

赤ちゃんが生まれてから

子育てを応援しています

届け出を忘れずに



* 子ども医療費助成

次の方を対象に医療費の助成を行っています。 病院などの窓口で、「子医療証」を健康保険 証と一緒にお見せください。

- ■対象:18歳に達した年度末までの子ども
- ■問合せ:区役所保険年金課保険係、支所区民 福祉課保険係

1 出生報告

(助産師・保健師による家庭訪問)

母と子の健康のために(母子健康手帳別冊)内の 綴じ込みはがき「出生報告」を記入して、各区保 健センターにお出しください。助産師等がすべて のご家庭を訪問し、赤ちゃんの発育や子育て、お 母さんの産後の体調などについて、ご相談をうか がっています。

- ■対象:生後4か月頃までの赤ちゃんとお母さん
- ■問合せ:保健センター

❤子育て家庭応援金

(国の出産・子育で応援交付金による) 出生届出後に出生した児童1人あたり5万円を支

子どもの健康

給します。対象となる方へは市から申請書等を 送付します。詳細は名古屋市公式ウェブサイト でご確認ください。

問合せ: コールセンター 8 559-3550

♥児童手当制度(所得制限あり)※

次の方を対象に支給されます。手続きをお忘れなく。

- ■対象:中学校3年生までの子どもを養育して いる方
- ■支給額:対象となる子ども1人につき下記の 年齢区分で支給します。
- ※受給者の所得が、所得制限限度額以上所得上限限度額未満である場合は、子どもの年齢区分に関わらず、子ども一人につき月額5,000円となります。
- ■問合せ:区役所民生子ども課民生子ども係、 支所区民福祉課保護・子ども係

年齢	月額		
0歳~3歳未満	一律	15,000円	
04511 444	第1子、第2子	10,000円	
3歳以上~小学生	第3子以降	15,000円	
中学生	一律	10,000円	

※受給者の所得が所得上限限度額以上の場合、 児童手当の支給がされません。

19 乳幼児の健康診査

お子さんの健康を守るため、成長の節目に健康診査を行っています。受診のめやすの時期に受診しましょう。

	新生児聴覚検査	乳児一般	建康診査		乳幼児健康診査	
健診名	= N	第1回	第2回	3 (4) か月児 健康診査	1歳6か月児 健康診査	3歳児 健康診査
受診のめやす	生後3日ごろ	生後1か月ごろ	9か月ごろ	3か月から 5か月ごろ	1歳6か月から 1歳9か月ごろ	3歳から 3歳3か月ごろ
実施日	個別に受診			指定日		
受診場所	受診医療機関へ直接お申込みください。			保健センター		
費用	覚検査受診票」 を利用してくだ さい。 ※愛知県外の医療	日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本		無料		
日程等のお知らせ	なし			・自宅に郵送 ・広報なごや区版でおしらせ		

■問合せ:保健センター

***** 未熟児養育医療給付事業

未熟児が指定医療機関において入院養育された場合に医療費を負担します。

■問合せ:保健センター

●自立支援医療(育成医療)給付事業・

小児慢性特定疾病医療費の支給

子どもが指定医療機関へ入院又は通院して治療した場合に医療費を負担します。

■問合せ:区役所福祉課障害福祉係・支所区民福祉課 福祉係

★ 定期予防接種

۰

۰

8

.

8

0

.

.

.

.

.

.

0 .

0

0

ロタウイルス、ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝 炎、4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷 風・ポリオ)、BCG、麻しん・風しん、水 痘、日本脳炎、DT、子宮頸がんの各ワクチン については、名古屋市指定医療機関で受けて いただけます。なお、里帰り出産等で市外の 医療機関において予防接種を受ける方は、事 前に申請が必要です。

■対象:各予防接種の対象は「母子健康手 帳」、「パンフレット(予防接種を受けまし ょう)」などを参照してください。

■費用:無料 ■問合せ:保健センター

₩ 任意予防接種

名古屋市では、以下の任意予防接種について 費用助成を行っています。指定医療機関で自 己負担金を支払うことで予防接種を受けるこ とができます。

区分	対象者	接種回数		
区分	刈家石	自己負担額(円)		
おたふくかぜ	1歳~ 小学校就学前年度	1 🗈		
		3,000円		

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は自己負担金の 免除制度があります。

■問合せ:保健センター

❤ 母乳相談などの各種相談

母乳や発育発達等に関する相談日を開設して います。(予約制)

