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えて頂ければ良いです。

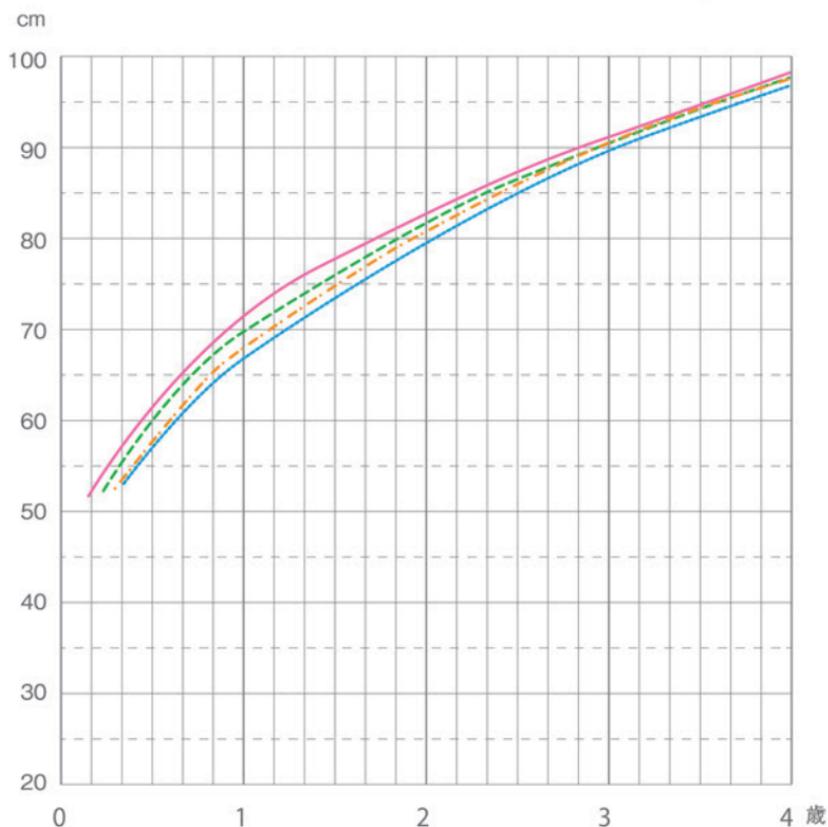
注意：周産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。この曲線が作成された当時と比較すると、特に出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、これらのことに留意して頂くのが良いと思います。不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当の医師にお尋ね下さいね。





