



赤ちゃん&ママ、パパ&ママ。
ママはひとりじゃないよ。いつも一緒だよ。

【&=安堵】安心して赤ちゃんをむかえられるよう、福知山市では教室を開催しています。



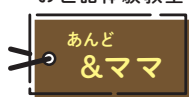
日時・申込はこちら



赤ちゃんのお世話体験教室

参加できる人

福知山
市民で



もうすぐママになる人
もうすぐパパになる人

赤ちゃんのお世話体験教室

参加できる人

福知山
市民で



もうすぐパパになる人・パパ
※もうすぐママになる人も一緒に参加OK!

日時・申込はこちら



Lesson
01

やってみよう



赤ちゃん人形を使って、抱っこしかた、おむつ交換などをやってみます。ホンモノのミルクを作って、授乳やげっぷの方法を伝授します。

Lesson
02

イメージしよう



赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょう。1日のスケジュールを見ながら、家事と育児が両立するための工夫を一緒に考えてみましょう。

Lesson
03

おしゃべりしよう



心配なこと、わからないことを参加者やスタッフとおしゃべりして、「ひとりじゃないよ」「なんとかなるよ」を実感してくださいね。

赤ちゃんを
むかえるための教室

あんど
&ベビー

パパママが安心して
赤ちゃんをむかえられ
るように、知っておいて
ほしいこと、スタッフが
全力でお伝えします！

参加できる人

もうすぐママになる人
もうすぐパパになる人

福知山
市民で

Lesson
01

グッズのこと

ベビー服やおむつ、お布団な
どの生後1か月までに必要な赤
ちゃんグッズについて、実物を
見ながら、必要なものをチェッ
クしましょう。

日時・申込は
こちら



Lesson
02

お金のこと

出産や育児にかかるお金。も
らえるお金。収入と支出のバラ
ンスなど、赤ちゃんをむかえる
ために知っておきたいお金の
ことを、勉強します。



妊娠期の過ごし方



わたしの宣言

健康第一!!



楽しい一年!



子どもといっぱい遊ぼう!!
元気に生まれてきてね(孫)



子育てにやさしいまちづくりのために♪

わたしの宣言

子どもの視点に立つ!!
子どもの話をよく聞く!!

子どもにあたたかい眼差しを!
大きな自然の中で伸び伸び育つ
人と地域の環境作り

泣いてもいいよ
泣いていることをお母さん
どうか自分を責めないで

親子四世代
みんなで子育て
ほっこり笑顔で
癒やしの時間

お互いを
思いやる
気持ちで笑顔に

仕事も育児も
一人前の
パパに!

どんな子育ても
自分育て♡

心地よい寝不足
子育てを楽しめる毎日

みんなで
育てていきます!

公衆の場で泣きわめいている子と
まわりを気にしておろおろしている
親を見かけたら様子を
見て
笑顔で声をかけてみる



日々の心と体の変化が著しく、戸惑っておられないか？
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！

☎ 0773-24-7055

☎ こども家庭支援課子育て支援係



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。)



妊娠期の過ごし方

妊産婦移動支援事業

妊娠や出産に伴う健診等の目的で利用したタクシー料金の一部を助成します。

福知山市内のタクシー事業者で、次のいずれかの目的で利用したタクシー料金5000円(妊娠1回あたり)

