

本文の構成

【別表1】

コンテンツ	詳細	例
行政からのお知らせ (6ページ以内)	はじめに	○別表2を参照
	相談窓口等の案内	
	妊娠期から出産期における健診情報など	
妊娠・出産	毎日の生活で気をつけたいこと	○睡眠・休養・衣類・入浴 ○夫婦生活・旅行 ○酒・たばこ・薬
	仕事を持つ妊婦さんへ	○通勤・保育 ○先輩ママ・パパの体験談
	出産に向けた準備	○乳房の手入れ・入院準備 ○赤ちゃんの衣類
	妊娠中におこりやすい異常	○妊娠高血圧症候群・貧血 ○感染症・レントゲン 等
	出産が近づいたしるし	○陣痛・破水等
	産後の体の変化	○子宮復古・悪露・乳汁分泌
	家族計画	
育児 (新生児～3歳)	成長・発達のめやす	○身長・体重の増加 ○できることのめやす
	特徴と観察ポイント	○体重・便・黄疸・臍帯脱落等
	赤ちゃんのお風呂	○入浴手順
	育児・生活のポイント	○おむつ・便・体温・母乳（出産後から3歳頃まで）
	ことば	○言語発達のめやす ○声かけのアドバイス
パパ向けの情報	パパの子育て	○パパのメンタルヘルス ○パパ側からの子育てへの関わり方や子育ての基礎知識 ○パパにも知っておいてほしい子育てに関する情報 ○子育て経験のあるパパの体験談
予防接種	予防接種スケジュール	
病気・事故予防	観察のポイント 注意したい症状 病院を上手に活用しましょう	○ちょっとした心配ごと（代表的な病気とその対応）
	おこりやすい事故と対策	○家庭内で気をつけるポイント
栄養	妊産婦の食事	○必要栄養量・食生活のポイント
	子どもの食生活のポイント	○離乳期のポイント、1歳半・3歳児の摂取目安量
歯科	妊娠中のお口の状態	○妊娠中のお口の健康（むし歯・歯周病の予防）
	子どものお口の発達	○はえ始め～乳歯がはえそろうまで
	子どもの歯	○お口の手入れと歯みがきの習慣化 ○かみ合わせや歯の異常（指しゃぶりの影響など） ○フッ化物の利用
防災	災害への備え	○非常用持ち出し袋のリスト、連絡手段

○「行政からのお知らせ」については、本市で記事を作成いたしますので、デザインやイラストの作成をしていただきます。

○ その他の内容については、記事作成を含めて、作成をしていただきます。

○ 上記の表に掲載されているものは、掲載内容の目安であり、提案内容及び本市の指示により、変更をしていただくことがあります。