

## 困ったときは

### 広島県小児救急医療相談電話（こどもの救急電話相談）

毎日 19:00～翌 8:00

局番なしの **#8000**

または **082-505-1399**

（ダイヤル回線、IP電話（050）、ひかり電話、大竹市の固定電話をご利用の方）

夜間にこどもが急病になったときに、受診の必要性やご家庭でできる応急処置などをアドバイスします。

### 子ども何でもダイヤル

毎日 9:00～17:00

※年末年始（12/29～1/3）は除く

**082-255-1181**

子育てに関する不安や悩み、どんなことでもお聞きします。

### 救急医療Net Hiroshima

<http://www.qq.pref.hiroshima.jp>

現在、または指定日時に診療可能な病院、診察所を検索できます。

### こどもの救急（公益社団法人日本小児科学会）

<http://kodomo-qq.jp>

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



広島県

監修：一般社団法人広島県医師会

- はじめに ..... 1
- 赤ちゃんのからだを守るために ..... 2
  - ①母乳哺育のすすめ ..... 2
  - ②お部屋の温度 ..... 6
  - ③皮膚の清潔とお風呂 ..... 6
  - ④よく見られる赤ちゃんの症状 ..... 7
    - ・湿疹 ..... ゼイゼイ、ゴロゴロいろんな音がする
    - ・鼻づまり ..... 便が出にくい
    - ・ゲップが出にくい ..... よくしゃっくりが出る
    - ・よく吐く ..... 泣き止まない
    - ・おむつかぶれ ..... おへそがジクジクする
    - ・目やに
  - ⑤お出かけ ..... 11
  - ⑥予防接種 ..... 12
  - ⑦乳幼児健診 ..... 12
  - ⑧たばこ ..... 13
  - ⑨先天性歯とお口のお手入れ ..... 14
  - ⑩赤ちゃんの具合が悪くなったとき ..... 15
- ママの健康相談 ..... 16
  - ①産後のママの体調の変化 ..... 16
    - ・出血（悪露）
    - ・後陣痛
    - ・産後の月経開始
    - ・乳腺炎
    - ・排尿障害
    - ・痔
    - ・腰痛
  - ②産後のゆううつ ..... 19
- パパの役割 ..... 20
- 各市町母子保健相談窓口一覧 ..... 22

# はじめに

赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。周りの方々の祝福の中、これから子育てが始まります。パパ、ママは子育て1年生ですね。赤ちゃんのちょっとした仕草や幸福そうなほほえみは、何ともかわいらしいですね。でも、なかなか泣きやまなかったり、授乳中にゴロゴロ音がしたりすると、大丈夫だろうか?と不安になるものです。「たいていのことは大丈夫なのですよ!」と言ってくれるベテランのパパ、ママさんがそばにいれば心強いのですが、そうでない場合も多いですね。

そこで、お産から1か月健診頃までによく相談を受けることがらについて、ベテランの小児科、産婦人科の先生と一緒にまとめてみました。はじめてのパパ、ママへの子育て応援冊子としてご利用ください。



# 赤ちゃんのからだを 守るために

## 1 母乳哺育のすすめ

母乳の分泌は出産直後からはじまり、赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、ホルモンが分泌され、お母さんのおっぱいはたくさん出るようになりますし、子宮の収縮も助けてくれます。



## 赤ちゃんにとって母乳の良い点

- 最適な栄養源で、吸収が良い。
- 赤ちゃんを病気から守る免疫が含まれる。
- 赤ちゃんとお母さんの大事なスキンシップの場で、心の結びつきが強くなる。
- 清潔で新鮮な栄養を、赤ちゃんがほしがるときにすぐに与えられる。
- 経済的  
などがあげられます。



## 母乳栄養のときに注意してほしいこと

### 1 ビタミンK欠乏症

ビタミンKは、出血の時、血を固めるのに必要なビタミンです。母乳栄養児ではビタミンK不足になることがあるため、まれに頭蓋内出血を起こすことがあります。このため、ビタミンK2シロップを飲んで予防します。出生当日、産科退院時、1か月健診の3回飲むことになっています。飲んだかどうか、気になるときは、産科や小児科の先生に確認してみてください。病院によっては、毎週飲む場合もあります。

### 2 母乳が足りているかどうか不安なとき

寝不足や疲れなどのストレス、体質等で、赤ちゃんが必要な量の母乳が出ないため、体重の増加が少ないことがあります。すぐに母乳栄養をあきらめるのではなく、まずは出産した産婦人科の助産師さん等に相談しましょう。体重が増えない場合には赤ちゃんに病気があることもあります。その場合は小児科受診が必要です。

### 3 母乳性黄疸

母乳栄養児では皮膚や目の結膜が薄黄色く黄疸になることがあります。赤ちゃんの健康に何の問題もありません。母乳栄養を続けていても、1～2か月で自然に消えます。便が白っぽい場合は、母子健康手帳の便色カードと比べてみて、1～3番の色に近い場合は小児科を受診しましょう。

