



宝宝出生后

育儿支援

不要忘记申报

儿童医疗费补助

符合下列条件者可获得医疗费补助。在医院等的窗口，请同时出示“子医疗证”和健康保险证。

■对象：截至届满18岁的年度末为止的儿童

■咨询：区役所保险年金课保险系、分所区民福祉课保险系

出生报告

(助产士和保健师进行家访)

为了妈妈和孩子的健康，请填写订在母婴健康手册附册里面的明信片“出生报告”，邮寄到各区保健中心。助产士等工作人员将上门家访，就宝宝的发育、育儿、妈妈产后的身体状况等为您提供咨询。

■对象：出生后大约4个月内的宝宝和妈妈

■咨询：保健中心

儿童津贴制度

有收入限制*

面向符合以下条件者支付。不要忘记办理手续。

■对象：扶养的孩子在初中三年级以下

■支付金额：向每名对象儿童按右表年龄段对应的金额支付。

※领取津贴者的收入如果等于或超过收入限制的限额、但未达到收入上限的限额，则无论孩子处于哪个年龄段，每个孩子每月金额为5000日元。

■咨询：区役所民生儿童课民生儿童系、分所区民福祉课保护·儿童系

年龄段		每月金额
0岁~3岁(不包括3岁)	一律	15000日元
3岁以上~小学生	第1个孩子、第2个孩子	10000日元
	第3个孩子以后	15000日元
初中生	一律	10000日元

※从2022年6月开始设置收入上限的限额。领取津贴者的收入如果等于或超过收入上限的限额，则不予发放儿童津贴。

4

宝宝的健康

婴幼儿的健康检查

为守护宝宝的健康，按成长阶段为孩子进行健康检查。请按时就诊接受健康检查。

	新生儿听力检查	婴儿一般健康检查		婴幼儿健康检查		
健康检查名称	—	第1次	第2次	3(4)个月婴儿健康检查	1岁6个月幼儿健康检查	3岁幼儿健康检查
就诊标准时间	出生后3天左右	出生后1个月左右	9个月左右	3个月至5个月左右	1岁6个月至1岁9个月左右	3岁至3岁3个月左右
实施时间	个别就诊			指定日期		
就诊地点	请直接向就诊的医疗机构申请。			保健中心		
费用	免费			免费		
	请使用母婴健康手册附册中的“新生儿听力检查就诊票”。	请使用母婴健康手册附册中的“婴儿一般健康检查就诊票”。				
	※在爱知县以外的医疗机构就诊的，除了第二次婴儿一般健康检查以外，可以享受就诊费用返还制度。(有金额上限)					
日程等通知	无			<ul style="list-style-type: none"> · 邮寄到家 · 通过名古屋广报区版通知 		

■咨询：保健中心

定期预防接种

轮状病毒、Hib(B型流感嗜血杆菌)、小儿肺炎球菌、乙肝、四联(白喉、百日咳、破伤风、脊髓灰质炎)、卡介苗、麻疹、风疹、水痘、日本脑炎、DT(白喉、破伤风二联疫苗)、宫颈癌等各种疫苗,可在名古屋市指定医疗机构接种。另外,因回家乡分娩等原因在市外的医疗机构接受预防接种时需要提前申请。

■对象: 各类预防接种的对象请参照“母婴健康手册”“小册子(接受预防接种吧)”等。

■费用: 免费

■咨询: 保健中心

自愿预防接种

名古屋市对下列自愿预防接种项目实施补贴。您可以在指定医疗机构自费接受预防接种。

分类	对象	接种次数
		自费金额(日元)
流行性腮腺炎	1岁~小学入学的前一个年度	1次
		3000日元

※针对市民税非课税家庭、生活保护家庭,设有自费金额免除制度。

■咨询: 保健中心

母乳咨询等各种咨询

开设有关母乳及宝宝成长发育等的咨询日。(预约制)

■对象: 担心母乳及宝宝成长发育等相关事宜的人士

■费用: 免费

■咨询: 保健中心

牙科检查和涂氟

提供牙科检查、有关预防蛀牙等的咨询,为有意向的孩子实施牙齿涂氟。

■对象: 1岁6个月儿童、2岁儿童、3岁儿童及容易生蛀牙的幼儿及其监护人。(牙齿涂氟仅面向幼儿)

■费用: 免费(有意向实施牙齿涂氟的孩子720日元※)