## ☆ 極低出生体重児（1,500 グラム未満） 発育曲線

身長推移（出生体重群の平均）：男児

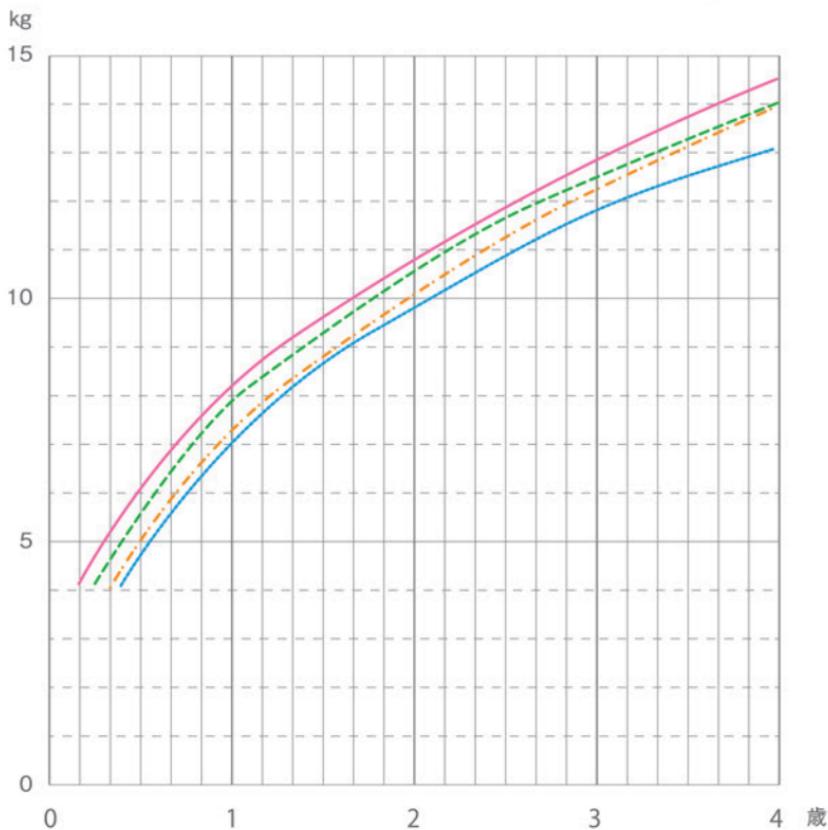


出典：極低出生体重発育曲線  
（厚生省心身障害者研究班）

500~745g 1000~1249g  
750~999g 1250~1499g



## 体重の推移（出生体重群の平均）：男児



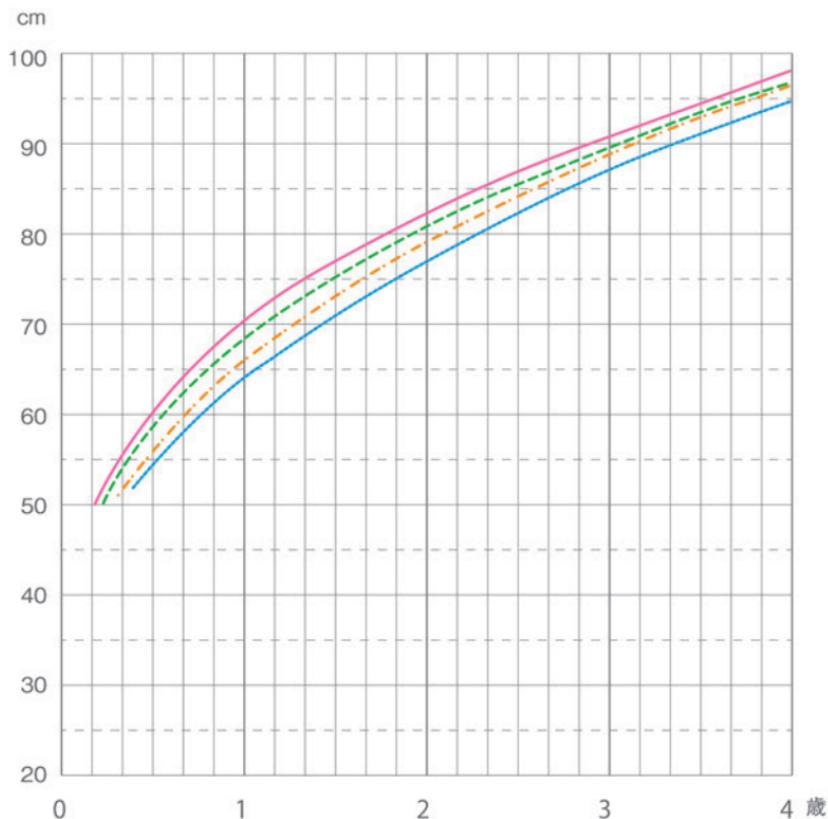
出典：極低出生体重発育曲線  
(厚生省心身障害者研究班)

