

ハピくる栄養教室【奇数月】



内 容

- 栄養士から妊娠期の食事についての講話
- 妊婦さんにおすすめ!! 試食会
- 個別相談

会 場

りとるハピネス(三段池体育館内)

時 間

13時30分～14時30分
(受付は13時15分～)



ご予約はこちら



妊娠期の過ごし方

参加者アンケートより

- バランスのよい食事について、家族と一緒に勉強できました。
- 2回目の妊娠なのである程度の知識はあったが、改めて食事に気をつけたい。
- 妊娠中の食事についてゆっくり学べた。試食が参考になった。

サンゴクエスト



ママ役とパパ役(2人1組)で、妊娠・出産・産後期に起こりうるさまざまな出来事やこころの動きをシミュレーションできるボードゲーム!



ご予約はこちら



会 場

ハピネスふくちやま

時 間

13時30分～15時30分
(受付は13時15分～)

参加者アンケートより

- 想像していたよりおもしろいゲームだった。
- パートナーがこんなことを考えていたのか! と意外な一面を知ることができた。

妊産婦さんへのサポート

問 子ども政策室子育て支援係 ☎0773-24-7055

日々の心と体の変化が著しく、戸惑っておられませんか？

そんな妊婦さんの助けになればと、事業を展開しています。ぜひご活用ください！

妊娠期の過ごし方

妊婦訪問



お腹が張るってどういうこと？
骨盤ベルトの使い方が知りたい！
出産に向けて準備しておく物、
心と体の準備…等、助産師や保健師が訪問して相談に応じます。
(必要に応じて、電話にて様子をお伺いする場合があります。)



ふくちやまハピタク



このマークが貼ってある
タクシーだよ！

妊産婦や親子(3歳未満の乳幼児)がタクシーを利用して安心しておでかけできることを目的として、講習を受講したドライバーさんが運転するハピタクが走行中！

- ベビーカーや荷物の積み下ろしのお手伝い
- バスタオルや防水シート、消毒液などの親子あんしんセットを常備

※各社営業時間内の対応です。

※陣痛タクシーではありません。

※配車状況によってはご希望にそえない場合があります。

配車依頼の際に「ハピタクお願いします」とお伝えください。

ご利用予約先

● 中央タクシー

☎0773-22-1313

● 日本交通タクシー

☎0773-22-4111

● ふく福タクシー

☎0773-22-8822

妊産婦移動支援事業

交付日から1年間有効

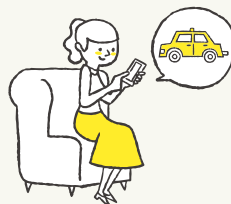
福知山市で母子健康手帳の交付を受けた方が妊娠中や産後に利用したタクシー料金の一部を助成します。



詳細はこちら

＼ こんなときに利用したタクシー料金が対象です /

- ① 妊産婦健康診査の受診時
- ② 分娩時
- ③ 妊娠・出産に伴う病院受診
- ④ 産後の児の病院受診
- ⑤ 市の妊産婦を対象に実施する事業への参加



妊娠期の過ごし方

タクシーを呼ぶ際に「ふくぽ が使えるタクシーをお願いします!」と必ずお伝えください。

ポイントが利用できるタクシー会社

● 中央タクシー
☎0773-22-1313

● 日本交通タクシー
☎0773-22-4111

● ふく福タクシー
☎0773-22-8822



福知山市キャッシュレス決済システム「ふくぽ」により支給します

まずは、アプリをダウンロードして新規登録しよう!



母子健康手帳交付時に支給されるQRコードから移動支援ポイントをチャージしたら、「ふくぽ」アプリを使用してタクシー利用時にポイントを利用できます!