### 4 授乳とお薬

母乳はお母さんの血液からおっぱいの乳腺で作られます。お母さんの体に入ったお薬は血液によって乳腺に届きます。ほとんどのお薬は、母乳ができるときにお母さんの血液よりも薄くなります。赤ちゃんに影響を起こすお薬は限られていますので、簡単に母乳をやめず、主治医と相談してください。

### 5 授乳とアルコール

アルコールは母乳に移行しやすい上、赤ちゃんはアルコールを分解する能力が未熟なため、大量に飲むと大人より大きな影響を受けます。できればアルコールを避けた方が良いでしょう。



### 6 授乳とカフェイン

カフェインは母乳に移行しにくい物質ですが、大量に飲んだ場合、興奮や不眠などの影響が心配されます。カフェインを含むものをたくさん飲むのは避けましょう。



### 7 お母さんの病気

母乳を介して感染する病気は、数種類しかありません。しかし、母乳で感染する一部のウイルスをお母さんが持っている場合や、お母さんが病気にかかっている場合で治療に専念する必要がある時は、母乳を避ける必要があります。自己判断せず、主治医と相談しましょう。



### 8 母乳が出にくい

母乳が出にくいからといって、悩むことはありません。まずは助産師さんに相談することからはじめますが、最近の人工乳はかなり母乳に近い成分でできていますので、あまり神経質にならずに、足りない分は無理せず積極的に人工乳の手助けを借りてよいのです。

### 9 ミルクの量がわからない

現在では自律調乳といって、赤ちゃんの欲しがるときに好きなだけ飲ませるのが原則です。ミルク缶に書いてある量はあくまで参考程度にしてください。ただしミルクの場合は体重あたり200ml、多くても1日1L程度にするのが適当です。また、混合栄養の場合では、母乳を吸ってもらう刺激が大切ですから、まず母乳から飲ませましょう。母子健康手帳の体重曲線に体重の経過を記入して、発育に問題がなければ心配はありません。



母乳があげられなかったからと言って母親失格と自分を責める必要はありません。「**赤ちゃんも、お母さんも健康。**」であることが、この先長い育児を楽しむための、もっとも大切なことです。



## 2 お部屋の温度

お母さんが心地いいと感じる室温が、赤ちゃんにとってもいい温度です。夏は25～27度を目安に、冷風が直接肌に当たらないようにします。冬は20～22度、湿度が低い時は加湿を心がけてください。暑がりの赤ちゃんもいますので、首や背中が汗ばんでいないか、普段から赤ちゃんの皮膚を触って赤ちゃんの皮膚温を感じるようにしましょう。日中は何度かお部屋の空気を入れ替えましょう。

## 3 皮膚の清潔とお風呂

赤ちゃんの皮膚は、大人よりも薄くバリア機能が弱いため、スキンケアをしてもトラブルが起こります。皮脂が多すぎるためにできる脂漏性湿疹（眉や頭にできる黄色い皮脂の塊）、口の周りの食べこぼしや、よだれによる接触性皮膚炎、便や尿によるおむつ皮膚炎などは、どの赤ちゃんにも見られます。

お風呂でのスキンケアが重要です。頭は、シャンプーで頭皮を指の腹で丁寧に洗ってください。顔や体は石けんを泡立て、ガーゼよりも手で肌の状態を確かめながらやさしく

なでるように洗って、皮膚に残らないようによくすすいでください。お風呂上りは、皮膚の乾燥度合や、季節に合わせて夏はローション、乾燥しやすい冬は保湿クリームを手早く塗ってください。乾燥が強くなったり、皮膚が1日中赤いようなら小児科や皮膚科で相談しましょう。



## 4 よく見られる赤ちゃんの症状

### ● 湿疹

赤ちゃんの肌はすべすべしてきれいなことが多いのですが、ときには頬がカサカサになったり、まゆ毛や頭皮に黄色いかさぶたがこびりついたような湿疹（脂漏性湿疹）や、ニキビ様の湿疹（新生児ざそう）をみることがあります。赤ちゃんはホルモンの影響で皮膚から脂がたくさんしみ出ており、放っておくとよごれが

すぐ肌にたまり湿疹の原因になります。早目の洗浄・保湿のスキンケアが大切です。石けんを使ってやさしく洗うことでよくなることが多いのですが、ひどい場合には小児科や皮膚科を受診してください。



### ● 鼻づまり

赤ちゃんの鼻は小さく、鼻の粘膜が敏感なので、ちょっとした室温の変化などの刺激で鼻みずが出ます。また部屋が乾燥すると、鼻みずが粘っこなって鼻がつまりやすくなります。見える範囲内で鼻を綿棒できれいにしてみましょう。また入浴も効果的です。入浴で身体が温まり、お風呂の湯気を吸い込むことで、つまった鼻水が柔らかくなるからです。赤ちゃんは口で呼吸するのが下手なので、鼻づまりがひどいとお乳が飲みにくくなり、夜も眠れなくなり、機嫌も悪くなります。こういったときは小児科や耳鼻咽喉科を受診してください。



