

宮城県子育て支援情報サイト
「みやぎっこ広場」



宮城県内のさまざまな子育て支援情報を集めたWEBサイト。親子で楽しめるイベントや遊び場の紹介、各種手当や助成金、予防接種、検診の案内など子育て家庭に役立つ情報が充実しています。

みやぎ子育て支援パスポート

子どもや子育てを応援している協賛店(みやぎっこ応援の店)でパスポートを提示すると、お得なサービスやサポートが受けられます。パスポート申請、協賛店の検索はWEBサイトから。



アンケートご協力をお願い

「おはようBABY」を読んでのご感想、もっとこんなことが知りたい! といったご意見をお寄せください。ご回答いただいた中から抽選で各回50名・計150名さまにママの癒やしグッズを差し上げます。下記QRをスマートフォンなどで読み取り、アンケートフォームからご入力ください。



応募締め切り

- 第1回/2022年7月31日(日)
- 第2回/2022年11月30日(水)
- 第3回/2023年3月31日(金)



※どなたでもご応募いただけます
※ご応募は一人さま第1～3回抽選のうち1回とさせていただきます。
重複された場合は抽選の対象となりませんのでご了承ください
※グッズの発送をもって発表にかえさせていただきます

宮城県・仙台市委託事業
一般社団法人 宮城県助産師会
助産師による妊産婦電話相談

ニコニコサンプ
Tel.090-1060-2232

- 実施日時/月・水・金曜13:00～19:00
(祝日と年末年始を除く)
- 対象/宮城県内在住または
県内で帰省分娩する妊産婦

経験豊富な助産師が、妊娠、出産、育児(授乳など)に不安を抱える妊産婦の電話相談に応じます。ぜひお気軽にご利用ください。



おはようBABY 2022年度版 禁転載

編集・発行/河北新報社営業局 協賛/JA・JA共済連宮城

河北新報社

初めてママ・パパになる皆さんへ

妊 娠おめでとうございます。皆さんは今、赤ちゃんを迎える大きな喜びを感じるとともに、少なからず不安も抱えていることと思います。この冊子は、そんなプレママ・プレパパに少しでも安心をお届けできるよう、心を込めて作りました。かけがえのない時間を笑顔で楽しく過ごすためのヒントとしてお役立っていただければ幸いです。

CONTENTS

P.4~7

先輩ママ・パパ座談会

P.8~9

お金のハナシ

P.10~11

助産師に聞く
初めての授乳

P.12~13

プレパパ必見!
プレママのための簡単レシピ

P.14~15

ママ思いの
お役立ちアイテム

P.16~17

支援団体代表に聞く
コロナ禍の育児

P.18~19

スマホアプリ活用術

P.20~21

防災士に聞く 妊婦の防災

P.22~23

産前産後のケアサービス

P.24

宮城の子育て支援情報
アンケートご協力をお願い

お悩み解決のヒントに 先輩ママ・パパ座談会

初めての妊娠、出産、育児は楽しみな反面、不安や疑問がつきものです。4人の先輩ママ・パパを集めて開いた座談会では、笑いあり涙ありの体験談と力強いアドバイスが続出。ぜひ参考にしてみてください。



菅井 莉佳さん

2歳の息子と0歳の双子の娘がいます。体を動かすのが大好きで、子どもたちと歌ったり踊ったりしています。

平藤 弥生さん

3歳の娘は4月から幼稚園。もう少し大きくなったら私の好きなミュージカルを家族で見に行くのが楽しみです。

大瀧 遼さん

2021年5月に誕生した0歳の娘のかわいさに毎日メモメロ。スマートフォンの中は娘の写真でいっぱいです。

佐々木 幸寛さん

9歳と6歳の娘がいます。の子は4月から小学校に行くので、平日の手が空く時間に何をしようかと考え中です。

1 妊娠中の過ごし方



平: 妊娠中は逆流性食道炎のような感じで、夕方から夜にかけて胃がムカムカして少し吐いてしまうこともありました。安定期に入ってからからはモモをたくさん食べたので、体重がどんどん増えました。

菅: 上の子の時は初めての妊娠ということもあり食事に気を使っていたのですが、それがストレスになって逆に体重が増えてしまいました…。

大: 僕は妻に合わせて気を使い過ぎてしまうと余計ストレスになると思ったので、焼き肉もお寿司も目の前で普通に食べていました(笑)。

佐: 私は産院で行われていたプレパパ向けの育児教室全てに参加しました。先輩パパから「奥さんはうれしかったことは忘れてもつらかったことはずっと覚えているから気を付けて」というアドバイスをもらい、参考になりました(笑)。

