



# 妊娠・出産・健康

問 米沢市こども家庭課 住所 西大通1丁目5-60(すこやかセンター2階) TEL.24-8181(代)

子育て世代包括支援センター(健康課内)は、令和6年4月からこども家庭センター(こども家庭課)に変わります。保健師・助産師等が、妊娠・出産・育児についての疑問・不安・悩みについて一緒に考えたり、妊婦さんや産婦さんの気持ちに寄り添ってサポートさせていただきます。どうぞ、お気軽にご相談ください。健やかな育児を応援していきます。

妊娠・  
健康・  
出産

## 妊娠したら

全員該当 希望者のみ

### 妊娠届出・母子健康手帳交付

妊娠に気づいたら、早期に医療機関を受診してください。医療機関から発行された妊娠届出書を持って、子ども家庭課(すこやかセンター 2階)に妊娠届出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。母子健康手帳は、妊娠の経過から、出産やお子さんの健康診査・予防接種など、お子さんが小学校に入学するまでの健康状態を記録する大切な手帳です。  
日時 月～金曜日(祝日と年末年始は除く)、8:30～17:15 持ち物 妊娠届出書

### 妊婦健康診査

妊娠中は、からだの状態を確認し、お腹の赤ちゃんの健康状態を診てもらうことが大切です。医師の指示のとおり、きちんと健診を受けましょう。

#### 定期健康診査の回数

・妊娠23週まで…4週に1回 ・妊娠24週～35週…2週に1回 ・妊娠36週以降…毎週1回

#### 妊婦健康診査受診票

一定金額を上限として公費で負担します。受診票は母子健康手帳と一緒に交付しています。市外に転出した場合は使用できませんので、転出先の市町村窓口で手続きを行ってください。里帰りなどで県外の医療機関で妊婦健康診査を受けた場合、事後申請(出産後6か月以内)に基づき限度回数・金額の範囲内で助成しています。

詳しくは、米沢市公式ホームページ(<http://www.city.yonezawa.yamagata.jp>)をご覧ください。



※妊娠中はむし歯や歯周病になるリスクが高まります。歯周病は早産等の原因になることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。

### 新生児聴覚検査

令和4年4月から出産後に産科医療機関で実施する新生児聴覚検査(赤ちゃんの耳の聞こえの検査)費の公費負担を行います。

#### 【新生児聴覚検査】

聴覚障がい疑いの有無を調べる検査で、出産後の医療機関入院中に行います。生まれつき聴覚に何らかの障がいをもつ赤ちゃんは、1,000人に1～2人とされています。言語発達の面でとても重要な検査です。必ず検査を受けましょう。

妊娠届出及び転入手続きの際に『新生児聴覚検査受検票』を交付します。新生児1人につき助成上限額5,000円とし、検査費用がこれより低い場合はその額を助成します。米沢市外の医療機関で出産した場合は、償還払い(払い戻し)となり、申請が必要となります。お問合せください。

広告

歯科・矯正歯科・小児歯科

**もい歯科医院**

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	● 隔週	●	●	●
14:30～19:30	●	●	△	●	●	14:00 18:00

【休診日】  
日曜・祝日  
水曜午後

平日夜7:30まで

米沢市成島町2-1-35  
(二トリ前) (もい医院隣接) ☎0238-26-6406

▶ **出産育児一時金直接支払制度** **問** 米沢市国民健康保険の方 保険年金課 TEL.22-5111(代)  
上記以外の方 勤務先など

出産される方が加入している健康保険から、分娩機関などへ出産育児一時金を直接支払う制度です。支給額は50万円(産科医療補償制度対象外の場合は48万8千円)となります。なお、支給額は加入している健康保険により異なる場合があります。

これにより、分娩機関などに支払う出産費用が、出産育児一時金を上回った場合は差額のみを支払いとなり、下回った場合は申請により差額が支給されます。詳しくはお問い合わせください。

▶ **産前産後期間に係る国民健康保険税軽減制度** **問** 税務課 TEL.22-5111(代)

出産予定の国民健康保険被保険者の方が利用できる制度です。妊娠85日(4ヶ月)以上の出産が対象で、保険税の所得割額と均等割額が4ヶ月分減額されます。(※多胎の方の場合は6ヶ月分が減額されます。)