- 妊産婦健康診査の受診
- 産後の児の病院受診
- 分娩
- 市が妊産婦を対象に実施する事業への参加
- 妊娠や出産に伴う病院受診

詳細はこちら



※母子健康手帳交付日から1年以内に利用したものに限りです。

※助成の申請にはタクシー料金の領収書が必要になります。



産前産後の お金と休職

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。



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)から取得できます。

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



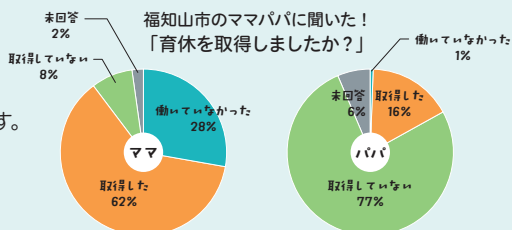
育児休業

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

問い合わせ お勤めの職場



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。

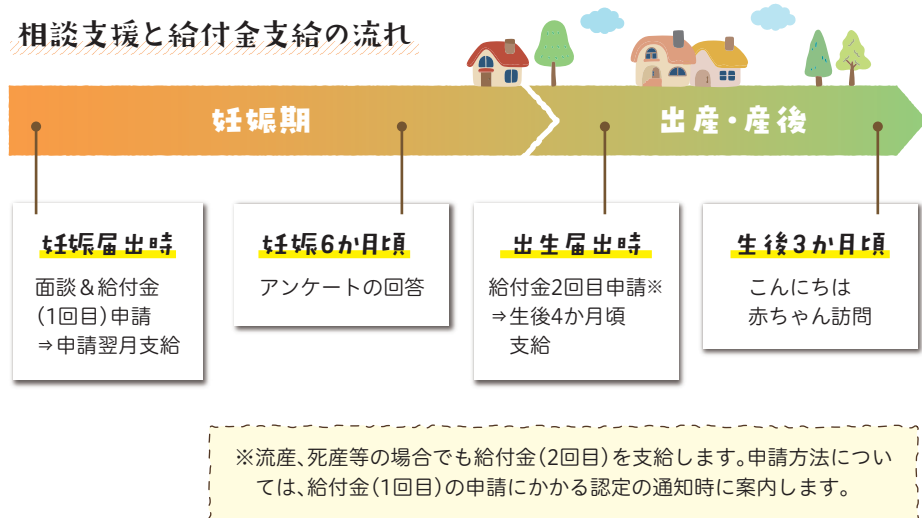
※多胎児を出産されたときは、多胎児数分支給されます。 **問い合わせ** 出産される医療機関等



妊婦支援給付金は、妊娠期から産後の伴走型相談支援(妊婦等包括相談支援事業)とあわせて、経済的支援として妊婦に給付するものです。



相談支援と給付金支給の流れ



妊娠期の過ごし方

支給額(1回の妊娠につき)

- ①1回目…5万円
- ②2回目…胎児(子ども)の数×5万円



問い合わせ

〒620-0035 福知山市字内記100番地 福知山市こども家庭部こども家庭支援課
TEL 0773-24-7055



妊娠がわかったら



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ってあげて！

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！

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たいかわからない、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！

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！

出産

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



わたしの宣言

安全運転で
子供を守る



ファミサポで
子育て応援します!!



こどもを
あたたかく見守る



赤ちゃんを迎えたら



赤ちゃんの生活リズムがなかなか掴めず、予定どおりに事が進まないことも多い新生活。そんなときこそ、共に暮らすパートナー同士、助け合うことが重要です！お互いのワークライフバランスを見直し、協力し合えることを話し合ってみましょう。

赤ちゃんのお世話編

泣く

赤ちゃんが何を不快に感じているのか、はじめは察しにくいもの。ママが全てに対応しようと思うと、とても疲れてしまいます。

- パパとママうまく交替しながら赤ちゃんの泣き声もおおらかに受け止めましょう。



オムツ

赤ちゃんの柔らかなお肌を守るために、頻繁にオムツ替えが必要です。横漏れで肌着が汚れてしまったら洗濯も！

- オムツ替えも数こなせば上手になります。
- うんちの色、お肌の様子もチェック。



授乳

新生児期は2～3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…。

- 授乳後、赤ちゃんのゲップのための縦抱きを担当
- 母乳が不足しているなら、ミルクを作って赤ちゃんにあげる。
- ママが助産師相談日(P26)や産後ケア(P30)に行く時間をつくる。

沐浴

新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。

- 「&パパ」(P12)などで沐浴の方法を事前にCheck！
- 首が座っていない赤ちゃんを支えるとき、手のひらが大きく腕力の強いパパが大活躍！
- 赤ちゃんが湯冷めしないよう、用意周到に、連携プレーが最適