— 500~745g    - - - 1000~1249g  
- - - 750~999g    — 1250~1499g



## ☆ 極低出生体重児（1,500 グラム未満） 発育曲線

身長推移（出生体重群の平均）：女兒

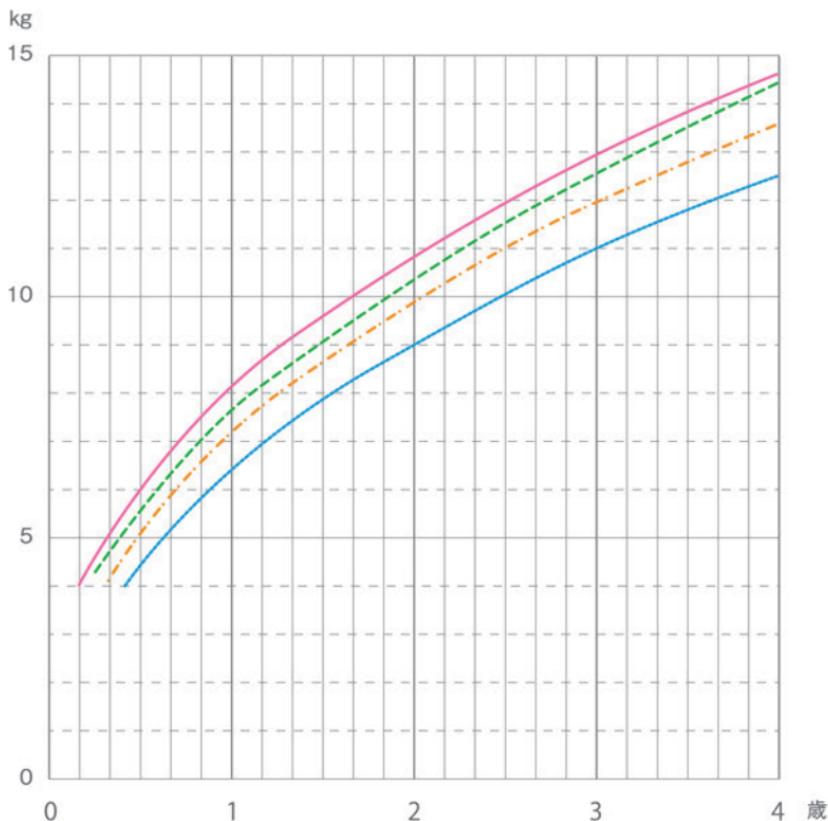


出典：極低出生体重発育曲線  
（厚生省心身障害者研究班）

— 500~745g    - - - 1000~1249g  
- - - 750~999g    — 1250~1499g



## 体重の推移（出生体重群の平均）：女兒



出典：極低出生体重発育曲線  
(厚生省心身障害者研究班)

— 500~745g      - - - 1000~1249g  
- - - 750~999g      — 1250~1499g



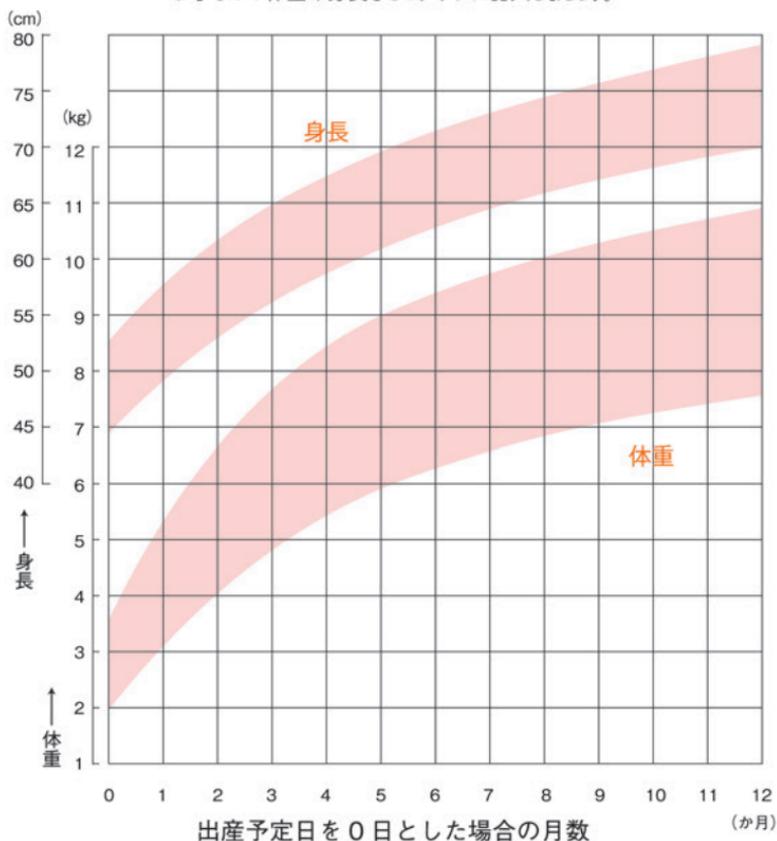
## 修正月齢による発育曲線の活用

### 乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

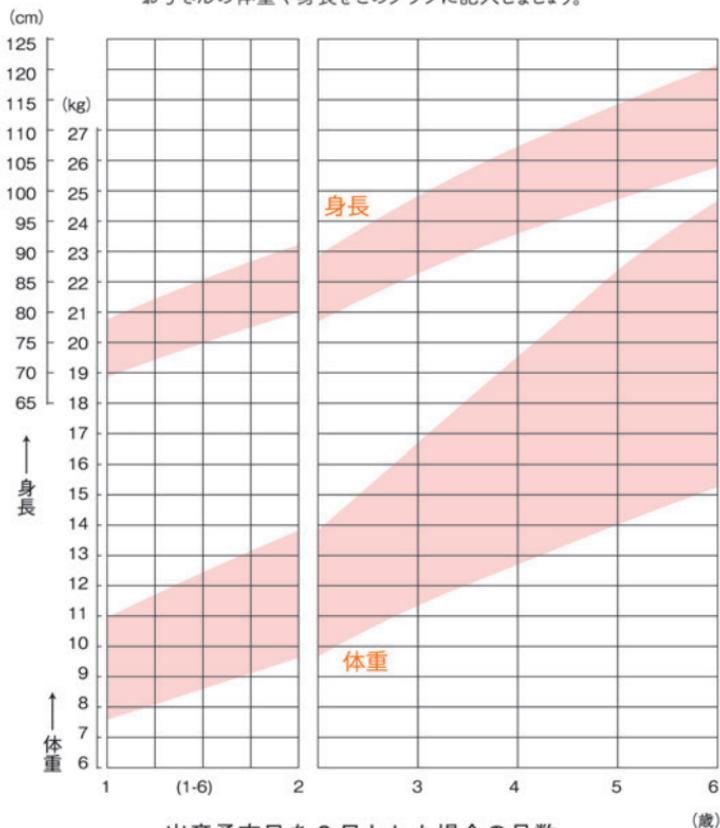


## 乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



出産予定日を0日とした場合の月数

(歳)