本軽減制度は申請が必要です。出産予定日の6ヶ月前から届出ができ、出産後でも届出可能です。

▶ **プレパママ向け講座 赤ちゃんを迎える『親講座』**

	育児編	栄養編
対象	妊娠16週以降の妊婦と夫	妊娠16週以降の妊婦と夫
内容	赤ちゃんの抱っこやお世話の体験で「赤ちゃんのいる生活」をイメージします。実際にかわいい赤ちゃんに会ったり、旦那さんの妊婦疑似体験もできます。	妊娠中の栄養と家族の食生活について考え、簡単ランチの調理を行います。さらに、家族の食事から離乳食への展開の「コツ」を先取り形で学びます。
時間	13:15～15:30	9:30～12:00頃
会場	すこやかセンター	すこやかセンター3階調理実習室
参加費	無料	1人あたり500円

※都合の良い日を選び、育児編・栄養編セットでお申し込みください。  
定員になり次第締め切りとなります。1週間前までに子ども家庭課にお申し込みください。



『もえってまご?』 子育ての疑問 Q & A

**Q** だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる?

**A** だっこは大事なスキンシップ!

昔は「抱きぐせ」がつくと赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになってと言われていましたが、だっこは大事なスキンシップ!心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。



**赤ちゃんが生まれたら**

♥ 全員該当    🚩 希望者のみ

♥ 出生届

問 市民課 TEL.22-5111(代)

出生の日から14日以内に、市民課に届出してください。里帰り先の市町村でも届出可能です。

♥ 母子健康手帳

出生届と一緒に市民課にお持ちください。母子健康手帳に出生届出済証明を記載します。

♥ お誕生連絡カード(妊婦健康診査受診票綴りにあるピンクのハガキ)

出生届と一緒に市民課に提出してください。市外に届出した場合は、カード裏面の提出方法で提出してください。カードをもとに、赤ちゃん訪問の連絡をします。

♥ 子どもの健康保険の加入    問 米沢市国民健康保険の方 市民課 TEL.22-5111(代)  
上記以外の方 勤務先など

健康保険の種類によって手続きが異なります。米沢市国民健康保険の方は市民課へ、それ以外の人は勤務先などの人事・福利厚生担当部署で手続きしてください。

♥ 子育て支援医療    問 子育て支援課 TEL.22-5111(代)

高校生等(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)のお子さんの医療費を助成する制度です。子育て支援課で手続きすると、医療証が交付されます。詳しくはP60参照。

♥ 児童手当    問 子育て支援課 TEL.22-5111(代)

お子さんを養育している方に支給します。子育て支援課(公務員の方は勤務先)で手続きします。詳しくはP61参照。

♥ 1か月児健康診査    問 こども家庭課 TEL.24-8181

出産した病院・医院などで1か月前後に必ず受診します。赤ちゃんの発育状況やお母さんの健康状態についてご相談ください。

♥ 赤ちゃん訪問(乳児家庭全戸訪問事業)    問 こども家庭課 TEL.24-8181

生後4か月頃までの赤ちゃんとお母さんのいる家庭に、保健師・助産師等が訪問しています。赤ちゃんとお母さんの健康状態の確認や、育児相談、情報提供などを行います。赤ちゃんギフトをプレゼントしています。

出生後「すこやかKids(封筒)」を子育て支援課で配布しています。乳幼児健診や予防接種の関係書類などが入っていますので内容を確認していただき、紛失しないよう大切に保管してください。

— 広 告 —

**ながまち歯科医院**

診療時間

歯科 小児歯科

休診日:木・日・祝日

※最終受付は18:30

備考:予約制

臨時休診あり

院長 仁平 貴子



	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	△	●	●	△
14:30~19:00	●	●	●	△	●	●	△

米沢市春日2-13-16  
http://nagamachi.info/

**TEL.0238-22-5118**

▶ 産後ケア事業(短期入所型・居宅訪問型・通所型) 問 こども家庭課 TEL.24-8181

産後のママと赤ちゃんが産院医療機関に宿泊してケアを受ける「短期入所型」、助産師がご自宅へ訪問する「居宅訪問型」、事業所にて助産師等からケアを受ける「通所型」を実施しています。