■咨询: 保健中心

※生活保护家庭可享受自费部分免除制度。

早产儿养育医疗给付事业

早产儿在指定医疗机构住院养育的,该事业负担医疗费。

■咨询: 保健中心

自立支援医疗(培育医疗)给付事业和小儿慢性特定疾病医疗费的支持

孩子在指定医疗机构住院或门诊接受治疗的,该事业负责医疗费。

■咨询: 区役所福祉课残疾福祉系和分所区民福祉课福祉系

其他制度和服务

育儿讲座

针对宝宝发育、生活节奏、事故预防、断乳食物等话题开设各种课堂。这是您和宝宝一起学习育儿和健康知识的机会。

开设地点和参加对象等请咨询各区保健中心。另外,如果您想结交区内育儿方面的同伴,也请联系我们,让我们一起想办法。

■对象: 孕期或育儿中的人士

■费用: 免费

■咨询: 保健中心

走访新生儿家庭

针对出生第一个宝宝的家长,主任儿童委员、地区儿童委员登门走访,提供社区的育儿支援信息等。

■对象: 第一个孩子及其养育人

■访问时间: 约出生后3~7个月

■咨询: 区役所民生儿童课民生儿童系

面向育儿和年轻家庭募集市营住宅入住者

有收入限制

针对孩子尚未初中毕业的家庭、只有35岁以下夫妻的家庭,在每年实施4次(5月、8月、11月、2月)的市营住宅入住者募集中设定了育儿和年轻家庭的优先名额。

■对象: 孩子尚未初中毕业的家庭、只有35岁以下夫妻的家庭

■咨询: 名古屋市住宅供给公社

☎523-3875

定居促进住宅和特定优良租赁住宅的育儿支援减免制度

有收入限制

针对居住在市内定居促进住宅或者特定优良租赁住宅、孩子尚未上小学的家庭,减免其房租。

■对象: 孩子尚未上小学的家庭

■减免: 最多减20%的房租(但定居促进住宅减免后的房租不低于6万日元)。

■咨询: 定居促进住宅/名古屋市住宅供给公社

☎523-3882

特定优良租赁住宅/住宅都市局住宅企划课

☎972-2944



来自前辈宝妈

Let's(一起做~吧!)

●我认为，说出彼此的心情和想法，用“Let's”(一起做~吧!)而不是“must”(必须做~)，双方以这样的心态互相配合的话，生活会变得轻松愉快。无论发生什么事，一看到孩子的笑脸就全部烟消云散啦。就是这么幸福!



希望帮忙的话要具体地说出来…

●产后总是把孩子放在第一位，有时候会怠慢宝爸，但宝爸也在努力。我认为，如果把希望他做的事情具体地说出来请他帮忙的话，双方都会轻松。这段时期比任何时候都敏感，要认识到这个阶段就是这样，不要太患得患失。



用语言表达出来…

●老公总会说一些安慰我的话，对我的关心、在意也总是用语言表达出来，这让我很开心。他还会频繁地跟我说一些表达感谢和爱意的话，一听到这些我也想要好好加油，也会珍惜他。说出口非常重要。

减少压力的秘诀是…

●我认为，小事也要和老公商量，不积压烦恼、不过度努力是轻松育儿的秘诀。一起加油吧。

突然住院、分娩…

●怀孕35周患上妊娠高血压综合征，急忙转院，紧急剖腹产分娩。产后还要求卧床静养一周，只能通过老公在新生儿室拍回来的照片看到宝宝，情绪一度非常低落。因为我和老公老早就在分娩信息杂志上看过产后向区役所和医院申报等等事宜，所以这些事全都是老公跑的。他每天都来医院鼓励情绪低落的我，我非常感谢他。



●老公是个睡眠质量很好的人，就算孩子夜里哭他也不怎么起来(笑)。但是，想到他每天为了家庭拼命工作，所以宝宝那些事就我一个人来应付好了。(老公也会跟我道歉说“没能起来真对不起”。)



母乳喂养之①

●即使是纯母乳喂养，最好偶尔让宝宝用奶瓶喝奶。休产假期间，有一次参加单位的送别会，虽然留好了母乳，但宝宝不接受奶瓶一直大哭到妈妈回来。

母乳喂养之②

●产后有一段时间我的奶水没调理好情绪很低落。散步的时候常常有碰巧路过的奶奶、阿姨会打招呼说“真可爱啊”，一边问“母乳喂的？”，当时这些话让我很难受、很自责。但是现在宝宝11个月了，我有时也会因为选择了母乳喂养而为孩子夜哭、断奶、离乳食物烦恼，觉得要是那时选择奶粉就好了，明明可以不那么逞强坚持母乳的。母乳喂养的宝宝和牛奶喂养的宝宝没什么不同，请放心吧。



育儿再辛苦也不再感到不安！



来自前辈宝爸

三件重要的事

●我在育儿生活中重视三件事：

“夫妻每天聊聊天”、“不要发火”、“享受育儿”。

还是要沟通

●丈夫主动想为妻子做什么和妻子要求丈夫做什么是不一样的。

因为“希望不用我说你就做”和“你不说我怎么知道”之间的分歧，所以还是充分沟通、协力育儿比较好。



爸爸的牵挂

●宝宝夜里哭老婆也会照顾我“明天还要上班”而不叫我起来，我很开心有这么体贴的老婆。

不过，我想，早上老婆起不来时最好也不要叫醒她。

另外，周末的时候自己不要休息，让老婆外出走走什么的可以恢复元气。

理解妈妈的“辛苦”