菅: 私は夫に少しでも当事者意識を持ってもらいたかったので、育児本に目を通すよう勧めました。

平: 妊娠中に出産祝いのお返しをある程度決めておけばよかったです。産後は赤ちゃんのお世話で忙しいので、事前に品物が決まっているだけでも気持ち楽だっただろうと思います。

大: 赤ちゃんの服はどれもかわいくて、安いと思って選んでいても気付けば7、8着になって思わぬ出費に…。最近では自製するようにしています。

佐: かわいい服は出産祝いで頂くことが多いので、それをおお掛け用にしていました。姉妹なのでお下がりにできるのも良かったです。

平: 私は近所にあった子ども服のリサイクルショップを利用して、ブランドのかわいい服も安くゲットしていました。お祝い金やお年玉、毎月決めた額などを口座に入れて少しずつ貯めるようにしています。

大: 私は資産運用にチャレンジしています。

佐: 出産前に返戻率などを調べておき、長女は学資保険、次女は積み立て保険に加入しました。また年間で考えると結構な違いが出るので、携帯電話の料金プランを見直すなど工夫しています。

菅: 私は産後1週間くらいにそれぞれ子ども用の口座を作りました。初めは記念に出生体重と同じ額を貯金して、その後はお祝い金やお年玉を全てそこに入れるようにしています。

2 節約・貯蓄のこつ

▶ P.8・9参照



佐: 長女の時は産後1、2カ月間、ご飯さえ炊けばすぐ食事できるように、おかずの宅配サービスを利用していました。最近は種類も増えましたよね。

平: 私はホルモンバランスの変化もあり、産後2カ月くらいはずっとメンタルが弱っていました。でも娘が「あー」「うー」と声を出したり自分の手をじっと眺めたりしている姿を見ていると、やっぱりかわいいなって思えるんですね。

大: 私は仕事から帰ると娘が笑顔で迎えてくれるので、食卓が離乳食で汚れていたり部屋が散らかっていてもそれすらいとおしく感じます。一緒にお風呂に入るのが日課なので、毎晩楽しみです。

菅: うちもお風呂は必ずパパと一緒に入ります。昼間一緒にいられない分、夜だけでも子どもたちとの時間をつくりたいそうで、お風呂が一番いい機会になっているようです。

佐: 妻は言葉の通じない赤ちゃんを相手に24時間働いてくれている、自分よりも大変な仕事をしてくれていると考えれば、私自身は外に仕事をしに行っているのではなく息抜きをしに行っているんだ、くらいの認識でいようと心掛けました。

3 赤ちゃんとの生活



4 初めての授乳

▶ P.10・11参照



平: 母乳だけだと自分が体調を崩した時に困ると思ってミルクも飲ませていましたが、途中から拒否されるようになってしまったので最終的には完全母乳で育てました。

菅: 授乳の考え方は産院によって結構違いますよね。長男の時は完全母乳で育てました。ミルクはお金がかかるので双子の時も最初は母乳で頑張ってみようとしたものの、2人いると全然追いつかなくて(笑)。

平: ミルクならパパからもあげられるし、飲んでいる瞬間の可愛さも感じられていいですね。

菅: 双子は意外とミルクを飲んでくれたのですが、夜は特に2つ作るのが大変で寝不足でした。そこで夫の英国人の母に相談してみたところ、海外の多くの家庭では粉と水を入れてボタンを押せば数十秒で適温のミルクが作れる「ミルクメーカー」を愛用していると教えてくれました。

平: そんなに便利なものがあるんですね!

菅: それをインターネットで購入してから育児がすごく楽になりました。今やなくてはならない存在です。日本でもメジャーになるかもしれませんね。

菅: 双子の出産は1カ月前から管理入院が必要なので、その間パパと当時1歳だった息子が2人で過ごすことになりました。保育園の持ち物を全て書き出すなどして徹底的にパパに教えて何とか乗り切ったのですが、息子と一緒にいられる時間が増えて、パパにとっても貴重な1カ月になったようです。そのおかげで双子が生まれてからも育児に積極的に参加してくれるようになりました。

佐: 妻は長女なのですが、子どものころによく「お姉ちゃんなんだから」と言われて嫌な思いをしたことがあったそうなので、上の子には言わないよう気を付けました。下の子の出産に立ち会った時は無痛分娩だったこともあって意外と冷静で、部屋に戻ってからすぐに抱っこして喜んでいました。赤ちゃん返りはほとんどなかったと思います。