	短期入所(宿泊)型	居宅訪問型	通所型
対象者	生後3か月までのお子さんとお母さん <b>利用例</b> 産後の手伝いがなく不安、育児に自信が持てないので専門的なサポートを受けたい、一旦退院したけど授乳や育児がうまくいかない…等	生後1歳未満のお子さんとお母さん <b>利用例</b> 母乳・ミルクが足りているか不安、おっぱいトラブルを繰り返している、卒乳の方法を知りたい、赤ちゃんのことで相談したいことがある…等	
条件	米沢市民で、 ①心身の不調や育児不安等がある方 ②家族等から家事や育児等の十分な支援が得られない方 ③医療的介入や入院治療が必要と診断されていない方 ④感染症疾患に罹患していない方		
場所とサービス内容	○出産した医療機関(原則)となります。	○助産師がご自宅へ訪問します。	○事業所でケアを受けます。
その他	沐浴方法・育児相談 乳房ケアや授乳方法の指導 お母さんの健康状態や生活面の相談 お子さんの健康状態や体重、排泄、栄養等の相談 ○利用には事前申請が必要です。 ○一部自己負担があります。 詳細はこども家庭課(☎24-8181)までお問い合わせください。		

♡ 予防接種 問 健康課 TEL.24-8181

予防接種は、感染予防や発病予防、重症化予防、感染症のまん延の予防などを目的としています。予防接種には定期接種と任意接種の2種類があります。定期接種は、予防接種法により、対象疾病、対象者及び接種期間などが定められており、国は接種を積極的に推奨しています。任意接種は予防接種法の対象とはならず、受ける人と医師との相談によって判断が行われるものです。詳しくはP20～21参照。

▶ おやこ広場 自由に参加できる相談・交流の場です♪ 問 こども家庭課 TEL.24-8181

▶ 生後6か月頃までのお子さんと妊産婦向け

お子さんの体重を量ったり、同じ月齢のお子さんを持つお母さん同士がお話をしたり、お母さん自身がゆったりと過ごし、相談できる場です。相談がなくても一息つきにお越しください。

実施時間 13:30～15:30  
会場 すこやかセンター  
内容 体重測定、相談(保健師・助産師・栄養士等)  
持ち物 母子健康手帳・おむつ・バスタオルなど



1歳頃  
床あそび

## 子どもと遊ぼう

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつっぽろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。

よいしょ  
よいしょ

出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

**全員参加の乳幼児健康診査・教室など(市主催) 問 こども家庭課 TEL.24-8181**

日程は「母子保健事業のご案内」または市ホームページをご覧ください。該当時期が来たら全員受診してください。

- ・3歳児健康診査以外の健診票などは、子育て支援課で配布しているすこやかkids(封筒)に入っています。3歳児健康診査票は該当月の1か月前に郵送します。
- ・お子さんの様子がよく分かる人が同伴してください。
- ・該当時期の「母子健康手帳「保護者の記録」欄」を記入してから受診しましょう。

**4か月児健康診査(要予約)**

**対象** 満4か月になった日から満5か月になる日の前日まで  
**会場** 委託医療機関での個別健診(P22～23参照)  
 \*電話での予約が必要です。  
**内容** 小児科診察、計測、問診、育児相談など  
**持ち物** 4か月児健康診査票、母子健康手帳、健康保険証、おむつなど

**その他**

- ・健診結果は市に報告されます。育児支援のために保健師などから電話や訪問などをさせていただきます場合があります。
- ・里帰り出産などで米沢市外に長期滞在される場合は健康課までご連絡ください。

**7か月児健康教室**

**対象** 7か月頃  
**会場** すこやかセンター  
**内容** ・計測、保健師・栄養士による育児相談、離乳食などの話  
 ・絵本のプレゼント  
 ・置賜産木材を使用した木製品のプレゼント  
**持ち物** 7か月児健康教室問診票、母子健康手帳、おむつ、バスタオルなど

**1歳8か月児健康診査**

**対象** 1歳8か月頃  
**会場** すこやかセンター  
**持ち物** 1歳8か月児健康診査票、母子健康手帳・フッ素塗布代300円(希望者)

**3歳児健康診査**

**対象** 3歳6か月頃  
**会場** すこやかセンター  
**持ち物** 3歳児健康診査票、母子健康手帳、尿、フッ素塗布代300円(希望者)

**1歳8か月児健康診査・3歳児健康診査の内容**

- ・計測
- ・保健師による問診
- ・診察(小児科・歯科)
- ・フッ素塗布(希望者)
- ・個別相談(栄養、発達、育児等の相談)
- ※3歳児健康診査では尿検査、聴覚検査、視覚検査も実施します。
- ※健康診査は2時間程度かかります。

