困ったときの相談先を知っておきましょう

身近にいる保健師や助産師などが妊娠や出産・子育てに関するいろいろな相談に応じています。

○市役所や役場、保健センター
○こども家庭センター (市町村によって名称は異なります)
○あそびの広場などの教室
○病院・クリニック・助産院（所）

などに、保健師や助産師がいますのでママやパパのこと、お子さんのこと、家庭の悩み、経済的なことなど、心配事やわからない事がある時は、気軽に相談してみましょう！

地域の子育てサークル、教室の情報も教えてもらいましょう！

退院後に地域で関わる機関の情報をあらかじめ記入しておきましょう。

	施設名・担当者	連絡先
市町村の保健師		
こども家庭センター		

休日や夜間の子どもの症状にどのように対応したらよいのか、病院を受診したらよいのか等の判断に迷う時には『＃８０００』に電話する、または、『こどもの救急』のホームページをご覧ください。

こんな悩み･困ったことは
ありませんか?
ひとりで抱えていませんか?

里帰りできない！
産後ケアを受けたいけど
どうしたらいい？

双子で育児が大変！！
支援してもらいたいけど
どうしたらいい？

子どもの体重が
増えているか心配！
おっぱいやミルクは
足りているかな？

母乳マッサージを
受けたいけど
どうしたらいい？

こども家庭センター(市町村によって名称は異なります)や
市町村の保健師などに気楽に相談してみましょう!
助産師やリハビリの専門家へも繋ぎます。

上の子ども(きょうだい)の
ケアについても
相談したい！

子どもの
発達について
聞きたい！

子どもを連れて
外出するのは心配！
でも、子どものこと
相談したいな！

疲れやすくて
何もかも嫌になってしまう、
落ち込んでしまうけど誰かに話を
聞いてもらいたい…

退院後の育児不安や心配事

産後ケアって何ですか？

産後ケアは、医療機関や助産院（所）の助産師などの専門スタッフから、育児のサポートや、授乳、子育てについてなどの支援が受けられるサービスです。

サービスの種類には以下のものがあります。

○「宿泊型」（ショートステイ型）：医療機関や助産院（所）に宿泊
○「通所型」（デイケア型）：医療機関や助産院（所）に日中滞在
○「訪問型」（アウトリーチ型）：助産師などによる自宅訪問

市町村により対象者、サービスの内容、自己負担額などが異なります。

【相談窓口】

・市町村の保健師
・こども家庭センター（市町村によって名称は異なります）

ミルクを残したり、授乳時間も一定ではなくなってしまいました。たくさん飲んで大きくなってほしいので心配です。

退院してご家族と一緒に過ごすことができ、周りに興味をひくものが増え、授乳の時間帯も一定でなくなることが多く、時にはミルクを残してしまうこともあります。授乳量にムラが出てくるのも成長のしるしです。

たくさん飲んで大きくなってほしいママ・パパの気持ちは当然ですが、少しゆとりをもって、お子さんの目をみつめ、話しかけながらお子さんの飲むペースに任せてみましょう。お子さんの機嫌がよく、母乳やミルクを元気に飲めているようであれば大丈夫です。

体重の増加が心配な時は母乳相談や、乳幼児健康診査・育児相談等で保健師や栄養士に相談しましょう。

離乳食はいつから始めたらいいですか？

離乳食開始は、修正月齢を目安にすることが比較的多いですが、食べる意欲がある場合には、お子さんに合わせて進めてもよいでしょう。離乳食では「食べない」「かむのが苦手」など悩むことも少なくありません。

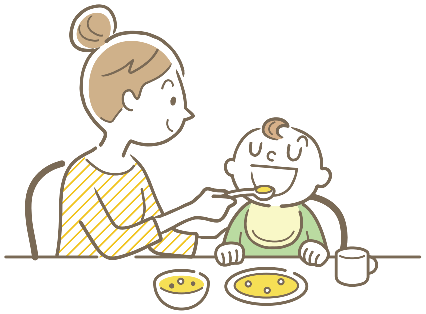
ママ・パパにとって「食べない」ことはとても大きな悩みとなりますが、楽しい雰囲気でお子さんが「食べるのって楽しい」と感じられるように、食べ方の進み具合やお子さんの様子に合わせて根気強く進めていきましょう。

鉄欠乏性貧血になりやすいって本当ですか？

小さく生まれたお子さんは、生まれてからの急激な成長時期に鉄分が多く使われることから、貧血になりやすく、乳児期の極端な鉄欠乏は発育や発達に影響する可能性があります。