## ● ゲップが出にくい

ゲップは、飲み込んだ空気が胃から食道に戻ってきて出るものです。赤ちゃんが母乳を直接飲むときには、空気を同時に飲むことが少ないのでゲップが出ないこともあります。長時間かけてゲップを出そうとするとお母さんも赤ちゃんも疲れてしまいますので、10分試みて、10分休んで、また10分とやってみましょう。3～4か月頃には赤ちゃんは成長してゲップのトラブルは自然に解消します。ゲップが出にくくて、吐きやすい、うなりやすい、お腹が膨れる等の症状があれば小児科を受診してください。

## ● よく吐く

赤ちゃんが吐くことはよくあります。母乳を飲みすぎたり、泣きすぎたりすると空気をたくさんのみ込んで吐くことがあります。哺乳後にお乳が口からタラリと出ていることがありますが、これは溢乳（いつにゅう）といって病気ではありません。また、勢いよく吐いた時、鼻からお乳が出てくることもよくみられます。赤ちゃんは、食べ物が鼻に入らないようにする機能がまだ弱いからです。たくさん吐いても、機嫌も良好で、体重も順調に大きくなっているのであれば心配ありません。お乳の飲みがいつもより悪くて元気がない、吐く回数と量がだんだん多くなってきた等の症状があれば小児科を受診してください。

## ● おむつかぶれ

長い間おむつをぬれたままにしておくと、尿や便の成分が刺激となっておむつかぶれができてしまいます。赤ちゃんはお乳を飲むたびに便をすることもしばしばで、おむつかぶれができやすいのです。清潔と乾燥が大切ですので、おしりをきれいにふいて、いつも皮膚が乾いているようにしてあげましょう。おしりが赤くなったら、まずおしりをよく洗ってみましょう。洗ってもよくなることや皮膚がはがれるほど赤くただれている場合には小児科や皮膚科を受診してください。



## ● 目やに

赤ちゃんのまつげは逆さまつげになりやすく、まつげが刺激になって涙が出たり、目やにが出たりすることがあります。黄色色の目やにが目頭に少しつく程度であれば心配ありません。緑色や黄色の目やにがたくさんみられて目が開きづらくなる場合は、涙が鼻に流れ出す通路（鼻涙管）がつまって結膜炎をおこしていることがあるので、小児科や眼科を受診してください。



## ● ゼイゼイ、ゴロゴロいろんな音がる

授乳中や授乳後にゼイゼイやゴロゴロといった音が聞かれることがあります。母乳やミルクのねばねばが、喉の奥でからまっているのです。赤ちゃんは咳払いが下手なので、少しの間ゼイゼイなどが聞こえますが、ねばねばが食道に流れると消えてしまいます。哺乳も良く、機嫌も良ければ心配ありませんが、ゼイゼイ、ゴロゴロといった音がずっと続く場合には、小児科や耳鼻咽喉科を受診してください。

## ● 便が出にくい

新生児のころはお乳を飲むと便をする反射があり、おむつ替えも大変です。しかし生後1か月を過ぎると、1日1回、2～3日に1回といった具合に便の回数がだんだんと少なくなってきます。まとめてたくさんやわらかい便が出て、笑顔もみられ、哺乳も良く、たくさん吐くこともなければ心配ありません。便をするときにいきんで苦しようにする、肛門がきれて出血する等の症状がみられるときは便秘です。おなかのマッサージや肛門を綿棒で刺激することも有効です。離乳食がすすんでいれば果物・野菜を加えることが大切です。どうしても便が出にくいときは小児科を受診してください。浣腸をする場合がありますが、浣腸が習慣になることはありません。

## ● よくシャックリが出る

シャックリは横隔膜のピクツキによって起こり、哺乳後には多くの赤ちゃんで見られます。シャックリが止まらなると苦しうに見えますが、自然に止まりますので何もなくて大丈夫です。心配であれば母乳やミルクを少しずつ休み休み与えると落ち着くことがあります。

## ● 泣き止まない

「おっぱいをあげても、オムツを交換しても、一生懸命あやしても泣きやんでくれない。どこか身体の具合が悪いのでしょうか？ それとも、あやし方が悪いのでしょうか？」こういう質問を良く聞くのが、生後1～2ヶ月の頃です。この時期は、ひとの一生の中で一番良く泣く時期として知られていま

す。多くの場合、泣いている理由を見つけることができません。大きな泣き声は、具合が悪い訳ではなく、反対に元気の証拠と言って良いかも知れません。

赤ちゃんが泣いたときには、おっぱいをあげたり、オムツが汚れていないか確かめてみて下さい。また、どこかいつもと違う身体の変化がないか一通り観察してみましょう。大きな変化がなければ、どこか悪い訳ではありません。もちろん、あやし方が悪いのでもありません。それが普通で正常な赤ちゃんの姿なのです。

大きな泣き声を聞いていると、イライラすることもあります。そういう場合は、泣いている赤ちゃんを、ベビーベッドなどの安全な場所に寝かせて、しばらくその場を離れてもかまいません。音楽を聴いたり、友達と電話をしたりしてリフレッシュしましょう。少ししたら、また赤ちゃんの様子を見てあげて下さい。泣いているかも知れませんが、変わりがなければそのまま様子を見てあげましょう。