健康  
妊産  
出産

**もくいく広場健康相談(就学前のお子さんとその保護者) 問 こども家庭課 TEL.24-8181**

お子さんと遊びながら、保健師・栄養士等が体重測定やご相談に応じます(月2回程度)。詳しい日程・時間等は、米沢市のホームページ等をご覧ください。

広 告

婦人科・漢方内科



# こまがた 医院

*Komagata Clinic* 院長 駒形 依子

<p><b>【診療日】</b> 金曜・土曜・日曜</p> <p>午前 9:30～13:00 (受付11:30まで)</p> <p>午後 15:00～18:00 (受付17:00まで)</p> <p>木曜 15:00～17:00 (産後ケア相談 完全予約制)</p> <p><b>【午前のみ】</b> 第2・第4火曜・水曜</p> <p><small>※診療時間・内容等について、事前にご確認ください。</small></p>	<p>米沢市成島町 3-2-127-12</p> <p>TEL 27-0303</p> <p>FAX 27-0305</p> <p><a href="https://www.komagatacl.com/">https://www.komagatacl.com/</a></p>
--	---

定期的予防接種について

問 健康課 TEL.24-8181

予防接種指定医療機関はP22～23をご覧ください(要予約)。接種費用は無料です。  
 予診票は各医療機関にあります。あらかじめ予診票が必要な方は、健康課へ取りに来てください。  
 接種を受ける前に、必ず『予防接種と子どもの健康』をよく読んでください。  
 対象年齢を過ぎた場合、任意の予防接種となり、接種費用は自己負担となります。  
 指定医療機関以外(市外・県外の医療機関等)での接種を希望する場合は、事前に健康課に御連絡ください。

健康・妊娠・出産

予防接種名	予防する病気	接種回数(接種間隔)	対象年齢(望ましい時期)
ヒブ(※1)	インフルエンザ菌b型による気管支炎、髄膜炎、肺炎など	初回3回(27日以上の間隔をあけて3回) 追加1回(初回接種終了後7か月以上の間隔をあけて)	生後2か月の月誕生日の前日～1歳の誕生日の前日(生後2か月～7か月になるまで27～56日の間隔) 生後2か月の月誕生日の前日～5歳の誕生日の前日(初回接種終了7か月～13か月になるまで)
小児用肺炎球菌(※1)	肺炎球菌による中耳炎、細菌性髄膜炎、肺炎など	初回3回(27日以上の間隔をあけて3回) 追加1回(初回終了後60日以上の間隔をあけて1回)	生後2か月の月誕生日の前日～1歳の誕生日の前日(生後2か月～7か月になるまで) 1歳の誕生日の前日～5歳の誕生日の前日(生後12か月～15か月になるまで)
B型肝炎	B型肝炎	3回(27日以上の間隔をあけて2回、第1回目の注射から139日以上の間隔をおいて1回)	1歳未満(生後2～9か月になるまで)
四種混合	・ジフテリア ・百日せき ・破傷風 ・ポリオ	初回3回(20日以上の間隔をあけて3回) 追加1回(初回終了後6か月以上の間隔をあけて1回)	生後2か月の月誕生日の前日～7歳6か月の月誕生日の前日(生後2か月～12か月になるまで) 生後2か月の月誕生日の前日～7歳6か月の月誕生日の前日(初回接種終了後12か月～18か月になるまで)
BCG	・結核	1回	1歳になるまでの間(生後5か月～8か月になるまで)
麻しん風しん(MR)	・麻しん(はしか) ・風しん	1期1回 2期1回	1歳 年長児童
水痘	・水ぼうそう	2回(3か月以上の間隔をあけて2回)	1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日(1回目は生後12か月～15か月になるまで。2回目は6か月～12か月の間隔をおいて接種。)
日本脳炎(※3)	・日本脳炎	1期初回2回(6日以上の間隔をあけて) 1期追加1回(1期初回終了後6か月以上の間隔をあけて1回) 2期1回	生後6か月～7歳6か月になるまで(3歳) 生後6か月～7歳6か月になるまで(4歳) 9歳～13歳未満(9歳)
二種混合	・ジフテリア ・破傷風	1回	11歳以上13歳未満(11歳)
子宮頸(けい)がん	・ヒトパピローマウイルス感染症 ・子宮頸(けい)がん	サーバリックス:3回(2回目 1回目から1か月後) (3回目 1回目から6か月後) ガーダシル・シルガード:3回(2回目 1回目から2か月後) (3回目 1回目から6か月後)	小学校6年生～高校1年生(中学1年生)
ロタウイルス感染症(※2)	ロタウイルスによる胃腸炎(下痢・おう吐)	ロタリックス(1価): 27日以上の間隔をおいて2回 ロタテック(5価): 27日以上の間隔をおいて3回	出生6週0日後から24週0日後まで 出生6週0日後から32週0日後まで どちらも初回接種は生後2か月に至った日から出生14週6日後までの間

