

赤ちゃんのお世話体験教室

パパ&ママ

パパとママはひとりじゃないよと感じていただけたらと思います。

【&=安堵】安心して赤ちゃんをむかえられますように一緒に学んでいきましょう！

問 こども家庭支援課おやこ保健係 ☎ 0773-24-7055



参加できる人

パパ・ママになる人
1人での参加也大歓迎

福知山
市民で



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、抱っこのかた、沐浴などをやってみます。ホンモノのミルクを作って、授乳やげぶ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



& ベビー



パパと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。

問 こども家庭支援課おやこ保健係 ☎ 0773-24-7055

参加できる人

パパ・ママになる人
1人での参加也大歓迎

福知山
市民で



日時・申込は
こちら

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。

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。



{ R8年度NEWプロジェクト }

実は0歳から
始まっています！

包括的性教育



～こどもの心とからだを大切に育む学び～

「性教育」と聞くと“性行為や避妊のこと？”“まだ小さい子には早いのでは？”と思う方もいるかもしれません。

でも包括的性教育は、「自分を大切にし、人を大切にする力を育てること」です。産まれたばかりの赤ちゃんも意志がしっかりとあります。大人はそのこどもの思いにそって寄り添い、思いを叶えるお手伝いをしていきましょう。

こんな関わりも包括的性教育

- …「イヤだったね」
 - …「悲しかったね」
 - …「自分の気持ちを言っていんだよ」
- こどもの気持ちを代弁し、受け止めることは、

- ✓ 自分を大切にする力
 - ✓ 相手を思いやる力
 - ✓ 困ったときにSOSを出す力
- につながっていきます！

乳幼児期がとっても大切！

乳幼児期は、こどもが「じぶんのきもち」を知り、育てる大切な時期です。

- ☀ うれしい ☀ かなしい
- ☀ イヤ ☀ やってみたい

そんなありのままの思いを、大人が受け止めてくれる経験が、安心感や自己肯定感につながっていくのです。

健診でもとりいれています

福知山市の乳幼児健診では包括的性教育の考えを取り入れ、こどもの思いに寄り添った対応をしています。また4か月児健診・10か月児健診・3歳児健診では紙芝居「かっちゃん はなみずでた※」の読み聞かせをしています。親子で“自分を大切にすること”を考える、やさしいきっかけになっています。

※京都市北区役所作成



大人も一緒にアップデート

こどもたちは、大人の姿を見てまねっこして成長します。福知山市の包括的性教育について「まずは知ること」から一緒に始めてみませんか？

妊産婦さんのためのサポート

日々の心と体の変化が著しく、戸惑っておられないですか？
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！

問 こども家庭支援課子育て支援係 ☎ 0773-24-7055



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暇

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

産後パパ育児

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

(産後パパ育児休業給付金)

雇用保険の被保険者が、産後パパ育児を取得した場合に、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。

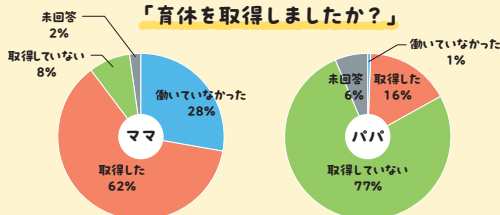
出産育児一時金

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

福知山市のママパパに聞いた！ 「育休を取得しましたか？」



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

妊婦支援給付金について

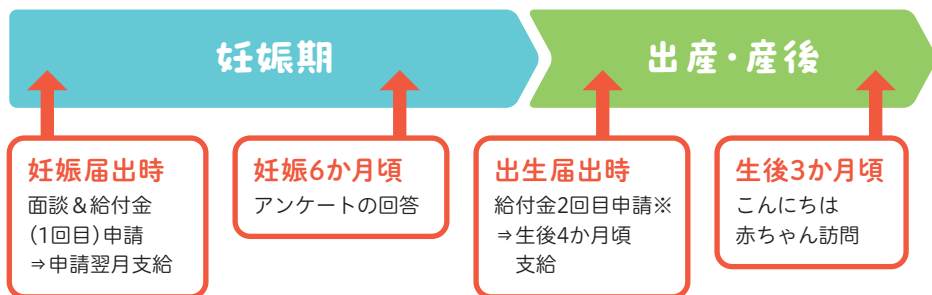
妊婦支援給付金は、妊娠期から産後の伴走型相談支援（妊婦等包括相談支援事業）とあわせて、経済的支援として妊婦に給付するものです。

問 こども家庭支援課子育て支援係

☎ 0773-24-7055



相談支援と給付金支給の流れ



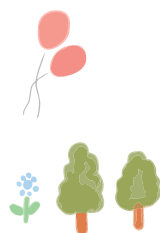
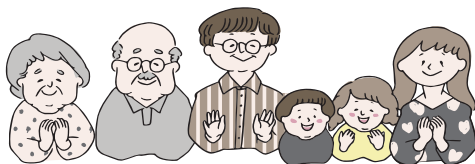
妊娠期の過ごし方



※流産、死産等の場合でも給付金(2回目)を支給します。申請方法については、給付金(1回目)の申請にかかる認定の通知時に案内します。

支給額(1回の妊娠につき)

- ① 1回目…**5**万円
- ② 2回目…胎児(こども)の数×**5**万円



パパができることたくさんあります

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きましょう！

ママの体の変化

ママのおなか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ましょう！

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ましょう！

胎動に感動♪

自分の意志とは関係なく動くおなかはとっても不思議。



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！

「一番は妊婦さんの気持ちになって寄り添って！！」

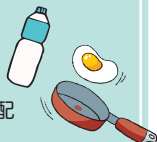
出産

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



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。

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。



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。



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！

- オムツ替えも数を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。



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&ママ」(P14)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、血洗い、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と行いましょう。