菅: 息子は双子の妹とよく一緒に遊んでくれてとても助かるのですが、たまにちよっぴり赤ちゃん返りしてしまうことも。そんな時は、できるだけお兄ちゃんの方に構ってあげるよう意識しています。

佐: 姉妹でけんかもしますけど、言い争った3分後にはへらへら笑い合っていることもありますね(笑)。

5 きょうだいの育児



6 育児あるある



大: 休日にかわいい服を着させてドライブに行くとなぜかうんちを漏らしてしまうのが定番です。おろしたての服だから嫌な予感がするな、と思った日も必ず期待に応えてくれます(笑)。

平: そういう時に限ってやるんですね(笑)。

菅: 夫はもともとインドア派だったので、子どもが生まれてからは家族みんなでいろいろな所へ出掛けるようになりました。夕方に突然「夜景でも見に行かない?」なんて言い出すこともあって。結婚前には言われたこともないのに(笑)。子どもって泣いていても車に乗ると落ち着くことが多いので、そんな時はドライブがてら夜景を見に行きます。

平: 娘はずっとおしゃべりしています。テレビでミュージカル俳優が歌っているのを見て「とってもすてきな歌だね」と言うので私もまねして歌ってみたら「ママ歌わないで」とバツサリ。同じく夫も「パパ静かに」と言われています(笑)。

佐: 今は2人とも手が掛からなくなりましたが、うれしさもあり寂しさもあり…。以前は仕事から帰れば玄関まで迎えに来てくれていたのに、いつの間にかそれもなくなりました(泣)。

佐: 長女が生まれたとき、大人になって初めてうれし泣きました。

大: 私もそうでした。今は娘の笑顔がストレスを全部取っ払ってくれて、毎日のそういう瞬間がとても大切に思えます。

平: 大変なことも時間がたてば笑い話にできる、そういうことの積み重ねが育児なのかなと最近感じています。育児を楽しむためには、パパの協力とママへの甘やかしが必須です!

菅: 「頼ってくれていいんだよ」という言葉をパパから先にママへ伝えてあげることも大事ですよ。あとは自治体が開いている育児サークルなどに参加するのもお勧めです。私は双子の先輩ママやパパからいろいろとアドバイスをもらって、とても参考になりました。子どもは本当にかわいくて、一緒にいると小さな幸せがたくさんあります。

佐: 子どもが小さいのは一瞬で、終わりは必ず来ます。1人目の時は右も左も分からずつい無理をしていますが、いかに家族が協力し合うかが重要です。親、知人、友人など頼れる人なら誰にでも頼っていいと思います。

7 プレママ・パパへ



子育てで もらえるかかふ蓄える

お金のハナシ

「子育てにお金はいくらかかるの?」「子どもが大きくなる過程で必要になるお金はどれくらい?」子育てにおいて、お金に関する不安は尽きないもの。そんなとき参考になる、お金に関する情報をまとめてご紹介します。

取材協力/JA共済連宮城

● 出生時に必要な届け出

- ▶ **出生届** / 生まれた日から14日以内に 市区町村窓口 へ提出
- ▶ **出生連絡票** / 産後速やかに 市区町村窓口 へ提出。乳幼児健診や予防接種の案内が届きます
- ▶ **健康保険** / 1カ月健診前 に手続き、加入

● 出産・育児に伴う手当など

▶ 児童手当

申請先 / 住民票を置く市区町村窓口

出生後、15日以内に認定請求書を提出すると、申請した月の翌月の手当から支給開始。年齢や条件に応じた一定額が支給されます。

▶ 出産育児一時金

申請先 / 産院または健康保険の申請先

健康保険や国民健康保険などの被保険者または被扶養者が出産したとき、一定の金額が支給されます。直接支払い制度適用の有無は出産予定の医療機関により異なるため、ご注意ください。

▶ 出産手当金

申請先 / 健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など

被保険者が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合、産休中の生活保障を目的として適用されます。



▶ 育児休業給付金 申請先 / 勤務先

雇用保険に加入していることが条件。1歳未満の子どもがいる家庭を対象に支給されます。支給期間の延長(2歳頃まで)が適用される場合も。

▶ 乳幼児医療費助成

申請先 / 市区町村窓口

出生後なるべく早めに申請を。子どもが病院などを受診した際、保険診療による自己負担額から利用者一部負担金を除いた分を助成します。助成額は市町村により異なるためご確認ください。