※1:生後2か月から7か月未満に接種を開始した場合の表です。この期間に接種を開始しない場合は回数などが異なります。

※2:令和2年8月1日以降に生まれた者から実施しています。

※3:平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、かつ20歳未満の者は特例が設けられ、20歳になるまでに全4回のうち不足した回数分を接種できます。

\*表の内容は令和6年1月現在の情報です。今後の予防接種情報に留意してください。

定期接種対象期間																										
出生時	2か月	3か月	6か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳半	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳		

健康・  
妊娠・  
出産

2期は5歳以上、小学校就学前の1年間が対象です

▶ 任意の予防接種

問 健康課 TEL.24-8181

任意の予防接種は、かかりつけの医師と相談のうえ、保護者の判断により受けるかどうかを決めてください。

「予防接種と子どもの健康」にも説明があります。接種費用はすべて自己負担です。

任意接種の主なもの

予防接種の種類	接種時期と回数	備考
おたふくかぜ	1歳～ 1～2回	
インフルエンザ	生後6か月～ 2回	13歳未満2回、13歳以上1回

健康  
妊娠・  
出産

予防接種法の改正により、予防接種の種類や受け方が変わる場合があります。改正についてのお知らせは広報などで行いますので、ご注意ください。

他の予防接種などとの間隔

- ・注射の生ワクチン(BCG、麻しん、風しん、水痘等)を接種後、注射の生ワクチンを接種する時は27日以上あける
- ・麻しんにかかった⇒治ってから4週間以上あける
- ・風しん、水ぼうそう、おたふく風邪にかかった⇒治ってから2～4週間以上あける
- ・突発性発疹、手足口病、伝染性紅斑(リンゴ病)、インフルエンザなどにかかった⇒治ってから2週間以上あける

予防接種を受ける前に…

- ①当日は朝からお子さんの状態をよく観察し、ふだんと変わったところがないか確認しましょう。
- ②受ける予定の予防接種について、その必要性や副反応についてよく理解しましょう。
- ③母子健康手帳は必ず持っていきましょう。
- ④お子さんの日ごろの状態をよく知っている保護者の方が予診票を記入し、連れていきましょう。

◆ 4か月児健康診査・予防接種指定医療機関

医療機関名/電話番号	住所	4か月児健康診査の実施日程	予防接種の実施日程
小児科入間田医院 23-1629	中央6丁目 1-25	毎週木曜日 9:00～10:30	月・火・水・金曜日 8:15～8:30、13:45～14:30 木曜日 8:15～10:30(4か月児まで) ※11月～1月末頃までは土曜日も実施します。

— 広 告 —



## 米沢クローバー歯科クリニック

Yonezawa clover dental clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日:木曜日・日曜日・祝日 米沢市春日5丁目2番30-8号 ヨークベニマル米沢春日店内 <b>☎0238-27-7301</b>
09:00～12:30	○	○	○	-	○	○	
14:00～18:30	○	○	○	-	○	○	

<https://www.yonezawa-clover.com/>
米沢クローバー歯科クリニック



医療機関名/電話番号	住所	4か月児健康診査の実施日程	予防接種の実施日程
岡田こどもクリニック 40-8641	門東町1丁目 4-18	毎週木曜日 14:00~15:00	月・火・木・金・土曜日 14:00~15:00
こせき腎・泌尿器科 こせき小児科 21-8787	大町4丁目 4-14	第3水曜日 9:00~12:00	火・木・金曜日 14:00~15:00 第3水曜日 14:00~17:00
早川小児科 22-2107	成島町1丁目 5-16	毎週火曜日 11:00~12:00	月・火・水・金・土曜日 14:00~16:00(第2・4土曜日は除く)
舟山病院小児科 23-4435	駅前2丁目 4-8	毎週火曜日 14:00~15:00	月曜日 受付14:00~15:00
米沢市立病院 22-2450	相生町6-36	第2・4月曜日 14:00~16:00 ※祝日の場合変更あり。 問合せ先 医事課	月曜日 15:00~16:00 ※予約の電話は、月~金曜日の14:00~17:00に受け付けます。 問合せ先 小児科
(川西町) きじまキッズクリニック 54-0135	川西町大字 上小松915-5	診療時間内	診療時間内