●有了孩子，妈妈因为育儿各种不适应，压力和焦虑会增多。

爸爸因为上班看不到妈妈平时的状况，所以不了解其压力产生的原因。

理解妈妈的辛苦，齐心合力一起养育宝宝吧。



理解妈妈的情绪

●妈妈经历了分娩、育儿这些从来没有经历过的事情，会变得敏感。

爸爸应该理解一下妈妈敏感的情绪。

另外，请享受孩子出生、育儿这些事吧。



夫妻一起散步

●临近预产期散步对两人而言非常宝贵，所以一定要一起好好享受哦。

让妻子保持与社会接触是夫妻幸福育儿的秘诀。

抓住四个要点（换尿布、喂奶、洗澡、哄睡）快乐育儿吧！

●与孩子一起散步或者购物，亲眼见证宝宝每天的成长。

洗澡交给爸爸！

●因为爸爸的手比妈妈更大、更稳，宝宝能安心洗澡，所以我想尽量还是让爸爸为宝宝洗澡好。



●妈妈在育儿上拼尽全力可以理解，但还是要稍微关心一下爸爸。

每月去一次东山动物园

●东山动物园的年票很划算。我们每月都会去一次动物园。



●批评孩子的时候，另一方不要说话，要注意避免两人同时批评孩子。

为预防婴幼儿猝死综合征(SIDS)

减少婴儿在睡眠中的死亡事故

婴儿在睡眠中死亡的原因，除了一种叫婴幼儿猝死综合征的疾病，还有窒息等导致事故。

- SIDS是一种原因不明的疾病，婴幼儿在没有任何征兆和既往病史的情况下死亡，不同于窒息等事故。
- 目前还没有SIDS的预防办法，但有数据显示，遵守以下3个要点可以降低SIDS的发病率。

1 让宝宝仰睡

我们知道，让宝宝趴着睡觉时发生SIDS的概率很高。除了因医学原因需要让宝宝趴睡外，选择看得见宝宝小脸的仰睡吧。

2 尽量母乳喂养

众所周知，母乳喂养对宝宝来说有很多好处。母乳喂养的宝宝发生SIDS的概率很低。尽量尝试母乳喂养吧。

3 停止吸烟

吸烟是引发SIDS的一大诱因。孕期吸烟会导致腹中胎儿的体重很难增加，还会对呼吸中枢造成显著的不良影响。孕妇自身吸烟自不必说，也不要再在孕妇和婴儿身边吸烟。

★详情请浏览厚生劳动省网站。

关于婴幼儿猝死综合征(SIDS)

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

婴幼儿猝死综合征(SIDS)诊断方针(第2版)

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

不要摇晃宝宝！

~预防婴幼儿摇晃综合征~

宝宝情绪不好磨人的时候，宝宝哭得没完没了的时候，育儿是一件非常痛苦的事情。据说在这个时候很容易发生“婴幼儿摇晃综合征”，你了解这个病吗？

什么是婴幼儿摇晃综合征？

是指婴儿被剧烈摇晃时引起的严重头部损伤。

婴儿头部重、颈部肌肉脆弱，由于遭到快速剧烈摇晃，脑部会多次碰撞头盖骨内侧而受到损伤(硬膜下出血和眼底出血等)。

对不停哭闹的婴儿火冒三丈，情绪失控，想方设法要让他停止哭闹就摇晃婴儿，或者把他抛到床上。据说大多是这些行为引起发病。

※“举高高”或者把婴儿放在膝盖上颠一颠这种普通的逗娃行为不会引发婴幼儿摇晃综合征。

婴儿发病的话会怎么样呢？

婴儿受到剧烈摇晃，脑细胞会遭到破坏，脑部将处于缺氧状态。因此会表现出如下症状。

- 无精打采 ● 情绪不好
- 嗜睡倾向(很快就睡着的状态)
- 呕吐(容易被误认为是病毒感染导致的呕吐)
- 抽搐 ● 意识模糊(呼唤也没反应)
- 呼吸困难
- 昏睡(强烈刺激也不醒的状态)
- 最严重时还会死亡

无论宝宝怎么哭闹也绝不能摇晃。

宝宝哭的时候，给宝宝换换尿布、喂点奶水、哄一哄，让宝宝拿着喜欢的安抚巾或出去散散步，如果用尽所有能想到的办法仍没有效果，这时要保持冷静，避免情绪失控，这一点非常重要。

这时，试着做做这些事情吧。

- 深呼吸，数10个数。
- 让宝宝仰面躺在安全的地方一个人哭一会。(每5到10分钟确认宝宝的呼吸状态)
- 为了让心绪平静下来，给亲近的人打个电话。
- 宝宝可能是因为身体不舒服才哭的，所以咨询一下常去的医疗机构或保健中心等。

无论怎样，宝宝一定会停下来。
首先让自己的心情平静下来吧。

※上述内容经许可引用自公益社团法人日本小儿科学会制作的宣传册。
公益社团法人日本小儿科学会网站 <https://www.jpeds.or.jp/>

- 还可以看动画了解婴儿“哭闹”的应对方法。
请进入“厚生劳动省”的网站，检索“宝宝不停哭闹”。