※同一の妊娠における助成費の再支給(用紙の再発行)はありません。

※通信が不安定な状況では「ふくぽ」が使用できませんので、現金でお支払いください。

※不正使用などの場合は、相当額を返還いただくことになります。

アプリの操作方法などのお問い合わせは

利用者用コールセンター ☎0120-579-777



ママの変化に共感し、 パパも準備しておこう



妊娠期の過ごし方

妊娠がわかったら

うれしい反面、吐き気や気分がわるくなる、つわり症状、だるい、眠いなどの変化が現れます。精神的にも涙もろく、気分が落ち込んだり、イライラする場合も。



見た目にはわかりにくいけれど心身の変化があることを理解し気づかせてあげて！

ママの体の変化

ママのおなかには徐々に大きくなり、足元が見えにくくなったり、起き上がることや、仰向けに寝るのもつらくなります。



ごみ出しや、重たい荷物を持つなど、身の回りのことをしっかりサポートしてあげて！

胎動に感動♪

自分の意志とは関係なく動くおなかとはとても不思議。



妊娠6か月頃には、赤ちゃんは声が聞こえているよ。話しかけてみてね！

パパの心の変化

体の変化があるママよりもパパのほうが実感するまでに時間がかかったり、つらいママを見ても何をしてもいいかわからない、父親としてやっていけるのか不安だという人もいます。



パパ一人で頑張ろうとせずたくさん話し合って気持ちを素直に伝えてみて！

バースプラン

ママと一緒に考えてみては？
事前に産院に確認しておきましょう。

例えば…

- 陣痛が始まってから産後回復するまで同じ部屋で過ごせるLDR室がいい
 - 無痛分娩がいい
 - 家族でそろって集合写真を撮りたい
 - カンガルーケア
 - 好きなアロマを焚いてほしい
 - 立ち合い出産がしたい
 - 出産の様子をビデオに撮りたい
 - 好きな音楽をかけたい
 - へその緒はパパや上の子に切って欲しい
- etc…



どう向き合う？ 出産



第一期(開口期)

10分毎の陣痛が始まり、子宮口が完全に開ききるまで。

出産の始まりは予測不可能。



**陣痛が規則的になり
痛みも強くなってくる。**

第二期(娩出期)

出産のクライマックス。赤ちゃんが産道を通り、母体の外に出てくる。

**子宮が全開大になると、
赤ちゃんの頭が見え隠れする。
ママもがんばり時。**

第三期(後産期)

赤ちゃんが出てから約10分後、子宮内に残った胎盤が出てくる。

こんなところにもパパの出番！

意外とできない？ こんな事

日に日に大きくなるお腹で、靴下や靴を履くのも苦しそう。思わず笑ってしまったが…。

手伝ってあげると予想以上に喜んでくれた！こんな事で役に立てるなら、これからは俺に任せろ！

／ Action! ／



／ パパができること ／

一番は妊婦さんの気持ちになって寄り添って!!

そして、妊婦さんがしてほしいことに気づいたり、優しい声かけを。

例えば…

- 食事の用意・水分補給
- マッサージ
- 病院への連絡や移動の手配
- 呼吸法をリード



病院によっては、
パパや上の子がへその緒に
はさみを入られることも!



産前産後の 休暇と給付金

出産日を安心して迎えるために、
事前に夫婦でワークライフバランスや出産にかかる費用について
考えておきましょう。

妊娠
期の
過
ぎ
し
方

ママ



産前産後休業

産前: 出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から所得できます。

産後: 出産の翌日から8週間は就業することができません。ただし、6週間を経過した後に女性労働者本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます。



出産手当金

(産前産後休業給付金)

健康保険の被保険者が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合は健康保険から手当金が支給されます。

パパ



産後パパ育休

子の出生後8週間以内に4週間まで取得できます。



育児休業給付金

(産後パパ育休給付金)