健康  
妊産  
・出  
産

### 具合が悪くなったら

#### ◆ 山形県小児救急電話相談 (#8000)

お子さんの急病時に、専門的な知識と経験を有する看護師が、小児科医の支援のもと、医療機関への受診や家庭での対処方法について、電話でのアドバイスをを行います。

相談日 毎日(土・日・祝日を含む)  
相談時間 18:00~翌朝8:00  
相談内容 15歳未満の子どもの急病などの相談について  
TEL 県内のプッシュ回線・携帯電話からは #8000  
ダイヤル回線・IP電話からは 023-633-0299

#### ◆ 平日夜間・休日診療

問 TEL.22-2450(米沢市立病院)

平日夜間	月曜日~金曜日(休日診療日を除く) ●診療時間 19時~22時
休日	日曜日・祝日・年末年始(12/31~1/3) ●診療時間 9時~12時 13時~17時

場所 相生町6番36号  
米沢市立病院  
持ち物 保険証、医療証

広告



医療法人 **くまの歯科** 土日  
診療 夜7時  
まで診療

Kumano Dental Clinic

米沢市徳町404-1 ☎ **0238-40-8600**

..... \* 予約優先制 \* 夜7時まで診察 .....

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30-19:00	●	●	●	●	●	●	▲

休診日：祝日・第3木曜日  
※受付は診察終了30分前まで  
▲日曜日のみ18:00まで

## パパが「産休」家族にサンキュウ さんきゅうパパ準備BOOK

健康・妊娠・出産

子ども家庭庁では、男性の「産休」についての理解を深めるため、『さんきゅうパパ準備BOOK』を作成し、ホームページでも公開しています。この冊子では、妊娠中から出産、産後まで、女性はどうのような体や心の変化を経験するのか、どのようなつらさを感じ、どのような支援を必要としているのかなどを理解する助けになります。夫婦で一緒に読んで、妊娠・出産・子育てに際してお互いの役割について考えてみましょう。

こちらから  
ダウンロード  
してください



### パパの「産休」を取るタイミングは？

例えば、こんな日に休暇を取って、こんなサポートを

#### ① 出産日に

頑張ったママをねぎらい、感謝の言葉を伝えましょう。  
そして、無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を。

#### ② 退院日に

退院日前に家の中を片付け、ママと赤ちゃんを迎えましょう。出産後のママが体力を回復しやすいように、パパが積極的に家事をしましょう。

#### ③ 出生届を出す日に

出生届は生後14日以内にお住まいの市区町村に提出することになっています。  
その他の各種手続きも、あらかじめ妊娠中から確認し、パパができるといいですね。

#### ④ 産後健診日に

生後1か月の健診では、産後の回復状態と赤ちゃんが順調に成長しているかを確認します。新生児との外出は不安なもの。病院に行く際はパパの付き添いがあるとママも安心です。

### さんきゅうパパの声

家事や育児を体験する中で感じたこと、  
これからパパになる人に伝えたいこと\*



育児は母親だけがやるという考えが変わってほしい。父親も産休を取るのが普通な世の中になってほしいと思う。

初めてやることは、上手くいかなくて当然です。**赤ちゃんと一緒にゆっくり成長していけばよいのではと思う。**



こどもの成長はとても早く、何かを新しくできる瞬間を見逃すととても残念な気持ちになります。**できる限り一緒に過ごして、こどもの新たな一面に数多く会いましょう。**

**実際に育児に携わることで、父親になったという実感があり、とてもよいと思います。その場だけでなく、産前産後、家事を積極的にしてください。子育てだけが育児ではありません。奥さんを助けることも育児です。**



夫婦の在り方はそれぞれなので、正解はそれぞれです。**型にはめることなく、日頃から話し合っマイベストを探りましょう。相手への感謝を忘れず、当たり前と偉そうにするのはやめましょう。**