## ● おへそがジクジクする

へその緒がとれたあと、しばらく出血が続くことがありますが、産婦人科で教えてもらった処置を2～3日続ければ止まります。また、臍肉芽腫といってへその緒の一部が残っていて、肉のかたまりになっておへそがジクジクすることがあります。かたまりが大きいときは処置が必要です。出血やジクジクが続く場合は小児科を受診してください。

## 5 お出かけ

生後1か月までの赤ちゃんは、気温などの周囲の変化への対応がまだまだ不十分です。この時期は、不必要な外出はできるだけ控えましょう。

1か月を過ぎた頃から、庭やベランダに出て、少しずつ外の空気に触れていくのは、気持ち良いものです。

個人差はありますが、3～5か月頃からは、比較的安心して、外出できるようになります。しかし、冬のインフルエンザや嘔吐下痢症などの感染症が流行している時期はできるだけ人ごみは避けるようにしましょう。強い風や陽射しにも気を付けましょう。



## 6 予防接種

赤ちゃんはお母さんから抵抗力（免疫）をもらって生まれてきますが、次第にその力は失われます。お出かけや集団生活（保育園・幼稚園・学校）に入るといろいろな感染症にかかる機会が増えます。重症になる感染症を予防するために予防接種が必要となります。予防接種は感染症から赤ちゃんを守るとともに社会全体をその感染症から守ることに役立っています。

予防接種は一般的には生後2か月を過ぎたら受けることができます。あらかじめ、母子健康手帳や市町から配布される冊子を読んで、予防接種の意義や副反応についてご理解ください。分からないことがあれば市町母子保健相談窓口（P.22）やかかりつけの小児科医にご相談ください。予防接種は予約制のことが多いので、接種予定の医療機関にまず電話をしてみてください。予防接種はお住まいの市町の事業ですが、広島県では市町間での相互乗り入れ制度があり、お住まいの住所以外の、かかりつけ小児科でも予防接種を受けることができます。まずは市町母子保健相談窓口にご相談ください。接種の際には母子健康手帳を持参することを忘れないようにしましょう。

## 7 乳幼児健診

健診を受け体重・身長・発達をチェックすることで、順調に育っているかどうかの確認ができます。子育ての大事な記録にもなります。日ごろは気づきにくい病気の早期発見や早期治療につながりますので必ず受けましょう。また子育て上の問題や疑問について医学的な見地からアドバイスを受けることもできるので、なんでも相談しましょう。健診を受ける際にも母子健康手帳を忘れないようにしましょう。

健診の方法は各市町で多少異なります。月齢にもよりますが、個別に一人ずつかかりつけ医で行う場合と、市町などで集団で行う場合があります。

## 8 たばこ

たばこの煙にはニコチン・タールをはじめ多くの有害化学物質が含まれています。たばこを吸う人も、そのそばにいる人も悪影響を受けます。そのためお母さんの喫煙だけでなくお父さんの喫煙も大きな問題です。早産や未熟児などにつながる可能性があり、妊娠中も決して見過ごすことはできません



んが、出産後も赤ちゃんの身体・精神発達に悪影響を及ぼすほか、喘息の発症や乳幼児突然死症候群の危険性も増します。

また赤ちゃんの誤飲事故で最も多いのがたばこであり、赤ちゃんの手の届かないところに遠ざけましょう。妊娠や出産をよい機会ととらえて、赤ちゃんと家族のためにお父さんもお母さんも禁煙することをお勧めします。換気扇の下などでの喫煙では受動喫煙を防げません。ニコチンの依存性は強く、自力での禁煙は難しい場合もあります。

広島県医師会のホームページ（<http://www.hiroshima.med.or.jp>）に禁煙指導のできる医療機関リストが掲載されています。医師のサポートのもと禁煙にチャレンジしましょう。

## 9 先天性歯とお口のお手入れ

多くの赤ちゃんにとって初めての歯医者さんは1歳6か月健診時ですが、先天性歯や歯の外傷で歯医者さんを受診しなくてはいけない場合があります。先天性歯は一般には魔歯とも呼ばれますが、生まれたときにすでに生えているか、あるいは生後2か月以内に生えてくる歯を言います。ほとんどは下の前歯です。先天性歯は哺乳の際にお母さんの乳首を咬んでしまったり、自分の舌の下面を傷つけたりします。また歯根の成長が悪くすぐに抜けてしまうこともあります。

赤ちゃんの動きが活発になると歯の外傷が増えます。乳歯の外傷では歯が欠けたり割れたりというのは少なく、位置がずれたり歯茎にめり込んだりすることが一般的です。歯をぶつけて歯茎から血が滲んでくるような場合には歯医者さんを受診してください。