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



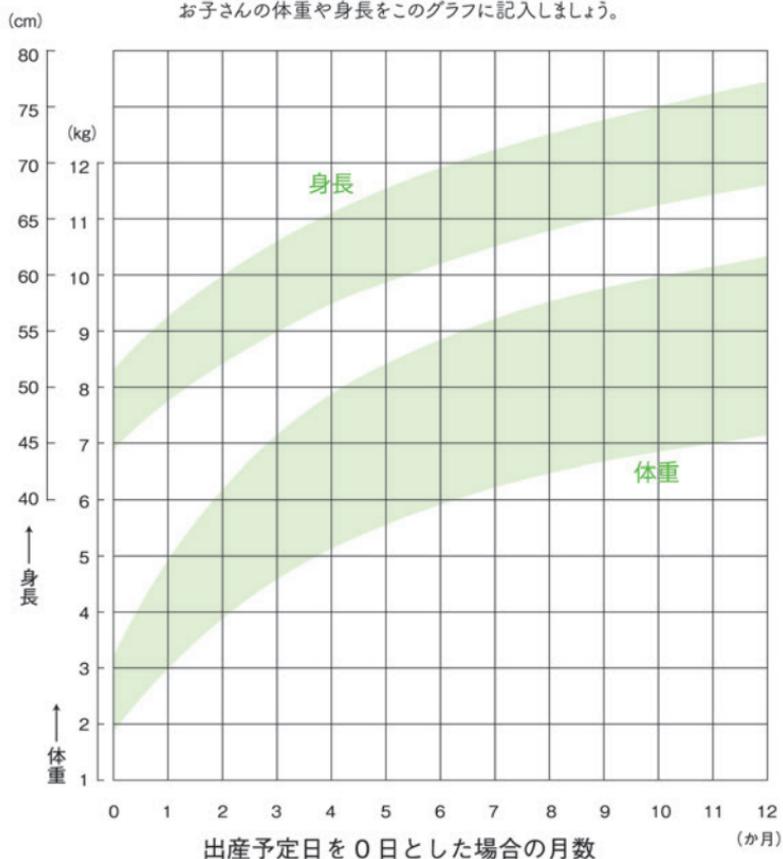
## 修正月齢による発育曲線の活用

### 乳児身体発育曲線：女兒

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

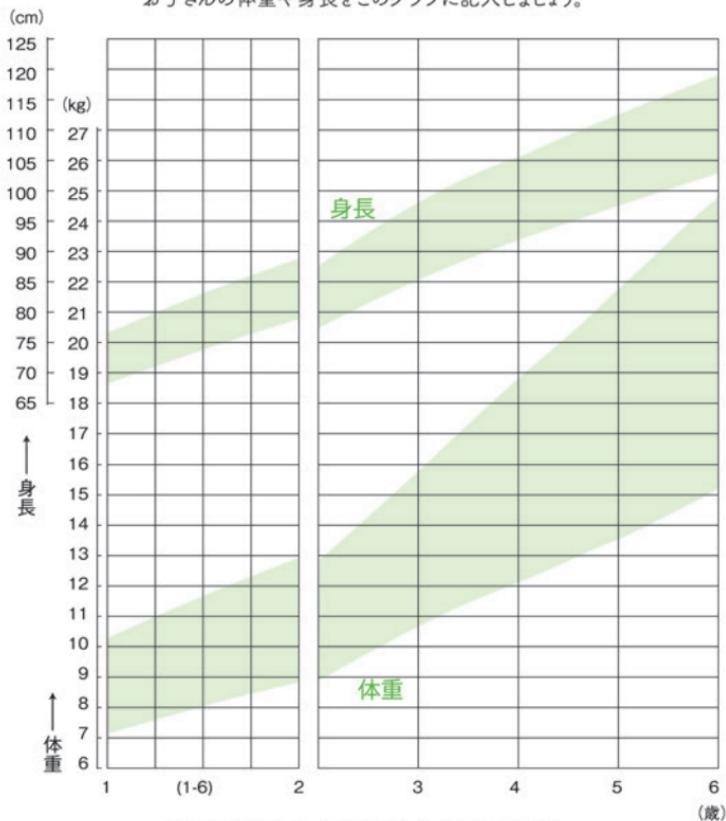


## 乳児身体発育曲線：女兒

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



出産予定日を0日とした場合の月数

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



## 発達記録

### ～赤ちゃんの成長・発達を「みつけた!」～

赤ちゃんの発達と発育は個人差が大きくそれぞれのスピードで成長していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみましたので、ママも赤ちゃんと一緒に遊びながら見つけてみましょう。

