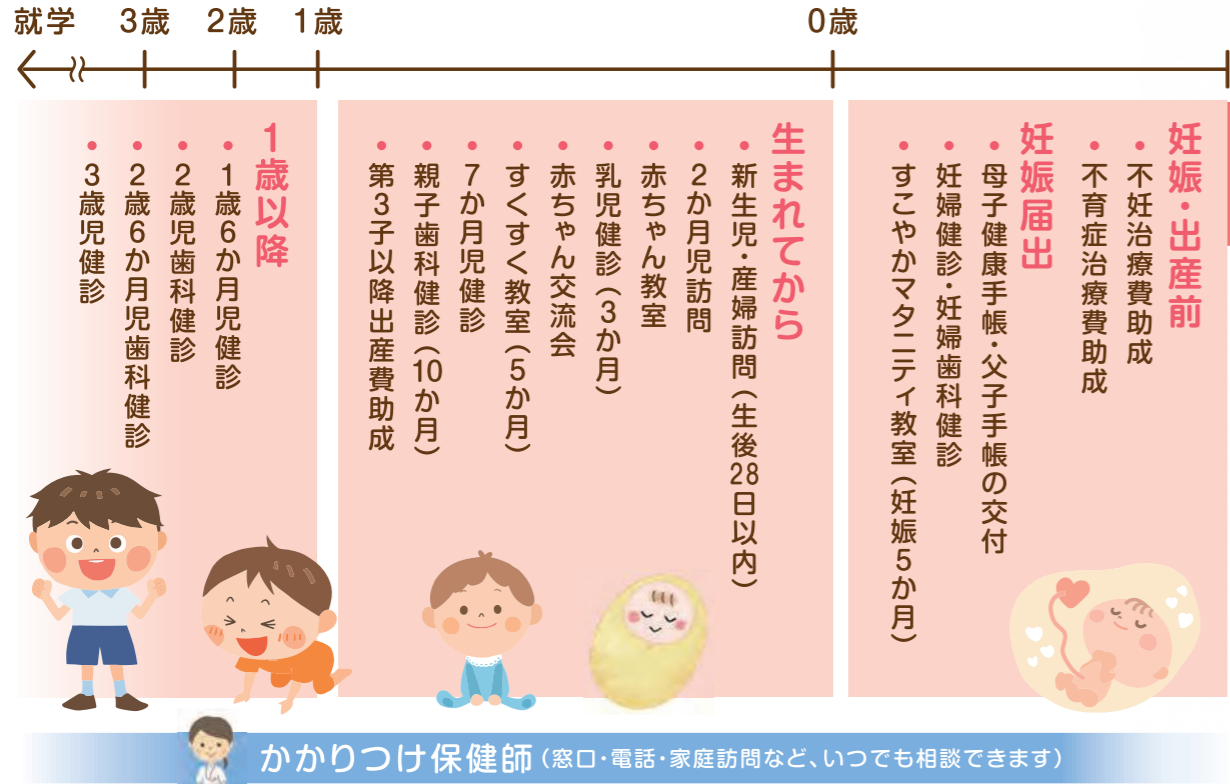


# 新発田市の子育てサポート

市では、かかりつけ保健師をはじめ、赤ちゃんが生まれる前から就学まで、切れ目のない支援体制により、未来を担う子どもたちの健やかな成長と、保護者が安心して子育てできる環境づくりを進めています。



主な内容



# 「あなたの子育て、応援します！」

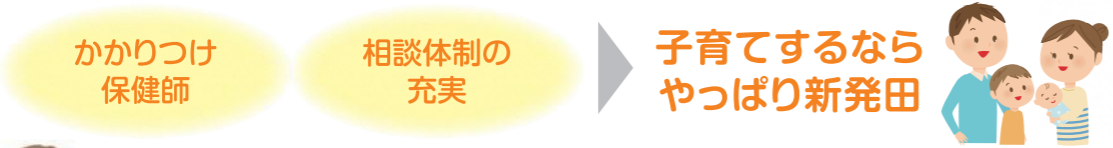
## 「安心して子どもを産み育てることができるまち」

問合せ先 健康推進課(☎28-9211)

近年、核家族化やライフスタイルの変化などにより、子育てに対する不安が高まっている傾向にあります。また、就園時期が早まることにより、乳幼児期に特に必要といわれている「親子で向き合う時間」をじゅうぶんにとれず、ジレンマを感じたり、慣れない育児への不安から、心身の不調を訴える方も少なくありません。乳幼児期は、子どものめざましい成長に喜びを感じることも多い一方、誰もがさまざまな悩みを抱えやすい時期です。