赤ちゃんの最初の歯は生後6、7か月に下の前歯が生えてきます。寝返りが上手に出来るようになったり、はいはいを始める頃です。また離乳食も本格化してきます。このころにはまだむし歯予防を目的とした歯ブラシを行う必要はありません。お口の中がミルクなどでべたつくような場合には寝る前にガーゼやタオルで歯を拭いてあげましょう。歯ブラシを使って仕上げ磨きをするのは臼歯の生える1歳6か月頃からで十分です。それまではガーゼや赤ちゃん歯ブラシ（清掃効果はあまりありません）を用いて口の中を触られる感覚を身につけさせるとよいでしょう。

この時点ではあくまでも将来の仕上げ磨きを習慣づけることが目的ですから、楽しい雰囲気遊びながら行ってください。



## 10 赤ちゃんの具合が悪くなったとき

産婦人科を退院したら、赤ちゃんの相談に乗ってもらえるかかりつけ小児科を作りましょう。乳児健診や予防接種の相談で、早めに小児科を受診されることをお勧めします。

でも、診療時間外の夜間・休日に赤ちゃんの具合が悪くなることもあります。

生後数か月までの赤ちゃんが、おっぱいを飲まなくなった、繰り返し嘔吐する、38度を超える熱が出た、ゼコゼコ言って息が苦しうなどの症状がある場合には、夜間・休日でも医療機関を受診する必要があります。受診が必要かどうかの判断に迷う時は、日本小児科学会のホームページにある「こどもの救急」のサイト（<http://kodomo-qq.jp>）は、救急受診か家庭で待ってよいかの判断の目安になりますので参照されることをお勧めします。また、「小児救急医療相談電話（こどもの救急電話相談）」もご利用できます。

### 広島県小児救急医療相談電話

毎日 19:00～翌 8:00

局番なしの #8000

または 082-505-1399

（ダイヤル回線、IP電話（050）、ひかり電話、大竹市の固定電話をご利用の方）

広島県の「イクちゃんネット」でも

休日当番医など小児救急の情報が得られます。

<http://www.ikuchan.or.jp/happening/>

# ママの 健康相談

## 1 産後のママの体調の変化

### ● 出血（悪露）

産後約1か月の間、主に子宮から排出される出血や分泌物を悪露（おろ）といいます。

血液成分が主ですが時間がたつにつれて褐色から黄色に変化します。徐々に減少して産後5～6週間でほとんどなくなります。帝王切開を受けられた場合はやや長引くことが多いようですが、産後2週間以上経過して、月経の多い日よりも多い出血が見られる際には医師に相談してください。

### ● 後陣痛

産後、陣痛のような腹痛を感じることがあります。この痛みは子宮が元に戻ろうとして収縮するためのもので、心配は要りません。初めての出産の方よりも2回目以上の出産の方に強いことが多く、場合によっては鎮痛剤が必要になるくらい強いこともあります。

### ● 産後の月経開始

母乳だけで育てている場合は産後1年以上かかることがあります。母乳があまり出ない方は、半年以内に再開することが多いようです。母乳をまったくあげていない方は、産後2か月ぐらいで再開します。母乳を中止して半年以上月経が再開しない場合は、念のため医師に相談してください。

### ● 乳腺炎

おもに乳汁のうっ滞が原因で、乳房の発赤・疼痛、腋のリンパ節のはれに、多くの場合高熱や関節痛を伴います。乳頭からの感染で発症することもあります。

授乳後に残った乳汁を十分に搾り出すことが第一の予防法です。乳首を清潔に保つことも大切です。助産師さんにマッサージを受けることも効果的です。

### ● 排尿障害

分娩後、一時的に尿が出にくくなることがあります。長引く場合は泌尿器科医による治療が必要ですが、ほとんどは自然に元に戻ります。また、くしゃみなどの腹圧で尿漏れをしやすくなりますが、これらは出産の際に骨盤の筋肉が疲労し、ダメージを受けたために発症し、筋肉の回復に伴って自然に解消されることが多いようです。長引く際には医師に相談してください。



## 痔

出産時のいきみによって、ほとんどの方が切れ痔や脱肛になります。便秘すると症状は悪化しやすいので、産後は便秘にならないよう、食生活を整えることが大切です。



## 腰痛

出産時には骨や筋肉の産道が広がって赤ちゃんの通り道を作ります。このため産後しばらくは、骨盤や腰の骨のつながりが緩んでいて、腰痛の原因になります。

腰痛が強い方は、腰痛ベルトや腹帯などで骨盤をサポートしてあげると比較的楽に過ごせます。ちなみに骨盤の緩みは産後8週ぐらいしてもとの状態に戻ります。

## 2 産後のゆううつ

出産後は、自分の体に起こる変化や生まれてきたわが子のことなど、何もかもが初めての体験で、戸惑うことが多いものです。睡眠も不規則になり、疲労感や不安感が蓄積し、一時的に精神的に不安定になることがあります。このような状態を「マタニティーブルーズ」といい、涙もろくなる、食欲がなくなり意欲が低下する、怒りっぽくなる、眠れないなど、出産後10日以内に症状があらわれることが多いようです。

このような兆候が見られるときは、無理をして自分で治そうとせず、まず何より家族に話してみましょう。出産した病院の医師や助産師、市町の保健師に相談されることもお勧めします。