雇用保険の被保険者が、産後パパ育休を取得した場合に、一定の要件を満たすと給付金の支給を受けることができます。

ママもパパも



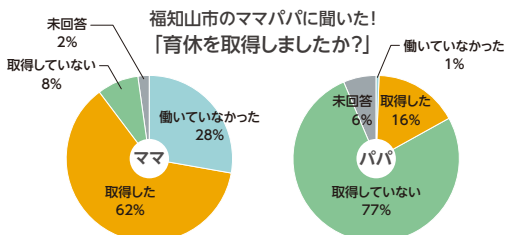
育児休業

子の出生から原則1歳まで取得できます。



育児休業給付金

育児休業期間中は給付金が支給されます。休業開始から180日間は賃金の67%、それ以降は50%が支給されます。



R5年度 福知山市こども・子育て支援事業計画の策定に係る
子育てニーズアンケートより



出産育児一時金

被保険者及びその被扶養者家族が出産された時に、一児につき50万円が支給されます。産科医療補償制度に加入されていない医療機関等で出産された場合は、支給額が異なる場合がありますので、詳細については保険者にお尋ねください。

※多胎児を出産されたときは、多胎児数分支給されます。



パパの育児、あれこれ



育児を取得したパパより

- 長女の生まれた時も育児休業を取得したので、今回が2回目となります。
- 妻とは同級生だったので、以前から育児も同じように関わりたいと思っていて、妻の妊娠がわかった早い段階から職場の上司には取得の意向を伝えていました。
- 育児休業を取得したことで、仕事をしていると家にいることができない時間帯も子どもと過ごすことができ、育児しながら家事もろもろを進めることの大変さを実感できました。
- 自分がいたことでどれだけ役に立ったかは定かではないですが、子どもをみる保護者が一人と二人では全然違うということとはとても感じました。子どもが泣いていたら、一人だとトイレすらままならないことは考えてみればわかるのですが、実際に体験して大変さは身に沁みました。
- 大変さを実感するとともに、ずっと子どものそばにいて日ごと月ごとに子どもが成長する姿を見られたことは、今の子どもとの関係性にもよい影響があったと感じています。

【お子さんの年齢 小4、小1、1歳】

1日のスケジュール

4:00	
5:00	
6:00	起床
7:00	子ども(小4、小1)の登校準備(朝食、着替え等)
8:00	子ども(1歳)の朝食(離乳食)
9:00	寝かしつけ(朝寝)の間に洗濯、トレーニング
10:00	買い物
11:00	子ども(1歳)の昼食(離乳食)
12:00	昼寝
13:00	寝かしつけ(昼寝)
14:00	コーヒータイム
15:00	子ども(小1)帰宅、宿題をみる
16:00	子ども(小4)帰宅
17:00	夕飯準備、子ども(小4)野球準備
18:00	夕食
19:00	風呂
20:00	子どもと遊ぶ
21:00	寝かしつけ
22:00	片付け、離乳食仕込み
23:00	
0:00	就寝



未来のパパにメッセージ

仕事をされていれば、忙しい、ほかの人ではできない、周りがどう思うか…など、育児休業を取らない理由はいくつでもあると思います。ただ、自分の人生、子どもの人生、家族の人生の責任を他人は取ってくれませんので、みなさんが後悔しないような子育てができることを願っています!



育児をとれなかったパパより

少しずつではあるものの取る人が増えてきた育児休業。なかなか取りにくい職業でもありましたが、「そんなこと考えずに育児取りな!」と当時の私に言ってやりたい。その一番の理由は、やっぱり妻の心の安定のため。会話ができる相手もいなくて、何で泣いてるんだろう?と考えながら、昼も夜も育児でクタクタな妻。我が子を前に一緒に悩み、一緒に笑うこと。たわいもない話をすること。それだけはできたはずだと後悔してます。

未来のパパにメッセージ

今後お父さんになるみなさん。ぜひ、パートナーの方の心の安定剤となるべく、迷わずに育児の取得を。もちろん、育児や家事も協力して、後で「そんなこともあったね」と笑える素敵な思い出にしてください。



先輩ママパパに 聞いてみた!!

ママ
に聞いてみた!

編

Q 妊娠中にやってよかったことは?

・マタニティフォト

- ・デート
- ・美味しいものをいっぱい食べる
- ・エコー写真をアルバムにする



Q つわりの時、これだけは食べることができた! という物は?



ダントツ!!

