ひとりで抱えこまないで!

ひとりで抱え込んでしまわないようにしましょうね。赤ちゃんは社会みんなの宝物です。ママを応援してくれるところは沢山あります。困った時や疲れた時には、まずは専門家に相談をしてみましょう。

岡山市 ［岡山市保健所］	岡山市北区鹿田町1-1-1 TEL.086-803-1200
倉敷市 ［倉敷市保健所］	倉敷市笹沖170 TEL.086-434-9800
玉野市・瀬戸内市・吉備中央町 ［備前保健所］	岡山市中区古京町1-1-17 TEL.086-272-3950
備前市・赤磐市・和気町 ［備前保健所 東備支所］	和気郡和気町和気487-2 TEL.0869-92-5179
総社市・早島町 ［備中保健所］	倉敷市羽島1083 TEL.086-434-7025
笠岡市・井原市・浅口市・里庄町・矢掛町 ［備中保健所 井笠支所］	笠岡市六番町2-5 TEL.0865-69-1675
高梁市 ［備北保健所］	高梁市落合町近似286-1 TEL.0866-21-2836
新見市 ［備北保健所 新見支所］	新見市高尾2400 TEL.0867-72-5691
真庭市・新庄町 ［真庭保健所］	真庭市勝山591 TEL.0867-44-2991
津山市・鏡野町・久米南町・美咲町 ［美作保健所］	津山市椿高下114 TEL.0868-23-0148
美作市・勝英町・奈義町・西粟倉村 ［美作保健所 勝英支所］	美作市入田291-2 TEL.0868-73-4055

チェックリスト　確認してみましょう!

Q.1 予防接種のスケジュールの確認をしました
☐ Yes ☐ No

Q.2 乳幼児健診の場所と日時を確認しました
☐ Yes ☐ No

Q.3 かかりつけの小児科をみつけました
☐ Yes ☐ No

Q.4 危なくないように赤ちゃんの環境を整えました
☐ Yes ☐ No

Q.5 相談のできる人をみつけました
☐ Yes ☐ No

Q.6 母子手帳（親子手帳）を活用しています
☐ Yes ☐ No

岡山大学大学院保健学研究科
「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム 事務局

〒700-8558 岡山市鹿田町 2-5-1
Phone & Fax：086-235-6538
E-mail：josan@cc.okayama-u.ac.jp
助産ネットURL：http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/

201004

〒大学院保健学研究科「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム
［助産ネット］http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/

すくすく育つ赤ちゃん

生後0ヶ月から6ヶ月

生後3ヶ月ごろまでの赤ちゃんは、動くものを目で追ったり、声の聞こえる方に向いたりと五感が発達していきます。しっかりと声をかけてあやしてあげてくださいね。4ヶ月から6ヶ月の赤ちゃんは首がすわり寝返りをはじめます。手にふれたものを口へ持っていったり、あやすと声を出して笑ったりします。“イナイ·イナイ·バー”が、大好きです。

生後7ヶ月から11ヶ月

生後7ヶ月から8ヶ月の赤ちゃんはおすわりが少しできるようになり、はいはいも出来るようになります。この頃から人見知りが始まります。9ヶ月から11ヶ月の赤ちゃんは、つかまり立ちをはじめたりします。自分の名前に反応をしたり、“マンマ”などの言葉の真似をはじめたりします。

生後12ヶ月から2歳

生後1年ぐらいで、つたい歩きをしはじめて、次第に一人で歩けるようになります。1歳半頃には、“ママ·パパ”などの意味のある言葉を話すようになります。1歳半から2歳頃には、積木ができるようになり、好きな遊びに夢中になることもあります。

発達には個人差があります。その子なりのペースで発達していきます。気になることがある時には、定期健診で相談してみて下さいね。

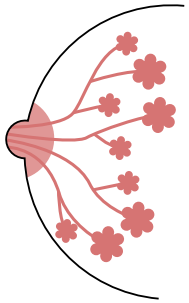
母乳はすぐれもの!

母乳栄養は、いつも新鮮で栄養もあり赤ちゃんを病気からも守る力があります。そして、赤ちゃんのあごの発達やかむ力もつきます。何よりもお母さんとのスキンシップができます。また、産後の回復を早めることなどもあるというすぐれものです。

授乳中は

大切な赤ちゃんのためです。注意しましょう!

- お薬を飲むときは医師に相談しましょう
- アルコールは母乳に移行しますお酒はひかえましょう
- たばこを吸わないようにしましょう



赤ちゃんを守りましょう!

赤ちゃんは、毎日いろいろなことができるようになります。突然思いがけない事がおきることもあります。発達の段階を知っておくことも大切ですね。

- ✕ 熱い飲み物やアイロンやストーブ、お風呂場への転落によるやけど
- ✕ たばこの誤飲や、副流煙を吸うことによる、乳幼児突然死症候群
- ✕ ボタンやコインなどを飲み込んでしまう事故

もしも赤ちゃんが、煙草、薬、洗剤など何かを飲み込んでしまったら···

■大阪中毒110番（24時間）
☎072-727-2499

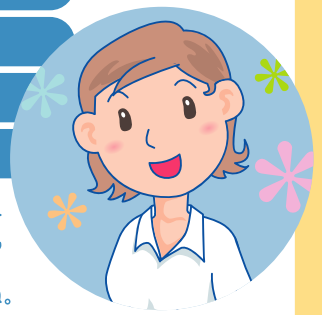
■つくば中毒110番（9時～21時）
☎072-726-9922

注 意
直径39mm〈原寸大〉
この円より小さいものは赤ちゃんが飲み込む危険がありますので注意しましょう

ママの自分らしさを大切に!

子育てには、ママの健康と元気が必要です。リラックスをしたい時や一人で外出したいときは、信頼のおける人に赤ちゃんを見てもらいましょう。赤ちゃんを一人にしないでくださいね。

赤ちゃんが泣くのは···

- 大好きなママに甘えたい時
- 抱っこしてほしい時
- おなかがすいた時
- 暑い時や寒い時など

赤ちゃんからはいろいろなメッセージがあります。はじめはお母さんも疲れるかもしれません。
でも···寝顔を見るとかわいいですね。