このような症状が2週間以上続く際には、産後うつ病の可能性もあります。

症状によっては病院で抗うつ剤の処方を受けることもできますので、がまんせずに受診し、ご相談ください。



# パパの役割

ママのお産が済んで、家族が増え、おだやかな日常生活が戻って来ると喜んでいませんか？でも、ママは一日中赤ちゃんにかかりっきりになるのです。産んだ後の方がとても大変なのです。“ママの健康相談”の項にもあるように、自身の体調が戻るのにも時間がかかります。ママをそばで支えられるのは、パパ！あなたです。ママの大変さを理解してあげることが一番大切です。

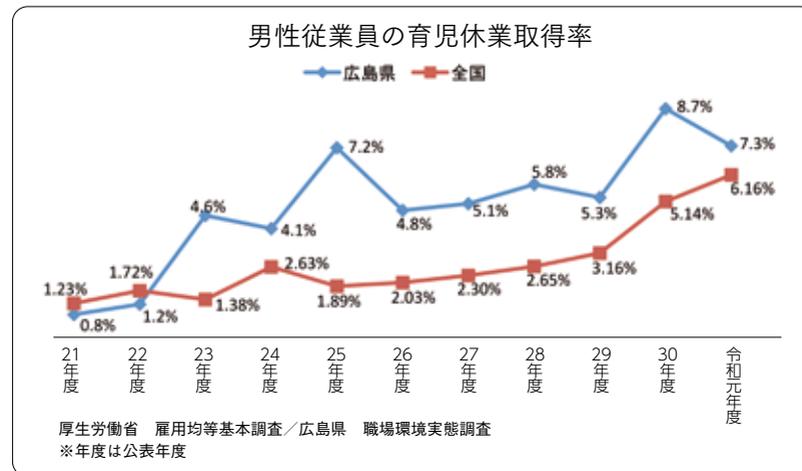
パパにとっても、育児は初めての経験で戸惑うことも多いと思います。はじめはぎこちなくても、赤ちゃんに接していれば、すぐ慣れるものです。赤ちゃんと一緒に風呂に入りましょう。オムツが汚れば、交換してあげましょう。家事の一部も分担して、ママの負担を減らしてあげましょう。

物理的なサポートも大切ですが、ママへのねぎらいの言葉を忘れずに。



## 広島県の育メンが増えています！

令和元年度の広島県の男性育児休業取得率は7.3%で、全国平均の6.16%を上回りました。



| 奨励金支給額  | 1週間以上1か月未満 | 1か月以上 |
|---------|------------|-------|
| 1人目     | 20万円       | 30万円  |
| 2人目～5人目 | 10万円       | 20万円  |

県では、男性従業員が1週間以上の育児休業を取得した中小企業等に「いきいきパパの育休奨励金」を支給しています。「育児休業を取りたいけど、職場に迷惑をかけるかも…」そんな心配をしているパパも、会社にメリットがあれば「育児休業を取りたい！」と言いやすいですよ。

詳しくは県HPをご覧ください。

[いきいきパパ 広島県](#)



問い合わせ先  
広島県 働き方改革推進・働く女性応援課  
TEL 082-513-3419

# 各市町母子保健相談窓口一覧

## ●各市町母子保健相談窓口

(令和2年4月1日現在)

