



## マタニティマークを 知っていますか？

妊産婦が公共機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくし、また、交通機関、飲食店、その他の公共機関等がその取り組みや呼びかけ分を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

妊娠初期はおなかが目立たないけれど、安定期に入るまでのお母さんと赤ちゃんにとって大切な時期。特に初期はつわりがひどいなど、体調がすぐれないことも…緊急の時に、救急隊員に赤ちゃんがいることを知らせる役割も！

○ストラップになっているものもあり、鉄道会社の窓口、母子手帳と一緒に自治体の窓口、「初めてのたまごクラブ」の付録などで手に入れることができます！

### 参考文献

これで安心 0歳から1歳半育児大辞典  
監修：辻祐一郎 出版社：成美堂出版

### ベビータウン

[www.babytown.jp/index.html](http://www.babytown.jp/index.html)

おかやま子育て応援サイト「こそだてぼけっと」  
<http://www.okayama-tbox.jp/kosodate/>



2016年度 2学期

岡山大学 教養授業「妊娠・子育てを考える」

チーム「子育て」

岡山大学医学部保健学科

## 夫婦で楽しい 家庭を築くために

～子育て支援と親としての心構え～





年齢、時期別

# 子育て年表

生後 0～1ヶ月

- \*なるべく母乳で育てる
- \*スキンシップを大切に

生後 1～3ヶ月

- \*昼と夜の区別をつけさせる
- \*入浴時には温度に注意

生後 3～5ヶ月

- \***予防接種**を受けに行く
- \*挨拶などの生活習慣をつける

生後 5～7ヶ月

- \*離乳食へ少しずつ移行
- \***検診**を受けに行く

生後 7～9ヶ月

- \*歯を綺麗にする習慣づけ
- \*夜泣きとうまく付き合おう

生後 9～12ヶ月

- \*遊び食べが始まるので手で食べられるものを与える

1歳～1歳3ヶ月

- \*一人歩きが始まるのでたくさん歩かせる。

1歳3ヶ月～1歳6ヶ月

- \*積木やお絵かきができる
- \*徐々に自立心が芽生える

1歳6ヶ月～1歳9ヶ月

- \*離乳食から普通食へ
- \*善悪のしつけをする

1歳9ヶ月～1歳12ヶ月

- \*歯磨きの習慣づけ
- \*話すことが得意になってくる

2歳

- \***予防接種**を受けに行く
- \*トイレトレーニングを始める
- \*いやいや期とうまく付き合う

3歳

- \*小学校入学前最後の**検診**
- \*箸トレーニングを始める

## 知っておこう！岡山市における子育て支援

### さんかく岡山託児室

1回3時間以内で、保育ボランティアの方が子供を預かってくれます。

《対象》生後3カ月から就学前までの子供

さんかく岡山

TEL 086-803-3355

[http://www.city.okayama.jp/shimin/danjo/danjo\\_00050.html](http://www.city.okayama.jp/shimin/danjo/danjo_00050.html)

### 子育て短期支援事業(ショートステイ)

お父さん・お母さんが出産や病気、看護、災害などで、子供の養育をすることが一時的に難しくなったとき、子どもを施設に宿泊させて、食事や入浴などの生活援助を受けることができるものです。

岡山っ子育成局こども福祉課 子育て福祉係

TEL 086-803-1221

[http://www.city.okayama.jp/hofuku/kodomo/kodomo\\_00021.html](http://www.city.okayama.jp/hofuku/kodomo/kodomo_00021.html)

### 病児・病後児保育

病気中や病気後、回復期の子供を預かってくれます。

《対象》岡山市在住の小学校3年生までの子供※生後12カ月未満の子供の受け入れは施設により異なる。

岡山っ子育成局保育・幼児教育課 育成支援係

TEL 086-803-1228

[http://www.city.okayama.jp/hofuku/hoiku/hoiku\\_00017.html](http://www.city.okayama.jp/hofuku/hoiku/hoiku_00017.html)