

＼ 私たちがお答えします ／



石川
保健師

徳永
保健師

今口
管理栄養士

悩んでいるのは私だけ？ 教えて！ 保健師さん 栄養士さん

出産を終えて喜びを感じているのもつかの間、子育てが始まると様々な悩みや疑問が出てきます。

センターでは、育児相談・栄養相談を実施し、子育てママとパパをサポートしています。

多くのママやパパが抱える子育ての悩みや疑問を、保健師さんと管理栄養士さんに聞いてみました。

授乳量が足りているかは赤ちゃんの体重の増加量で見えていきます。1日に何g増えているかという数値も大切ですが、成長曲線に沿って増えているかも大切な指標です。定期的に身長・体重を確認しましょう。



授乳量が足りているか心配です。何を確認すればいいですか。



若林美沙さん
瑠美ちゃん
(0歳4か月)

ご飯を食べたがるようになりましたが、気をつけることはありますか。



村田美紀さん
捺明ちゃん
(1歳0か月)

月齢に合わせた固さの食材をあげると丸飲みを防ぎ、噛んで食べるようになります。噛むことで満腹感も得られるようになります。食材の固さや大きさに気を使いましょう。



子育ての悩みは子どもの成長に応じて様々です。悩みや不安を一人で抱え込んでしまうと、気持ちが不安定になったり、子育てへの意気込みが薄れてしまったりします。「初めてでわからない」「こんな悩み聞いていいのかな」という時も、まずは子育て世代包括支援センターにお越しください。センターの保健師が、みなさんの話し相手になります。

町では、産後健診費、新生児聴覚検査費など様々な費用の助成制度があります。また、母子健康手帳交付時に保健師が面接をし、母親の健康状態を確認しな

子育ての悩みや不安
誰もが相談しやすい
環境を目指します

卒乳を考えているんですが
 どうしたらいいですか。

日下沙有里さん
 徹平くん
 (1歳0か月)



1歳をすぎおさんが食事で栄養が摂れる
 ようになったら卒乳の目安で
 す。お母さんがあげたい間は
 無理にやめる必要はありませんが、卒
 乳を始めたらど
 んなに泣かれても
 母乳をあげない
 ことが大切です。



牛乳や
 フォローアップ
 ミルクについて
 教えてください。

村田聖子さん
 篤哉くん
 (1歳4か月)



1歳を過ぎたらで牛乳を飲むことができます。
 フォローアップミルクは必ずし
 も必要ではありません。朝・昼・夕の食
 事で、不足しがちな
 カルシウムや鉄分を
 補うようにしましょ
 う。



ハイハイやお座りは
 どれくらいでするよ
 うになりますか。

上野雅成さん
 睦人くん
 (0歳8か月)



一般的な目安はお座り7～8か月、ハイハイ
 8～9か月くらいからと言われています。し
 かし、この月齢は個人差がとても大きいので
 早くても遅くても心配し
 すぎないで見守ってあげ
 ましょう。定期的
 に健診や育児
 相談に来ていた
 だと私たちもアド
 バイスができるので、
 ぜひご利用ください。



子育て世代
 包括支援センター



町田保健師

がら手渡すなど、きめ細か
 な対応を心がけています。
 新生児・乳児・産婦訪問で
 は、赤ちゃんとお母さんに
 寄り添った訪問内容が好評
 をいただいています。
 4月からは、母乳や授乳
 について専門的なアドバイ
 スが得られる助産師による
 母乳相談が始まります。育
 児相談にも、管理栄養士の
 他に、月に1回助産師も来
 て相談に応じます。退院後
 は助産師にアドバイスをも
 らう機会はありませんので
 ぜひご利用ください。ま
 た、センターのロビーの開
 放もしています。育児に関
 する相談にも随時応じます
 ので、気軽にお越しくださ
 い。