| 市町名          | 担当課            | 郵便番号                              | 住所                                       | 電話番号         |
|--------------|----------------|-----------------------------------|--|--------------|
| 広島市          | こども未来局こども家庭支援課 | 730-8586                          | 広島市中区国泰寺一丁目6番34号                         | 082-504-2623 |
|              | 中区厚生部地域支えあい課   | 730-8565                          | 広島市中区大手町四丁目1番1号                          | 082-504-2109 |
|              | 東区厚生部地域支えあい課   | 732-8510                          | 広島市東区東蟹屋町9番34号                           | 082-568-7735 |
|              | 南区厚生部地域支えあい課   | 734-8523                          | 広島市南区皆実町一丁目4番46号                         | 082-250-4133 |
|              | 西区厚生部地域支えあい課   | 733-8535                          | 広島市西区福島町二丁目24番1号                         | 082-294-6384 |
|              | 安佐南区厚生部地域支えあい課 | 731-0194                          | 広島市安佐南区中須一丁目38番13号                       | 082-831-4944 |
|              | 安佐北区厚生部地域支えあい課 | 731-0221                          | 広島市安佐北区可部三丁目19番22号                       | 082-819-0616 |
|              | 安芸区厚生部地域支えあい課  | 736-8555                          | 広島市安芸区船越南三丁目2番16号                        | 082-821-2820 |
|              | 佐伯区厚生部地域支えあい課  | 731-5195                          | 広島市佐伯区海老園一丁目4番5号                         | 082-943-9733 |
|              | 呉市             | 子育て世代包括支援センターえがお                  | 737-0041                                 | 呉市和庄1丁目2番13号 |
| 呉市保健所西保健センター |                | 737-0041                          | 呉市和庄1丁目2番13号                             | 0823-25-3542 |
| 呉市保健所東保健センター |                | 737-0112                          | 呉市広古新開2丁目1番3号                            | 0823-71-9176 |
| 竹原市          | 竹原市保健センター      | 725-0026                          | 竹原市中央三丁目14番1号                            | 0846-22-7157 |
| 三原市          | 保健福祉課          | 723-8601                          | 三原市港町三丁目5番1号                             | 0848-67-6061 |
| 尾道市          | 健康推進課          | 722-0017                          | 尾道市門田町22-5                               | 0848-24-1960 |
| 福山市          | あのねRIM         | 720-0067                          | 福山市西町一丁目1-1(子育て応援センター)                   | 084-932-7233 |
|              | あのねふくやま        | 720-8501                          | 福山市東桜町3-5(福山市役所内)                        | 084-928-1357 |
|              | あのね松永支所        | 729-0104                          | 福山市松永町三丁目1-29                            | 084-930-0422 |
|              | あのね北部支所        | 720-1132                          | 福山市駅家町倉光37-1                             | 084-976-1218 |
|              | あのね東部支所        | 721-0915                          | 福山市伊勢丘六丁目6-1                             | 084-940-2583 |
|              | あのね神辺支所        | 720-2123                          | 福山市神辺町川北1151-1                           | 084-962-5056 |
|              | あのね伊勢丘こども園     | 721-0915                          | 福山市伊勢丘三丁目6-5                             | 084-940-6655 |
|              | あのね水呑立正保育所     | 720-0832                          | 福山市水呑町4168                               | 084-956-1630 |
|              | あのね附属こども園      | 720-0031                          | 福山市三吉町一丁目6-3                             | 084-925-2621 |
|              | あのね柳津保育所       | 729-0114                          | 福山市柳津町五丁目1-20                            | 084-933-4224 |
|              | あのね新市保育所       | 729-3103                          | 福山市新市町新市867-5                            | 0847-52-5580 |
| あのね神辺保育所     | 720-2124       | 福山市神辺町川南1030-2                    | 084-963-0093                             |              |
| あのねぬまくま      | 720-0403       | 福山市沼隈町下山南1255<br>(ぬまくま子育て支援センター内) | 084-987-1121                             |              |
| 府中市          | 健康推進課元気づくり係    | 726-0011                          | 府中市広谷町919番地3(リフレ内)                       | 0847-47-1310 |
|              | 健康推進課健康づくり係    | 729-3431                          | 府中市上下町上下2101番地<br>(上下保健センター(子育てステーション)内) | 0847-62-2231 |
|              | 子育てステーション      | 726-0002                          | 府中市鶴飼町97-3<br>(府中市子育て支援センター)             | 0847-46-2455 |
| 三次市          | 健康推進課          | 728-8501                          | 三次市十日市中二丁目8番1号                           | 0824-62-6257 |
| 庄原市          | 生活福祉部 保健医療課    | 727-8501                          | 庄原市中本町1-10-1                             | 0824-73-1214 |
| 大竹市          | 保健医療課          | 739-0692                          | 大竹市小方一丁目1番1号                             | 0827-59-2140 |
| 東広島市         | こども家庭課         | 739-8601                          | 東広島市西条栄町8番29号                            | 082-420-0407 |
| 廿日市市         | 子育て応援室         | 738-8501                          | 廿日市市下平良一丁目11番1号                          | 0829-30-9188 |
| 安芸高田市        | 健康長寿課          | 731-0592                          | 安芸高田市吉田町吉田791番地                          | 0826-42-5633 |
| 江田島市         | 子育て支援課         | 737-2122                          | 江田島市江田島町中央四丁目18番28号                      | 0823-42-2852 |

| 市町名   | 担当課                 | 郵便番号     | 住所                 | 電話番号          |
|-------|---------------------|----------|--------------------|---------------|
| 府中町   | 子育て支援課              | 735-0023 | 広島県安芸郡府中町浜田本町5-25  | 082-286-3258  |
| 海田町   | 保健センター              | 736-0066 | 安芸郡海田町中店8-33       | 082-823-4418  |
|       | ひまわりプラザ             | 736-0052 | 安芸郡海田町南つくも町11-16   | 082-824-1225  |
| 熊野町   | 健康推進課               | 731-4292 | 安芸郡熊野町中溝一丁目1番1号    | 082-820-5637  |
| 坂町    | 保険健康課(保健センター)       | 731-4314 | 安芸郡坂町坂西一丁目18番14号   | 082-885-3131  |
| 安芸太田町 | 健康づくり課              | 731-3622 | 山県郡安芸太田町下殿河内236    | 0826-22-0196  |
| 北広島町  | 保健課                 | 731-1595 | 広島県山県郡北広島町有田1234番地 | 050-5812-1853 |
| 大崎上島町 | 保健衛生課(母子健康包括支援センター) | 725-0401 | 広島県豊田郡大崎上島町木江4968  | 0846-62-0330  |
| 世羅町   | 子育て支援課              | 722-1192 | 広島県世羅町世羅町大字本郷947番地 | 0847-25-0295  |
| 神石高原町 | 保健課                 | 720-1522 | 神石郡神石高原町小島2025番地   | 0847-89-3368  |