特に母乳だけで育てている場合は、ママの食事とお子さんの離乳食に鉄分を多く含む食材を積極的に利用することをお勧めします。ママが鉄欠乏性貧血の場合は、医師の指示のもと適切な医療を受けましょう。

【鉄分を多く含む食材例】
赤身の肉や魚（レバー・カツオ・マグロ）、貝類、緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜）、大豆製品（豆腐・きな粉・納豆）、海藻（ひじき）　など



また、良質なタンパク質とビタミンCは鉄分の吸収を助けます。バランスのよい食事を心がけましょう。

修正月齢９か月以降ならフォローアップミルクを検討してみるのもよいでしょう。その際、母乳を控える必要はありません。離乳食にフォローアップミルクを利用する方法もあるので、困ったときは栄養士に相談しましょう。

体重が増えているか心配です。

小さく生まれたお子さんは、母乳やミルク、離乳食をしっかり摂ることができていても、体重の増えが緩やかなことがあります。妊娠３４週から３６週で生まれたお子さんは１歳頃までに、妊娠３３週未満で生まれたお子さんは３歳頃までに、月齢に見合う体重に追いつくことが多いです。

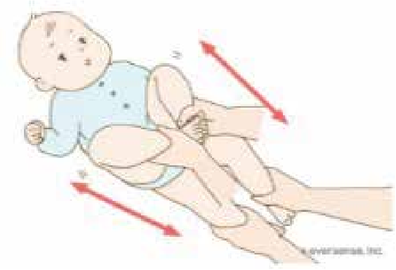
２３ページの成長曲線を参考にしてみましょう。長野県ホームページには出生体重別身体発育曲線を掲載しています。体重が平均の曲線より小さくても発育曲線に沿う形で体重が増えており、お子さんが元気な場合は様子を見守りましょう。身体発育曲線から下方に離れていく場合は、主治医、保健師や栄養士に相談してみましょう。

お子さんの発育には個人差がありますので、欲しがる以上に無理に栄養を増やすよりは、まず相談することをお勧めします。

便秘ですがどうしたらいいですか？

小さく生まれたお子さんは、一般的にお腹に力を入れるのが苦手です。便が出ていなくてお腹が張っている場合、「の」の字をおへその周りで優しくえがくようにするお腹マッサージや、お子さんの足を持って両足の裏を合わせて、お腹を軽く押すようにする足上げ運動（図参照）、ワセリンまたはオイル綿棒による肛門刺激をしてもよいです。肛門刺激等が癖となって、刺激をしないと便が出なくなることはありませんのでご安心ください。

便の回数・性状はお子さんによって様々で、母乳やミルクを飲む度に出るお子さんもいれば、数日に１回のお子さんもいます。また、成長とともに回数や性状も変化してきます。体重が増えて、お腹が張っていなければ大丈夫です。お子さんの機嫌が悪い、お腹がひどく張っている、哺乳量が減っている、便が固く肛門から出血している等が見られる場合は主治医に相談してみましょう。



低出生体重の赤ちゃんは将来、糖尿病などの生活習慣病になりやすいって本当ですか？

小さく生まれたお子さんは、成人になってからメタボリックシンドローム（以下メタボ）を発症するリスクが比較的高めということがわかってきました。メタボは内臓脂肪が必要以上に蓄積し、その状態が長く続くことで、高血圧、高血糖、脂質異常症の発症につながります。肥満予防のためには幼児期からの食習慣や生活リズムなどがとても大切です。

身長や体重を計測した時は、１９ページからの成長記録や母子健康手帳に掲載されている身体発育曲線のグラフなどに記入しましょう。

３歳ごろからの急激な体重増加が見られた場合は、保健師や栄養士に相談し、一緒に食事や生活について考えていくとよいでしょう。

ただし、１歳ぐらいまでの“ぽっちゃり”は皮下脂肪蓄積が主体で、内臓脂肪蓄積による肥満とは異なりますので、その時期の栄養制限は一般的に必要ありません。

小さく生まれたからといって、将来のメタボの可能性を過剰に心配する必要はありません。メタボは誰もがなる可能性があり、適切な食習慣や生活リズムなどにより幼児期以降の肥満を避けるべきなのはどのお子さんも同じです。

長野県ホームページには、退院後の育児情報として、小さく生まれたお子さんの特徴とその対応、成長・発達について、生活のこと、栄養のことなどを掲載していますのでご覧ください。

また、子ども家庭庁から発信されている『母子健康手帳情報サイト』にも、妊娠・出産・子育て期に必要な知識がまとめられています。必要時ご活用ください。