家のこと編

買い物、洗濯、食事の準備、血洗、ごみ出し、etc…

ママの産後は安静第一！体の回復には個人差もありますが、産後1か月健診を終えるまでは外出等もできるだけ控え、徐々に慣らしていくことが望ましいとされています。

- 家事のやることリストをつくる。「見えない家事」にも注目！
- 家事が苦手なパパは、出産前から準備や練習をしてみましょう。

きょうだいがいる場合は…

- 学校や園への送り迎え
- 着替えや歯磨きなども



忙しい毎日でも、
パパとママで協力し、
上の子の心のケアを
しっかり行いましょう。



Q

みんな何使ってる？妊娠～子育て系アプリ

A

- ・トツキトオカ(妊娠中)
- ・ninaru(妊娠中)
- ・ぴよログ 予防接種管理できるよ。
パパと情報共有できて育児の孤独感減！！
- ・ステップ離乳食
- ・Instagram
- ・ベビレポ
- ・たまひよ
- ・タイムツリー 家族と予定共有は必須
- ・みてね 赤ちゃんの日々の成長を共有

パパとママで
情報共有できるアプリ！
イネエー



Q

出産入院中・出産時の必需品や便利グッズは？

A

- ・携帯用充電コードは絶対！
- ・いい香りの洗い流さないトリートメントで気分up
- ・気分転換のための高級バック
- ・汗拭きシート、産後は汗をかいているのにお風呂にはいれないので
- ・ペットボトル用ストロー
- ・暑かったので冷えピタはある
- ・乳頭保護のピュアレーン
- ・水をたくさん飲んでくださいと言われたので大量の水
- ・スマホ。寂しいから連絡とらないとがんばれない
- ・ゼリー飲料
- ・ハンディファン
- ・S字フックであらゆるものを手の届く範囲にぶらさげる



気分があがるモノ！
少しでも快適に
過ごすためのグッズは
勉強になるね

Q

妊娠～子育て中の気分転換やストレス解消法は？

A

- ・友だちとランチ
- ・おいしいものを一人でこっそり食べる
- ・こどもを夫に任せてる間にゆっくり家事
- ・保育園休んでこどもと一緒に朝遅くまで寝る。笑
- ・おすしを食べる
- ・ネットショッピング！
こどもの服がどんどん増えます・・
- ・ドライブ
- ・散歩
- ・1人でカフェ
- ・趣味に没頭 ハンドメイド
- ・ケーキや甘いものでつかの間の休息



自分のためだけの
時間…大事ですね

Q

生まれてきてくれたわが子にメッセージを！

A

- ・幸せをいっぱい届けてくれてありがとう
- ・お母さんをお母さんにしてくれてありがとう
- ・パパとママのところにきてくれてありがとう
- ・癒しをありがとう
- ・姉妹のママになる夢を叶えてくれてありがとう
- ・最高の笑顔をありがとう。いっぱい食べて寝て大きくなってね
- ・毎日たくさん笑わせてくれてありがとう
- ・生まれてくれてありがとう。毎日いろんな成長を見せてくれてうれしいよー
- ・宝物ができたよ



「ありがとう」が
あふれています♡

Q

出産を終えたママへパパからメッセージを！

A

- ・ママもベビーも無事に出産、誕生してくれて本当にありがとう
- ・産んでくれてありがとう！
これから大変なこともあると思うけど一緒に子育て頑張ろう！
- ・感謝！の一言
- ・感動をありがとう
- ・あなたのおかげで一人家族が増えたね。ご苦労様。心からありがとう
- ・よく頑張ったなー！ありがとう
- ・ありがとうの一択です
- ・なんか食べたいモノか、飲みたいモノはある？
- ・ありがとうな。今度は俺がこれまで以上に頑張るわ！
- ・わしの胃痛の方が痛いと言ってごめんなさい。ありがとう。
- ・感謝してます！ありがとう

普段は恥ずかしくて
言えないけど、
たくさんのパパが
伝えてくれました！



Q

出産を終えた自分にメッセージを！

A

- ・よく頑張りました
- ・無事で何より！頑張ってくれてありがとう
- ・本当にお疲れ様。休む暇はないよ。自分の元に来てくれたことに感謝しながら子育て楽しもうね
- ・人生最大のイベントお疲れさまでした
- ・コロナ禍の出産で不安だったけど、一人で出産よく頑張りました！
- ・無事に生まれたことに感謝して、これからのいろんな経験を楽しもう

心から
おつかれ様