## ●面接相談・電話相談

| 名称                           | 実施内容  | 電話番号                                   |
|------------------------------|---|--|
| 一社)広島県助産師会<br>子育て・女性健康支援センター | 妊娠・出産・育児・思春期・更年期・不妊等の<br>電話相談<br>火・水・金:15:00~17:30<br>木・土:10:00~12:30   | 082-870-5445(不妊)<br>082-870-5446(健康相談) |
| 小児難病相談室                      | (難病対策センター〈広島大学病院内〉)<br>小児難病患者・家族等の日常生活における<br>電話及び来所(要予約)<br>相談:支援/月~金曜(祝日、年末年始を除く。)<br>10:00~12:00/13:00~16:00 | 082-256-5558                           |

## ●子ども家庭センター児童相談所

※18歳未満の児童のさまざまな問題について相談に応じたり、児童福祉施設への入所手続きなども行っています

| 機関名            | 所在地・電話番号                       | 所轄区域  |
|----------------|--------------------------------|---|
| 広島県西部こども家庭センター | 広島市南区宇品東4-1-26<br>082-254-0381 | 呉市、竹原市、大竹市、東広島市、廿日市市、<br>安芸高田市、江田島市、安芸郡、山県郡、豊田郡 |
| 広島県東部こども家庭センター | 福山市瀬戸町山北291-1<br>084-951-2340  | 三原市、尾道市、福山市、府中市、世羅郡、神石郡                         |
| 広島県北部こども家庭センター | 三次市十日市東4-6-1<br>0824-63-5181   | 三次市、庄原市   |
| 広島市児童相談所       | 広島市東区光町2-15-55<br>082-263-0694 | 広島市   |

## ●療育相談専門機関

※発達などに関する相談に応じています

| 機関名                         | 住所                              | 電話番号         |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|
| 広島県立障害者リハビリテーションセンター(総合相談課) | 東広島市西条町田口295-3                  | 082-425-1455 |
| 広島県立障害者療育支援センター             | 東広島市八本松町米満198-1                 | 082-428-6671 |
| 広島県立福山若草園                   | 福山市水呑町4357番地水呑三新田42-1           | 084-968-0230 |
| 広島県発達障害者支援センター              | 東広島市西条町西条414番地31 サポートオフィスQuest内 | 082-490-3455 |
| 広島市発達障害者支援センター              | 広島市東区光町2-15-55 広島市こども療育センター内    | 082-568-7328 |
| 広島市こども療育センター                | 広島市東区光町2-15-55                  | 082-263-0683 |
| 広島市北部こども療育センター              | 広島市安佐北区可部南5-8-70                | 082-814-5801 |
| 広島市西部こども療育センター              | 広島市佐伯区海老山南2-2-18                | 082-943-6831 |
| こども発達支援センター                 | 福山市三吉町南2-11-22 福山すこやかセンター東館     | 084-928-1351 |

(令和2年4月1日現在)



広島県の子育てポータル

# イクちゃんネット

<http://www.ikuchan.or.jp/>



携帯やスマートフォンからもご利用いただけます。



Check!

## 教えてドクター



「教えてドクター」は、2010年10月から2013年2月まで中国新聞の朝刊に掲載された記事です（計100回）。こどもの病気に関して、専門のお医者さんがわかりやすく解説していますので、お役立てください。

<http://www.ikuchan.or.jp/navi/cat5166/>

Check!

## お悩み相談・体験談

広島県のパパママ、全国のパパママの子育てのお悩みや体験談・アドバイスを検索できます。また、お悩み相談したい方は、Kids☆めるまがに登録してご相談ください。Kids☆めるまが会員から体験談やアドバイスを寄せていただき、ちょい先パパ・ママの体験談&アドバイスに掲載いたします。

<http://www.ikuchan.or.jp/advice/>

## あ と が き

1か月健診でよく質問されることを中心にまとめてみました。赤ちゃんの症状について、役に立つホームページや市町の相談窓口も掲載されています。

でも、「これで本当に大丈夫なのか」と不安に思う時や、「良くわからないから誰かに聞いてみたい」と思う時には、気軽にお近くの小児科を受診してください。かかりつけ医となつて、親身に赤ちゃんの成長を見守ってくれるはずですよ。

本書がパパ・ママと、まわりにいる子育て応援団をつなぐ架け橋になれば幸いです。

2020年4月 第2版

## はじめてのパパ・ママへ ～お医者さんからの子育てアドバイス～

監修：一般社団法人広島県医師会  
広島県小児科医会、広島県産婦人科医会

執筆：木村 真人、佐藤 貴、佐々木 伸孝、新甲 さなえ、鈴木 淳司、  
田邊 道子、森 美喜夫、山本 恵 (五十音順・敬称略)

発行：広島県健康福祉局子供未来応援課  
〒730-8511 広島市中区基町10-52 TEL:082-513-3175