#### 【発達の記録のページの見方と記録方法の説明】

確認したい項目です

確認した「みつけた!」日を記入しましょう。  
「月日」「生後 日目」  
どちらでもよいです

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなるしです。次は必ず笑いますよ」

3月9日

確認したい項目（赤ちゃんの様子）は、発達の段階から見たときにどういう意味があるかを説明しています。



情緒と感覚  
の発達

赤ちゃんの反応  
「みつけた!」

みつけた!日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。次は必ず笑いますよ」

人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う

「自分以外の周囲のことを認識するようになりました」

ママの声やガラガラの音を聴いた瞬間に、  
赤ちゃんの動きが止まる

「その方向に向かなくても、ママはどこかな?と考えています」

抱っこすると泣き止む

「ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、リラックスできます」

哺乳ビンの乳首(またはおもちゃ)がくちびるに  
触れると口で追って吸う

「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」



## 運動の発達

仰向けでお顔を  
のぞいて「みーつけた!」

みーつけた!日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して  
見た時に赤ちゃんとも目が合う

「丁度焦点が合う距離です。おもちゃを見せてみてください」

頭は左右のどちらかを向いていて、  
時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが替えられるようになります」

仰向けで上から見たときに、  
顔が正面を向いている

「仰向けでの頸座りが完成です。首すわりまであと一歩」



うつ伏せになった時に  
「みつけた!」その①

みつけた!日

手足やからだ丸まることができる

「手足がぎゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢になります  
ここから伸びる運動が始まります」

頭を一瞬持ち上げる

「うつ伏せで首すわりができたということです  
おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげるとうまくできます」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます  
自分で口鼻がふさがらないようにできます」

ママがお手伝いして赤ちゃんのこぶしを口に  
近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることが  
できるようになります」



うつ伏せになった時に  
「みーつけた!」その②

みーつけた!日

赤ちゃんの前方から呼びかけたりガラガラを  
見せる(鳴らす)と見ようとして正面で頭を上げる

「どこで音かするのを見つけることができ、背中  
の筋肉が強くなりお座りの準備が始まりました」

ママがお手伝いして、赤ちゃんの手を肩より前  
に出すと、手でからだを支えて頭を上げる

「頭を上げている時間がだんだん増えてきて、  
ハイハイの準備です」



頭を上げたまま、顔を左右に向ける

「重心が左右に動くことでおへそ中心に回る準備です」

うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全に股が伸びてきます。たっちの準備です」



手や足の動きで  
「みつけた!」

みつけた!日

ママがお手伝いしてあかちゃんの手を口に  
持ってくると吸う

「最初に自分の手の存在を認識するのは自分の口なんです」

手のひらにママの指を入れるとぎゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは一時的な正常な反射です」

手どうしを握る

「手が反対の手を見つけました」

からだをくすぐると、伸ばした手足を曲げ  
床から持ち上げる

「重力に対抗して手足を上げることが  
出来るようになりました」



左右の足の裏を合わせてこする

「歩くときに使う足裏の準備体操です」



おもちゃで遊んで  
「みつけた!」

みつけた!日

おもちゃをどちらか一方の手に近づけて  
触れた時につかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。ミトンなどを外して、  
手の感触を学ばせてあげましょう」