今回の特集では、子育ての不安を少しでも和らげるための乳幼児期における育児のサポートについて紹介します。一人で悩む前に相談してみませんか。

### 切れ目のないサポートで、あなたの子育てをお手伝いします



## 愛着形成の重要性について

乳幼児期は、「からだ」と「こころ」が、特に大きく変化・成長する時期です。また、子どもの将来の社会性に大きく影響する、人への「愛着」や「信頼」が育つ大切な時期でもあります。

子どもは、スキンシップやアイコンタクトなどを通じて安心感を得て、相手を信頼することにより自身の感情を表すようになります。子どもが表した感情に、言葉掛けや行動で応えるというキャッチボールを重ねることによって、コミュニケーション力が培われていきます。

- この3つを心がけましょう
- 目と目で向き合うこと
- 手と手で触れあうこと
- 子どもにほほえみかけること



## 切れ目のないサポート

・かかりつけ保健師 ・相談体制の充実 など



### 悩む前に、相談してみませんか

慣れない赤ちゃんのお世話、育児と家事の両立など、負担や不安が大きい状態が続くと、心身に不調をきたすことがあります。周りの人からのじゅうぶんなサポートが受けられない、育児の不安がある、気分が沈みがちなど、一人で悩む前に、まずは相談してみましょう。

### 相談窓口

～お気軽にお電話、お声掛けください～

#### かかりつけ保健師 (ヨリネスしばた 2階、☎28-9211)

妊娠期から就学前まで、切れ目なく継続して担当するのが「かかりつけ保健師」制度です。市には、各地区を担当する6人のかかりつけ保健師がおり、子育ての不安や悩みを保護者の方と一っしょに考え、解消に向けてサポートしています。心配なことや聞いてみたいことなど、いつでもご相談ください。

#### 妊産婦・育児相談会 (予約制)

毎月1回、市保健センター(本町4)で開催しています。心や体、栄養、歯科など、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談をお受けします。  
※日程など、詳しくは「広報しばた」や市ホームページをご覧ください。今月の開催日は、本号23ページに掲載しています

#### このほかにも

- ・地域子育て支援センター
  - ・子育てコンシェルジュ
- などがあります



かかりつけ保健師  
しょうこ  
小林 晶子

自分らしく笑顔で育児ができるようお手伝いします

「かかりつけ保健師」の支援は、妊娠届出の時からスタートします。お母さんやご家族の状況、心配ことなどを聞きながら、赤ちゃんをむかえるイメージができるようサポートしています。出産後の生活のこと、赤ちゃんのお世話や年齢に応じた発達の状況など、さまざまな相談を受けていますが、一人一人のニーズに寄り添った働きかけを心がけています。最近では、お父さんやおうちの方からの相談も増えてきています。  
子育ては、一人でできるものではなく、正解もありません。初めてでも、そうでなくても、不安な気持ちになるのは、みんな同じです。窓口や電話だけでなく、訪問による相談も行っていますので、一人で悩まずにいつでも気軽ににご相談ください。

## サポート

# 赤ちゃんが生まれるまで



赤ちゃんが生まれてくるまでの時間を明るい気持ちで過ごせるよう、不安なことがあれば、一人で悩まず相談しましょう。また、お母さんにとって心や体が大きく変化する時期であるとともに、お父さんやきょうだいにとっても生活リズムや環境が大きく変化します。周りの人は、声掛けや家事など、積極的にサポートしましょう。

## 妊娠前～出産期

### 不妊治療費・不育症治療費の助成

不妊治療または不育症治療検査及び診療にかかる保険診療費の一部負担金や、保険適用外医療費の自己負担分の費用の一部を助成します。

対象者や申請方法など、詳しくは本号24ページ及び市ホームページをご覧ください。



### 母子手帳・父子手帳の交付

交付の際は、かかりつけ保健師が面接して手帳をお渡ししますので、不安なことは何でもご相談ください。また、お父さんも不安なく育児ができるよう父子手帳を交付しています。お父さんの育児に役立つ情報がたくさん載っていますので、ぜひ、参考にしてください。



