



## 旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ

☎045(442)3886 火曜～土曜 10:00～16:00

## ひなたぼっこサテライト

☎045(752)8881 火曜～土曜 10:00～16:00

### 横浜子育てパートナー

『聴いてほしい!』『困ったな…』『情報が知りたい』  
そんな時はご相談ください。  
子育てパートナーと一緒に考え、必要な情報を調べたり、  
適切な支援機関を紹介したりします。

☎045(489)6170 (二俣川)

☎045(752)8354 (鶴ヶ峰)

火曜～土曜 10:00～16:00



### 横浜子育てサポートシステム

家族の体調が悪い時や、自分の時間を持ちたい時、  
そんな少しの間、子どもを預かってほしい時に  
近隣の方をご紹介するシステムです。  
利用するには、まず入会説明会に参加し、事前の会員登録  
が必要です。※詳細はお問い合わせください。  
☎045(442)3038 (二俣川)



ひなたぼっこでは、  
「プレママ・プレパパ講座」や  
「赤ちゃんサロン」も開催しています。

妊婦さんの見学も大歓迎です。お待ちしております。

## 赤ちゃんを迎えるにあたって

### 赤ちゃんが過ごす場所

#### ねんねスペースの作り方



#### ▶場所選びのポイント

- 家族の目がいつも届くところが安心です。
- 頭の上に落下物や近くに倒れる家具がないと安心です。
- 風通しが良く、日当たりが良い場所がおすすめです。
- エアコンの風が直接当たらない場所が良いです。



#### ▶きょうだい児がいる場合

- お兄ちゃん、お姉ちゃん、  
また、ペットがいる場合は  
ベビーベッドがあると安心です。

### お兄ちゃん、お姉ちゃんがいる場合

赤ちゃんが産まれると、  
お兄ちゃん、お姉ちゃんの様子がいちつと  
違うと感じられるかもしれません。  
時間がある時は、  
「○○ちゃん大好き」と、  
ぜひ抱きしめてください。  
気持ちが満たされると、  
落ち着いてきます。

だいすき♡



## 旭区 さんさん 子育てプラン



旭区マスコットキャラクター  
ペビーあさひくん

様

妊娠・出産・子育てに  
お悩みの時は  
こども家庭支援課へ  
ご相談ください。  
母子保健コーディネーター、  
保健師、助産師が  
お受けします。



Q 旭区子育て支援 検索

### 横浜市旭福祉保健センター

こども家庭支援課 子育て支援担当

☎045(954)6150 FAX 045(951)4683

時間 平日8:45～17:00

作成日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日



# 妊娠・出産・子育て マイカレンダー

出産予定日

年 月 日

※詳しい内容は、子育てガイドブック  
[どれどれ]をご覧ください

## 妊娠初期

月 2か月 3か月 4か月  
週 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

## 妊娠中期

月 5か月 6か月 7か月  
週 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

## 妊娠後期

月 8か月 9か月 10か月  
週 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39

### 妊婦健康診査を受けましょう

受診の目安▶

~23週  
1回/1か月

24週~  
1回/2週間

36週~  
1回/1週間

妊婦さん

- 出産病院を決めましょう
- 妊娠中・授乳中は  
禁煙・禁酒しましょう



- 両親教室に参加しましょう  
おすすめコース▶ 月
- 妊婦歯科健康診査を受けましょう
- 地域の子育て情報を確認しましょう

こども家庭支援課から28週頃にお便りが届きます

- 緊急時や出産前後のサポートについて  
家族と話し合しましょう

家族

- 妊婦さんの話に耳を傾けましょう
- 家事・育児を分担しましょう

- 妊婦さんの体調をいたわりましょう

- 出産後に必要な手続きを確認しましょう
- きょうだい児の預け先を確認しましょう



## 赤ちゃんが生まれたら...

出生届の提出

出生連絡票(ピンク色のはがき)の提出

児童手当・小児医療費助成の申請

母子訪問...第1子の母子へ、助産師や保健師による訪問

こんにちは赤ちゃん訪問...地域の訪問員による訪問

産婦健康診査(産後2週間・1か月)

医療機関乳児健康診査(1・7・12か月)

4か月児健康診査

MEMO

急な病気やけがで  
病院・診療所に行こうか、救急車を呼ぼうか  
迷った時には...

横浜救急相談センター ☎ #7119

または ☎ 045(232)7119 FAX 045(242)3808



## こんな子育てサポートもあります

期間▶ 出産後5か月未満、多胎児の場合は出産後1年未満

産前産後ヘルパー派遣事業 **有料**

産前産後で家事や育児のお手伝いが  
必要な方はご相談ください。  
(産後利用は妊娠32週から登録できます。)



期間▶ 出産後1年以内

訪問型母子ケア **有料**

おっぱいやミルクが足りているのか心配、上手く飲ませる  
ことが出来ないなどのお悩みがある時はご相談ください。  
詳しくは横浜市ホームページをご覧ください

保育・教育コンシェルジュ **要予約**

保育園、幼稚園、一時預かりなど  
就学前のお子様の預け先に  
関する相談ができます。

☎ 045(954)6173