片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり  
唇につけたりする

「硬い・やわらかい刺激を口で感じて調べてます」  
「はじめは距離がわからなくて顔にぶつけたりしますが、  
口と手の距離を学んでいます」

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見せると  
赤ちゃんが手を伸ばす

「手が自由に動き始めて距離や方向が分かるようになります」

おもちゃを両手で持って、  
手の中で回しながら口で遊びます

「両方の手が協力してできるようになりました」





みつけた!日

片方の手におもちゃを持っているときに、  
反対側の手におもちゃを持たせると、  
両方の手に別々のものを握る

「見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします」

おもちゃを他方の手に持ち替える

「後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します」

左右に持ったものを打ちつけて音を出す

「物と物との関係を調べ始めました」

うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす

「指をつかって回すことができるようになりました。  
ガラガラなどのおもちゃだけでなく、  
回転するおもちゃで遊んでみましょう」



## 医療費の助成制度

制度の名称	制度の内容	相談窓口
養育医療	出生体重が2,000g以下等身体の発育が未熟のまま出生した子どもの養育に必要な医療の給付を行います。出生後引き続き入院しており、指定医療機関で入院養育を受けている1歳未満の子どもが対象です。	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110  南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6550
乳幼児等医療	0歳～小学3年生までの子どもの医療費の一部又は全部を助成します。所得制限があります。(ただし、未就学児は所得制限はありません。)お子さんの健康保険被保険者証が交付されてから申請してください。	福祉医療課 TEL:06-6489-6359 FAX:06-6489-6398
こども医療	小学4年生～中学3年生の子どもの医療費の一部(通院は1/3、入院は全部)を助成します。所得制限があります。	
自立支援医療 (育成医療)	身体に障害又はそのおそれのある児童(18歳未満)が指定医療機関に入・通院して障害の改善が期待できる場合に、医療費の一部を助成します。(所得制限あり)	南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850
小児慢性特定疾病 医療費支給事業	小児慢性特定疾病(慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、内分泌疾患、血友病等)にかかっている児童等の医療費の一部を助成します。厚生労働大臣が定める疾病の程度である児童(18歳未満)が対象です。	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110  南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850

# Q & A



## Q 予防接種はどうすればいいの？

A 生まれた日の月齢で予防接種を受けることが勧められているので、生後2か月から接種を行えます。赤ちゃんの体調によってはスケジュールどおりとならないこともあります。かかりつけ医と相談のうえ、進めていきましょう。

## Q 乳幼児健診は受けたほうがよい？

A 成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われる場となるので受診しましょう。気になること、心配なことがあれば、専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）が電話相談を実施していますので、赤ちゃんテレホンをお気軽にご利用ください。  
 北部保健福祉センター 北部地域保健課 赤ちゃんテレホン TEL:06-4950-0645  
 南部保健福祉センター 南部地域保健課 赤ちゃんテレホン TEL:06-6415-6351

### 健診と予防接種

\*母子健康手帳をお忘れなく！！

4か月児健診	身体計測、診察（小児科）、育児・歯・離乳食の話
9～10か月児健診	身体計測、診察（小児科）、育児・歯・離乳食の話
1歳6か月児健診	身体計測、診察（小児科・歯科）、育児・歯・食事の話
2歳児親子歯科健診	2歳児と保護者の歯科健診、希望者へのフッ素塗布
3歳6か月児健診	身体計測、尿検査、診察（小児科・歯科・耳鼻科（必要な方）・眼科（必要な方））、育児・歯・食事の話
予防接種	市内の定期予防接種実施医療機関で個別接種を行っています。

## Q 退院後の受診はどのようにしたらよい？

A 入院していた医療機関でのフォローアップ外来で発育・発達の相談ができます。予防接種や風邪などの受診はお近くの医療機関でよい場合も多いので、退院前に主治医と相談し、かかりつけ医を決めましょう。かかりつけ医は、できれば「小児科」を専門にしているところがよいです。小さく生まれた赤ちゃんは、感染症が重症化しやすいため、風邪症状がありミルクが飲めないなどの症状がある場合には早めに受診し相談しましょう。

## Q 離乳食の進め方は？

A 離乳食の開始は修正月齢を参考にしながら、お子さんの発達とともに食べる機能（唇や舌などの動き）を見ながら離乳食を始めましょう。体重増加や食欲がある場合には、お子さんの修正月齢に関わらず、お子さんに合わせて早く進めてもよいでしょう。

## 学びと育ち研究所からのメッセージ

### 学びと育ち研究所 大竹所長からメッセージ

尼崎市学びと育ち研究所、所長の大竹です。

もしかするとお子様が小さくお生まれになってお悩みかもしれません。もちろん、小さく生まれた子どもについては、これから子育てをしていくにあたって、気を付けた方がいい部分もあります。しかし、小さく生まれたことが、その後の成長にすべてマイナスであるということはありません。例えば、学びと育ち研究所の分析では、小学校卒業時点で「生まれた時の体重」と学力についてはほとんど関係がないか、あったとしても非常に小さいことを示唆する研究結果も出ています。



大竹所長

このことは、生まれたときの体重よりも、その後、親が子どもと丁寧に関わっていくかどうか重要だということを示唆しています。小さく生まれた子どもに対して、親が粘り強さややり抜く力を身につけるように接してあげることが重要であり、子どもに丁寧に関わることで、小さく生まれた影響を小さくすることができると考えられています。

小さく生まれた子どもは、成長がゆっくりだったり、他の子ができることでもできなかったりする時期があるかもしれません。しかし、大切なことは、他の子どもと比較して一喜一憂することではなく、親が愛情をもって子どもと関わっていくことです。子どもの長い人生が、より良いものになるよう、愛情をもって、丁寧に子どもに関わっていきましょう。