## 子育てを楽しむお父さんが増えています！

近年は、法律の改正や子育てを取り巻く状況の変化から、積極的に子育てをしたいというお父さんが増えてきており、おむつ交換やお風呂などのお世話や、健診会場へいっしょに来場するお父さんも多く見られます。お父さんが、出産や子育てに積極的に関わることは、お母さんの精神的安定だけでなく、お父さん自身も、子どもの成長をより身近に感じられたり、また、仕事の効率が上がるなど、たくさんのメリットがあるといわれています。



サポート

# 赤ちゃんが生まれてから



## 産後ケア事業

市が委託した医療機関などで、宿泊や日帰りのケアまたは、助産師による家庭訪問のケアを受けることができます。お母さんの心身のケアや育児サポートなどを行います。利用については、事前に申請が必要です。



日々変化する赤ちゃんの成長に合わせ、市では赤ちゃんの月齢に応じた各種教室や健診などで育児をサポートします。  
また、お母さんの心身の健康を保つためのサポートも行っています。

対象となる方

新発田市に住所があり、家族などからじゅうぶんな育児などの支援が受けられない出産後1年未満の母子で、お母さんに心身の不調や育児不安のある方

※お母さん、赤ちゃんともに入院などの医療行為が必要な方は対象外です

出産後1年未満の期間において、種別ごとに7日(回)まで利用することができます

宿泊型	ケアの内容
市の助成額:1日あたり18,000円	<ul style="list-style-type: none"> <li>産後の母体管理及び生活面の指導</li> <li>乳房管理<small>もくよく</small></li> <li>沐浴や授乳などの育児指導</li> </ul> ※家事サービスではありません
<b>新設</b> デイサービス型(日帰り) 市の助成額:1回あたり12,000円	
<b>新設</b> アウトリーチ型(助産師訪問) 市の助成額:1回あたり11,500円	

※利用料金(個人負担額)は、利用するサービスや施設によって異なります

申請方法や利用料金など詳しくは、市ホームページをご覧ください



▲市ホームページ



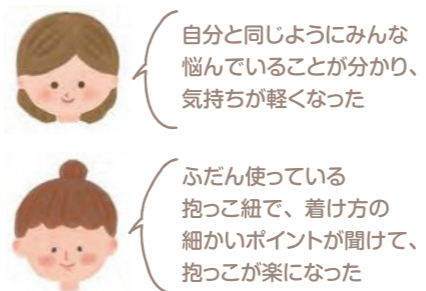
## 出産～1歳

### 新生児・産婦訪問 (生後28日以内)

自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認やお母さんの健康・育児などの相談を行います。里帰り先でも訪問が受けられます。

### 赤ちゃん教室

第1子とお母さんの交流の場です。育児相談はもちろん、同じ月齢の赤ちゃんを持つお母さんどうしで交流することで気分転換にもなります。



### 親子歯科健診 (10か月)

赤ちゃんとお母さんの歯科健診を行います。赤ちゃんの歯磨きのポイントなど、気になることを相談してみましょう。



### おすすめ離乳食

材料や作り方はこちらから  
クックパッド  
市公式cookpad  
「新発田市100彩食堂」



ツナとトマトの  
とろとろ煮

離乳食中期 (7～8カ月)



point

水溶き片栗粉でとろみをつけることで食べやすくなります

納豆そうめん

離乳食後期 (9～11カ月)



point

大人用そうめんを使う場合は、短く折り、ゆでて水にさらし、塩気を抜いたものを使いましょう

### いつでも何度でも ご相談ください!

「栄養が足りているのか心配」、「2回食への進め方がわからない」など、離乳食の悩みはさまざまです。「すすく教室」や電話での相談はもちろん、ご希望があれば訪問して、適正な量や味付け、食べる環境などを実際に確認しながらの相談も行っています。お母さんの気持ちに寄り添いながら、赤ちゃんの発達に合ったアドバイスを心がけていますので、どんなことでも気軽にご相談ください。



市栄養士  
松野若奈

## 子育てサポート・子育て応援

### ファミリー・サポート・センター

子育てをお手伝いしてほしい方とお手伝いしてくれる方が会員登録をして、地域で子育てを支援する相互援助の会員組織です。妊娠中や出産直後の家事や育児のサポートも受けられます。(有料)

### 子育てきらきらメール

妊娠中の方や18歳以下のお子さんがある方を対象として、子育て情報をメールでお知らせします。登録方法などは、市ホームページをご覧ください。  
※通信料などは利用者負担



このほかにも、子育てにかかるさまざまなサポートがあります。詳しくは、子育て応援誌「きらきら」や市ホームページをご覧ください。