フライドポテト



2

フルーツ

(スイカ、パイナップル、いちごなど)

3

トマト

Q 出産後言われて嬉しかった言葉は?

- ・かわいいね

・ありがとう

- ・お疲れ様
- ・よく頑張ったね
- ・パパママに似てるね
- ・これから一緒に頑張ろう(夫から)
- ・赤ちゃん見ててあげるから寝な(姉より)



Q 妊娠中にやってあげばよかったなと思うことは?

- ・掃除(断捨離)

・マタニティフォト



- ・旅行
- ・一人の時間を満喫(カフェ・ランチ・映画)

Q 誕生した赤ちゃんを見た感想は?

- ・本当に生まれた!
この子がお腹にいたのか信じられない!
- ・嬉しくて涙が出た
- ・お腹から出てきて不思議
- ・やっとでできた、長かった
- ・愛おしい
- ・ちっちゃくてかわいい
- ・幸せ
- ・生まれてきてくれてありがとう
- ・おばあちゃんにそっくり
- ・これからよろしくね

Q 出産後パパが協力してくれて嬉しかったことは?



ダントツ!!

家事全般

2

赤ちゃんのお世話
(沐浴、授乳、抱っこ、げっぷ)

3

上の子の面倒

Q 出産時のハプニングやおもしろエピソードは？



- 破水時に主人が動揺し、アタフタして電話をかけられなかった
- 夫に臍の緒を切ってもらう時、手汗がひどくて手袋が入らなかった
- 前駆陣痛で入院。3日目の朝「もう産まれないと思います」と先生に半泣きで言った
- パパは右手で私の水分補給や軽食を与え、左手で常にテニスボールで坐骨を押し上げてくれた
- 陣痛時パパの腕に容赦なく爪を立て握りしめ、その後パパの両腕はアザだらけに
- 出産真っ最中、点滴がなかなか入らず何度も針を刺され、それをみていた夫は気分が悪くなって途中退席(笑)
- 赤ちゃんの頭が見えてからなかなか出てこず、助産師さんの「頭見えてますよー!」の言葉に「何で頭見えてるのに出てこないんですか?!」と思わず聞いた
- 病院到着時には子宮口7センチ。主治医と助産師さんから「旦那さん待ちますか?」と。え?あの痛みの中待つ人はいるの? 笑



未来のママ・パパにメッセージ



- 子育ては大変な事も多いですが、子どもたちの笑顔が家族に元気をくれます! 頑張って!
- 周りの人にたくさん頼って少しでも楽に過ごしてくださいね!! 無理しないで!!
- 新生児期は一瞬で過ぎてしまうので、しっかり赤ちゃん向き合う時間をつくって!
- お腹の赤ちゃんを守って無事に出産するのは一苦労。我が子のために日々頑張ってるお母さん、毎日お疲れ様です。赤ちゃんのためにも無理せず休憩が必要ですよ。
- 不安は誰にでもあります。でもそれ以上に幸せがたくさんやってくるのでご心配なく!
- 頼れるところは頼って、おおらかに育ててください!
- 想像以上に育児は大変! ほぼ毎日イライラしてますww でも、そのイライラを吹っ飛ばしてくれるのも子どもたち。他では得ようの無い幸せも毎日感じています。しんどくなる前にことん周りを頼りましょう。そうやって少しずつママ・パパになっていければいい! 一緒に頑張りましょう!
- お母さんが笑顔で居られることが1番大事。
- お父さんお母さんおめでとうございます。身体の変化に戸惑うママ、パパは妻にどう寄り添えば良いのか夫婦でたくさん悩む事があるでしょう。でもつわりも妊娠も陣痛も必ず終わりが来ます。妊娠中幸せばかりではありません、産後も大変な事の方が多いですが「しんどい」「どうしよう」「つらい」、そう思っているのも良いんですよ。だから今からネガティブな気持ちを口から吐き出す練習をしてください。そうすると必ず誰かが「大丈夫?」と手を差し伸べてくれます。妊娠中からご夫婦で『心の余白』を作るにはどうしたら良いか、どんな育児を楽しみたいかいっぱい話し合ってみて!
- 天才なの? と思うぐらい子どもはおもしろい事を言うので、会話を楽しみにしててね。

Q 妊娠中にやってよかったことは?