■対象:母乳や発育発達等に関してご心配のある方

■費用:無料 ■問合せ:保健センター

♥ 歯科検診・フッ化物塗布

歯科検診、歯やお口に関する相談、希望児へ のフッ化物塗布を実施しています。

- ■対象:1歳6か月児、2歳児、3歳児及びむし 歯ができやすい幼児とその保護者。(フッ 化物塗布は幼児のみ)
- ■費用:無料(フッ化物塗布希望児720円※)
- ■問合せ:保健センター

※生活保護世帯は自己負担の免除制度があります。

その他の制度・サービス

💕 ナゴヤわくわくプレゼント事業

名古屋市で生まれ、育つお子さまと、その保 護者の方を応援するためのプレゼントで、子 育てに役立つ品やサービスをお選びいただけ ます。商品を事前に知りたい方は「名古屋市 ベビーエール」で検索してみてください。

- ■対象:名古屋市で生まれたお子さまで、誕生月 の月末まで名古屋市在住の方(1歳のお誕生日 の前日までに転入し、転入した月の月末まで名 古屋市在住のお子さまも対象です。)
- ■受取方法:手続きは必要ありません。 詳細については、市公式ウェブ サイトをご覧ください。



* 子育て講座

0

۰

0

お子さんの発達や生活リズム・事故防止などのお 話・離乳食のお話などを行う教室を開催していま す。お子さんと一緒に子育てや健康について学ぶ 機会です。開催場所や対象などは、各区保健セン ターにお問合わせください。また、地域における 子育ての仲間づくりなどのご相談も、一緒に考え ていきますのでご連絡ください。

■対象:妊娠中又は子育で中の方

■費用:無料 ■問合せ:保健センター

♥ 赤ちゃん訪問

初めての赤ちゃんが誕生したご家庭に主任児童 委員や区域担当児童委員が地域の子育て支援情 報などを持って訪問します。

■対象:第1子及びその子を養育している方

■訪問時期:概ね出生後3~7か月

■問合せ:区役所民生子ども課民生子ども係

9 多胎児家庭支援事業

おおむね3歳までの多胎児(双子等)を養育している 保護者の方へ、多胎児の妊娠・出産・育児に伴う負担 感や不安感を緩和するための支援を行っています。

①妊娠期のオンラインプレファミリー教室(詳 しくは3ページをご覧ください)

②乳幼児の健康診査及び予防接種の同行支援

③電話相談(詳しくは15ページをご覧ください)

④助産師の訪問支援

詳しい内容やお申込みについては、 市公式ウェブサイトをご覧ください。



市営住宅の子育て・若年世帯向募集 (所得制限あり)

中学校卒業前のお子さんがいる世帯、35歳以下 の夫婦のみからなる世帯に対し、年4回(5月、 8月、11月、2月) 実施する市営住宅募集にお いて子育で・若年世帯の枠を設けています。

■対象:中学校卒業前の子どもがいる世帯、35 歳以下の夫婦のみからなる世帯

■問合せ:名古屋市住宅供給公社 **3** 523-3875

★ 定住促進住宅・特定優良賃貸住宅の 子育て支援減額制度(所得制限あり)

市内にある定住促進住宅又は特定優良賃貸住宅 にお住まいで、小学校入学前のお子さんがいる 世帯について家賃を減額します。

- ■対象:小学校入学前の子どもがいる世帯
- ■減額:家賃の最大20%を減額します(ただ し、定住促進住宅については、減額後の家賃 が6万円を下回らないものとします)。
- ■問合せ:定住促進住宅/名古屋市住宅供給公社 **8** 523-3882

特定優良賃貸住宅/住宅都市局住宅企画課 **3** 972-2944

乳幼児突然死症候群(SIDS)を防ぐために

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気のほか、窒息などによる事故があります。

- ●SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- SIDS の予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

1 寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDS の発生率が高いということが分かっています。 医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合 以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせま しょう。

2 できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発生率が低いということが分かっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

3 たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

★詳しくは、

厚生労働省ホームページでご覧いただけます。

乳幼児突然死症候群(SIDS)について

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html

乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html。



赤ちゃんを揺さぶらないで!

~乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう~

赤ちゃんの機嫌が悪くてぐずるとき、赤ちゃんがいつまでも泣きやみそうにないとき、子育てというのはとてもつらいものです。このようなときに起こしやすいと言われている「乳幼児揺さぶられ症候群」について知っていますか?

乳幼児揺さぶられ症候群って何?

赤ちゃんが激しく揺さぶられたときに起こる重症の頭部 損傷をいいます。赤ちゃんは、頭が重たくて 頚の筋肉が 弱いため、速く強く揺さぶられることにより、頭蓋骨の 内側に脳が何度も打ちつけられて、脳が損傷(硬膜下出血 や眼底出血など)を受けるのです。

泣きやまない赤ちゃんにかっとなったり、自制心を失ってしまい、何とか泣きやませようとして赤ちゃんを揺さぶったり、ベッドに放り投げたりしてしまうことで起こることが多いと言われています。

※「高い高い」やひざの上で赤ちゃんをピョンピョン させるといった通常のあやす行動では乳幼児揺さぶられ 症候群は起こりません。

発症すると赤ちゃんはどうなるの?

赤ちゃんが激しく揺さぶられると脳細胞が破壊され、脳は 低酸素状態となります。そのため次のような症状があら われます。

- ●元気がなくなる ●機嫌が悪くなる
- 傾眠傾向(すぐに眠ってしまう状態)
- ●嘔吐(ウイルス感染による嘔吐症と間違われやすい)
- ●けいれん ●意識障害 (呼んでも応えない)
- ●呼吸困難
- ●昏睡 (強く刺激しても目を覚まさない状態)
- ●最重症の場合、死にいたることもあります。

赤ちゃんが泣き続けても、決して激しく 揺さぶってはいけません!

赤ちゃんが泣いたとき、オムツを替えたり、授乳したり、あやしたり、 お気に入りのタオルなどを持たせたり、外を散歩したり・・・ 考えられる対処をしても効果がないときは、自制心を失わない ように落ち着くことが大切です。

そのためには、こんなことをしてみましょう。

- ●深呼吸をして10数えましょう
- ●安全なところに赤ちゃんを仰向けに寝かせ、 赤ちゃんをひとりで泣かせておきましょう (5~10分毎に呼吸状態を確認してください)
- ●心を落ち着けるために親しい人に電話を かけましょう
- ●体の具合が悪くて泣いているかもしれないため、 かかりつけ医療機関や保健センターなどに相談 しましょう

どのような赤ちゃんでも、いつかは必ず泣きやみます。 まずは心を落ち着かせましょう。

- ※この内容は、公益社団法人日本小児科学会作成のリーフレットより 許可を得て引用しております。
- 公益社団法人日本小児科学会ホームページ https://www.jpeds.or.jp/
- ●赤ちゃんの「泣き」への対処法は動画でも見ることができます。 「厚生労働省」のホームページからサイト内検索で 「赤ちゃんが泣きやまない」を検索してください。



大変な子育ても先輩ママ・パパのアドバイスで不安解消。





Let's(~しよう!)

●お互いの気持ちや考えを言葉にして伝え合い "must"(~しなければならない)でなく、 "Let's"(~しよう!)の気持ちで 協力し合えたら、

みんな楽しく気持ち良く過ごせると思います。 何があっても、子どもの笑顔を見ると 全部吹っ飛んでしまうくらい幸せです。



お願い事は具体的に…

●出産後はどうしても子ども優先で、 パパを後回しにしてしまうことがありますが、 パパも頑張ってくれています。 してほしいことは具体的に伝えて手伝ってもらえば、 お互いストレスなくできると思います。 いつも以上に神経質になる時期ですが、 今はそんなものだと考えて、 あまり一喜一憂しないでくださいね。

言葉でちゃんと伝えて…

●私のことをいたわっていてくれている、 大切にしてくれているのを言葉でちゃんと伝えてくれるのが嬉しい。 感謝や愛情表現も、結構、ひんぱんに伝えてくれるので、 それを聞くと私も頑張ろうと思えるし、