## 学びと育ち研究所 西山先生からメッセージ



西山先生

学びと育ち研究所主席研究員の西山です。神戸大学医学部附属病院で、小児科医をしています。

小さい体重でお生まれになったお子さんは、出産予定日より早く生まれていることが多いので、月齢に応じた発達段階をみるには、実際の誕生日よりも出産予定日を基準に考えるのが良いでしょう。

乳児健診や3歳児健診は誕生日を基準に行われるので、まわりのお子さんの発達や発育状況と比べてしまい、不安に感じられることがあるかもしれません。実際に、学びと育ち研究所での分析では、

30,000人以上の集団全体で見ると、生まれた体重が小さいと発達や発育が少し不利な傾向があることがわかっています。

しかし、乳幼児期と比べて、小学生になる頃には、生まれた体重が小さいことによる影響はかなり小さくなっていきます。さらに重要な事実は、個人差が非常に大きい、ということです。当然のことですが、小さい体重で生まれても非常に学力や運動能力が高い児童もおり、大人になってから様々な分野で活躍された方もいらっしゃいます。

お子さん一人ひとり、成長や特徴はそれぞれに異なります。丁寧に、その子に合わせた育て方をしてあげることが、その子の将来につながると思っています。

### 学びと育ち研究所とは

尼崎市は、子ども一人ひとりが学力や非認知能力を身に付け、主体的に生きていくことができるよう、外部の研究者等を迎えた「尼崎市学びと育ち研究所」を設置しています。市が保有する様々なデータを分析し、政策立案に役立てられるよう、研究を進めています。

### 非認知能力とは

協調性やコミュニケーション能力、やり抜く力といった「数値で測ることが難しい力」を非認知能力と呼びます。幼児期における非認知能力が、その後の子どもの将来に大きな影響があることが分かっています。

## 退院後はどこに相談したらいいの？

自宅へ帰れるのはうれしいけれど、不安もいっぱい…という声を聞きます。でも、ご安心ください。病院のフォローアップ外来で相談したり、保健福祉センターで相談もできますよ。

かかりつけ医は決めましたか？ 予防接種やちょっとした風邪の時など、地域の小児科の先生は心強い味方です。

### 退院後に地域で関わる機関

	施設名・担当者
かかりつけ医	
訪問看護	
保健師	
その他	

### 赤ちゃんのいるご家庭への支援事業

事業名	内 容	相談窓口
<b>こんにちは 赤ちゃん事業</b>	生後2カ月頃の赤ちゃんがいらっしゃるご家庭を保育士が訪問し、お子様のお誕生をお祝いすると共に、子育ての様子をお聞きしたり、子育てに役立つ情報をお届けします。 事前に連絡いたしますが、直接訪問させていただく場合もあります。	<b>北部保健福祉センター 北部地域保健課</b> TEL:06-4950-0645 FAX:06-6428-5110  <b>南部保健福祉センター 南部地域保健課</b> TEL:06-6415-6351 FAX:06-6430-6850
<b>赤ちゃん テレホン相談</b> 	育児に関する疑問・質問等、お気軽にご連絡ください。 妊娠中から、妊婦さんの体調について、出産に向けて気になること、また子育てで困っていること等ご相談いただけます。	

乳幼児育児相談	身体計測、診察（小児科）、育児・歯・食事の話（予約制です）	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110
母乳育児支援	できれば母乳で育てたいけど、母乳育児には、「おっぱい足りてるのかな?」「リズムが上手くつかない」「乳首に傷ができた」など悩みやトラブルも。 市内助産院や医療機関で外来や電話等で母乳育児について相談ができます。利用には事前予約や利用料金の支払いが必要です。詳細は各機関にお問い合わせください。（医療機関は、市のホームページから「母乳育児支援」で検索できます。）	南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850
産後ケア事業	出産後1年未満のご家族と赤ちゃんを対象に、助産師が訪問します。 お母さんの心やからだのケア、授乳や赤ちゃんのお世話について相談やアドバイスなどを行います。一部自己負担があります。回数は4回（ふたごなどは6回）まで。	