・マタニティフォト

- 妻とふたりでのんびり旅行
- 上の子に「お兄ちゃんになるよ」としっかり伝える



Q 妊娠中協力したことや頑張ったことは?

- できることは何でもやる
- 入院が長かったので寂しい思いをさせないように毎日面会に行った
- つわり対策として、においがしないように換気扇の下で食事
- 妻が好きなゼリーをいっぱい買ってくる



Q 出産後言われて嬉しかった言葉は?

- 母子ともに元気です
- ふたりの子を産めてよかった!(妻より)
- おめでとう



Q 妊娠中にやっておけばよかったなと思うことは?

・パパママ教室参加

- つわり対策
- 臨月時の睡眠サポート



Q 誕生した赤ちゃんを見た感想は?

- 小さくて抱っこが怖った
- やっと会えたね

・可愛い

Q 出産後協力したことや頑張ったことは何ですか?

- オムツ交換
- 沐浴
- 育休取得
- 寝かしつけ



Q 出産時のハプニングやおもしろエピソードは?

- 必死すぎて楽しいことはなかった(笑)
- 23時間の長丁場の出産。
夜中すごく辛そうだった



未来のママ・パパにメッセージ

- 不安なこともあると思いますが、色んな人に助けてもらえるので大丈夫!
- 出産は命がけ。妻の少しの変化も気づいて心と体のケアをしてあげてください。
- いつも奥さんを気遣ってあげましょう。

Q 出産後パパが協力してくれて嬉しかったことは？

- 授乳以外すべて！育児はとれず昼間は仕事をしながら、夜中のオムツ交換や授乳後のげっぷは積極的にやってくれた



Q 出産時のハプニングやおもしろエピソードは？

- 帝王切開で5時間もかかったけど、手術前後、夫の顔を見たらホッとして泣き笑い。それを見て夫が頭を撫でてくれました。時間がかかって心配かけたけど最後まで待っていてくれて嬉しかった

パパ

Q 誕生した赤ちゃんを見た感想は？

- 小さくて心配、そわそわした
- 無事に生まれてきてくれて嬉しくてほっとした

未来のママ・パパにメッセージ

- 少しずつ要領を得て、自分なりの育児方法が見つかり毎日が楽しくなりますよ。ふたご相談会でもふたご育児のアドバイスもらいとても参考になりました。
- 子どもたちが少し大きくなるとふたりで遊ぶようになり、その姿に癒されています。同じ寝相で寝る姿に思わずほっこり♡
- 次の妊娠もふたごを授かることができたなあ！と思えるくらい幸せいっぱいのおふたご育児です。大変なこともありますけれど、楽しさは2倍？ いやえ100倍です。

Q 妊娠中にやってよかったことは？

- ベトナム内の景色がきれいな場所へ旅行した
- 日本語の本を読んだ(勉強)

Q 出産時のハプニングやおもしろエピソードは？

- 出産中に急にパパが分娩室に入ってきたが、一人で集中して生みたかったので「出てー!」と言った(笑)



パパ

Q 妊娠中にやってよかったことは？

- お腹の赤ちゃんに、ベトナムの歌を歌ってあげた。そのおかげか、生まれてきた子どもは歌が大好き



足首につけている素敵なシルバークセサリーは、ベトナム語で「Lac chan(ラッチャン)」といいます。ベトナムではシルバーの物を身に付けることで、子どもの健康を祈るお守りとされているようです！

Q 妊娠中協力したことや頑張ったことは？

- 妊娠6か月ごろに、ママはベトナムに帰国したので、毎日日本から祈っていた

未来のママ・パパにメッセージ

- 生まれるまでとにかく健康に気をつけてください。妊娠中はパパとお散歩したり、運動した方がいいですよ。