夫のことも大切に思えます。口に出して言うことが大切です。

突然の入院, 出産…

●妊娠35週で妊娠高血圧症候群になってしまい、 急きょ転院、緊急帝王切開で出産しました。 出産後も1週間はベッドの上で安静にしているように言われ、 我が子とも、主人が新生児室で撮ってきた写真でしか対面できず、 落ち込みましたが、出産後の役所や病院に対する届出などは、 前々から出産情報誌でお互い読んでいたので、 すべて主人がやっておいてくれました。 落ち込む私を毎日病院まで来て、励ましてくれて、感謝しています。

ストレスを少なくするコツは…

●小さなことでも夫と相談をする、 悩みをためこまない、頑張りすぎないことが、 ストレス少なく育児を出来るコツだと思います。 一緒にがんばりましょう。

●よく寝る人なので、子どもが夜泣きしても あまり起きない(笑)けど、毎日、 お仕事をしてくれているので、 そこらへんの対応は私が 頑張れば良いか、とも思う。 (夫も 「起きられなくて ゴメン」ってきちんと 謝って(れるし。)



先輩パパより

三つの大事な事

●「夫婦で毎日会話をすること」、「怒らないこと」、 「楽しむこと」この三つを大事にして子育てをしています。

ママの"大変さ"を理解して

●子どもができて、ママは慣れない育児で ストレスやイライラが多くなります。 パパは仕事で普段の様子が見られないので、 そのストレスの原因がわかりません。 ママの大変さを理解し、協力して子育てしていきましょう。

やっぱりコミュニケーション

●夫がしてあげたいことと、 妻がしてもらいたいことは違います。 「言わなくてもやってほしい」、 「言ってくれなきゃわからない」の すれ違いがあるので、 コミュニケーションをとって、 協力して育児をしていくと よいと思います。

ママの気持ちを受け止めて ●ママは出産・育児という今までにない

体験をしてナーバスになります。 少しでもナーバスな気分を パパが受け止めてあげて下さい。 そして、出産、子育てを楽しんで下さい。

夫婦で散歩

●出産予定日直前の散歩は二人にとっての 貴重な時間ですので、ぜひ一緒に楽しんでください。 妻の社会的接点を守ってあげるのが、夫婦円満子育ての秘けつ。 四つのポイント(オムツ換え、ミルク、 お風呂、寝かしつけ)を押さえて楽しく育児を!

●子どもと2人で散歩に出たり、買い物に行ったりして、 日々の成長を自分の目で確かめるようにしています。

パパの気遣い

●夜泣きをしても「明日も仕事があるから」と気遣ってくれて 起こさないでくれるのは、とても嬉しかった。 ただ、その分、ママが朝起きられなかったりしても 起こさないであげた方が良いと思う。 また、週末は自分が休むより、ママがリフレッシュできるよう 外に出掛けたりすると良いと思う。

母乳育児その①

●完全母乳の場合でも、 たまには哺乳瓶で 飲ませた方がいいです。 育休中の職場の送別会に出た時に、 おっぱいも保存しといたのですが、 哺乳瓶をくわえず、 ママが帰ってくるまでギャン泣き ということがありました。

母乳育児その②

●出産後、うまく母乳管理ができず落ち込んだ時期がありました。 散歩をしていると通りすがりのおばあちゃんや おばちゃんが「かわいいわねー」と声をかけてくれると同時に 「母乳?」と聞かれることが多く、その一言がつらかったり、 自分を責めたりしましたが、今、子どもが11か月になり、 母乳にしたことで夜泣きや断乳、離乳食に悩むこともあり、あの時ミルクにしておけば よかったかな、あんなに無理をして母乳に固執しなくてもよかったのになと感じています。

母乳の子もミルクの子も何も変わらないので安心してください。

沐浴はパパ!

●赤ちゃんの沐浴は、お母さんよりも お父さんの方が手が大きい分安定して、 赤ちゃんが安心して沐浴できるので、 なるべくお父さんがやってあげると よいと思います。

●子育てに一生懸命なのはわかりますが、 パパもちょっとだけ、いたわってあげて下さい。



月1回は東山動物園

●東山動物園の年間 パスポートはお得です。 月に1回位動物園には 行くようになりました。



●子どもを注意するときは、片方は何も言わず、 2人で同時に叱らないよう心がけています。