\*相談時間は、いずれも月～金曜日の9時～17時30分です。

## お役立ち講座

事業名	内 容	問い合わせ先
子どものためのアレルギー予防教室	子どものアレルギーについて知っておきたいことや、アレルギーの予防などについて、アレルギーの専門家による教室です。個別相談もあります。	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110
1歳からのむし歯予防教室	仕上げみがきやおやつのかぶり方、フッ素の利用などのむし歯予防法をアドバイスします。	南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850
親子で楽しむ離乳食講習会	離乳の開始～3回食への進め方のお話と家族の食事と一緒にできる取り分け離乳食の試食もあります。（おすすめの時期：離乳食開始後）	
心と体を育む幼児食講座	子どもの心と体を育む食習慣づくりについて、みんなで楽しく学びませんか。家族そろって食べられるメニューの紹介・試食もあります。	
ふたごのための育児教室	医師や助産師、先輩ママの講話や同時授乳の実技座談会などを行っています。託児もあります。	健康増進課 TEL:06-4869-3033 FAX:06-4869-3049

## 子ども・子育て相談

### ●いくしあ（子どもの育ち支援センター）への相談



いくしあは、0歳から概ね18歳までの子どもや子育て家庭を対象に、福祉・保健・教育の分野が連携し、切れ目なく継続的に支援していくための総合施設です。日々の暮らしの中で課題や困難を抱える子どもや子育て家庭に寄り添います。

### 一人で悩まないで相談を

子どもの発達への不安や学校にまつわる悩みなど、どんな小さなことでも、皆さんの相談をお待ちしています。「ちょっとしんどいな。」「困ったな。」というときに、何でも相談できる場として、いくしあ（子どもの育ち支援センター）をご利用ください。

事業名	相談内容	問い合わせ先
総合相談	0歳から概ね18歳までの身近な子育て相談から専門的な相談まで幅広く対応します。	いくしあ総合相談 TEL:06-6430-9989（総合相談）
発達相談	発達や行動で気になることや困り事がある子どもと家族を対象に、医師や保健師、保育士、作業療法士、言語聴覚士が必要に応じて相談支援を実施します。	【0歳～3歳のお子様】 北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110 南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6432 FAX:06-6430-6850
		【4歳～18歳のお子様】 発達相談支援課（要予約） TEL:06-6430-9989（総合相談） FAX:06-6409-4298
教育相談	4歳から18歳までの子どもに関する教育相談。子ども本人、家族などからの教育相談に対応し、学校と連携した不登校児童生徒への支援も実施します。	こども教育支援課 ●面接相談（要予約） TEL:06-6430-9989
家庭児童相談	児童専門のケースワーカーが子どもの養育や児童虐待等の相談支援を実施します。	こども相談支援課 ●電話相談 TEL:06-6430-9989（総合相談）

※相談時間は、いずれも月～金曜日の9時～17時30分です。

## 子育ての全般的な相談

事業名	相談内容	問い合わせ先
子どもなんでも相談	「引越したばかりで、子育てが不安。」「ママ友を作りたい。」「子どもの遊び場はどこ?」「子どもを預けるには?」など、子育てに関わるいろいろな疑問や悩みをお気軽にご相談ください。小学校就学前の子どもをもつ子育て家庭が対象です。	子ども福祉課 TEL:06-6489-6349 FAX:06-6482-3781
各公立保育所の育児相談	乳幼児期の子育ての不安や悩みなどの相談や、育児情報の提供などを行い、子育てを応援しています。 ・場所：全公立保育所 ・対象：就学前の子どもをもつ保護者	各公立保育所

※相談時間は、「子どもなんでも相談」は月～金曜日の9時～17時30分、保育所の相談時間は、各保育所により異なります。

## その他の子育て相談

### ● 民生児童委員

民生児童委員※は、あなたのお住まいの地域の身近な相談相手として、生活上のお困りごとがあった場合、必要に応じて福祉制度や子育て支援サービスの情報提供や関係機関につなぐ活動をしています。

また、民生児童委員には、民生委員法により守秘義務が課せられていますので、安心してご相談ください。

あなたの地域の民生児童委員をお知りになりたい場合は、お住まいの行政区の尼崎市社会福祉協議会の各支部事務局までお問い合わせください。

※民生委員と児童委員はそれぞれ根拠法が民生委員法と児童福祉法に分かれており、民生委員は児童委員を兼務すると規定されています。

### 各支部社会福祉協議会

中央 TEL:06-6482-1790 FAX:06-6489-9300	小田 TEL:06-6488-5443 FAX:06-6488-5459	大庄 TEL:06-6419-8225 FAX:06-6419-8226
立花 TEL:06-6427-7770 FAX:06-6427-7773	武庫 TEL:06-6431-7884 FAX:06-6431-9542	園田 TEL:06-6491-2361 FAX:06-4950-0410



令和3年3月発行

【協力】

尼崎市医師会 / 兵庫県立尼崎総合医療センター

【引用参考】

しずおかリトルベビーハンドブック

あまっこ子育てハンドブック

【作成・編集】

尼崎市学びと育ち研究所 / こども青少年課 /

北部・南部地域保健課 / 健康増進課