▶ 医療費控除 申請先 / 税務署

出産費用を含め、家族全員の医療費が年間10万円を超えた場合、確定申告で税金が戻る制度。詳細は税務署にご確認ください。

▶ 高額療養費

申請先 / 健康保険の申請先

妊娠、出産、その他で健康保険が適用される治療を受けた際の支払い額が、1カ月の自己負担額の上限を超えた場合、超過分の金額が支給されます。

● 幼稚園から大学までにかかる費用

公立、私立、進学ステップごとの学費の目安*

	公立	私立
幼稚園	649,088円	1,584,777円
小学校	1,926,809円	9,592,145円
中学校	1,462,113円	4,217,172円
高校	1,372,072円	2,904,230円

出典: 文部科学省 平成30年度子供の学習費調査の結果について

	国公立	私立文系	私立理系
大学	5,370,000円	7,035,000円	8,630,000円

出典: 日本政策金融公庫 令和2年度「教育費負担の実態調査結果」

● 学校教育費以外にも

暮らしに欠かせない代表的な費目として食費、被服・履物費、医療費などがかかります。就学以降は学習塾や習い事、携帯電話代が増加する場合もあります。

● 制度の変更にご注意ください

公立高校の授業料無償化制度が2014年から所得制限付きに。私立高校でも一定の条件で就学支援金が付きます。制度の変更にご注意ください。

● 先輩ママに聞く! 貯蓄Q&A

Q 月々の出費で金額が最も大きいものは何ですか?

A やはり家賃や住宅ローン、次に食費のようです。お子さまが生まれてからは毎日のミルク代をはじめ、任意(有料)の予防接種費用、さらにレジャー費が増えるといった声も聞かれます。

Q 子どもを出産したとき、どれくらい貯蓄していましたか?

A 出産にかかる費用を約50万円と想定し、100万円未満の貯蓄をされているご家庭が多く見受けられますが、出産費用の大部分は出産育児一時金で戻ってくるので、貯蓄額が大きく減ることはないようです。



Q 子どもの将来のためにどのように貯蓄していますか?

A 将来の学資金を学資保険や共済で、その他の費用を普通預金で、と目的ごとに備えている方が多いようです。

61.3%…普通預金 59.4%…学資保険・共済 18.8%…定期預金
6.0%…養老保険等の保険積み立て 1.1%…その他

Q 学資保険・共済は、どうですか?

A 教育資金の準備のために検討候補として考えている方が多いようです。預貯金とは違い、契約者(親)に万一のことがあれば以降の保険料の払い込みが免除されるなどのメリットがあります。契約者やお子さまの万一の場合にも備えられ、早くから加入することで家計への負担が少なく準備できるという安心感もあるようです。

情報提供/JA共済「気になるお金の情報メディア みらいのねだん」
「先輩ママに聞いた子育てアンケート」
(調査対象:1～5歳の子どものいる母親400名)



まとめ

教育プランについて早いうちから話し合い、産前・産後の予期せぬ出費にも備えて計画的に貯蓄していきましょう。

初めての授乳



藤田 愛さん

医学博士、助産師、看護師、山形大医学部看護学科臨床看護学准教授。「のびすく仙台」(仙台市青葉区)のプレパパママ教室や大和町の母親学級で講師を務める。

出産当日から始まる赤ちゃんへの授乳。母乳はうまく出るか、ミルクは必要か、混合でも大丈夫か…。初めてだからこそ知っておきたいさまざまな疑問について、助産師の藤田愛さんにお話を伺いました。

Q1 母乳育児のメリットを教えてください。



母乳は赤ちゃんの腸内環境を整えるなど、栄養学的な面で大きなメリットがあります。特に産後初めて出る「初乳」には免疫物質がたくさん含まれているので、積極的に飲ませることをお勧めしています。母乳を飲ませることは、妊娠で大きくなったママの子宮の戻りを促進する作用があるほか、災害時には赤ちゃんの食料になるとともに親子の心の安定剤にもなります。

Q2 混合、完全ミルクのメリットは、いかがですか？

母乳、混合、完全ミルク、どの授乳方法も赤ちゃんにとっては大切な栄養ですので、それぞれを比較する必要はないと思います。あえて混合、完全ミルクのメリットを挙げるとすれば、ママ以外の方が授乳できる、ミルクには母乳に不足気味なビタミン類が入っているという点です。



Q3 授乳について妊娠中から準備できることがあれば教えてください。

母乳はママの血液からできています。妊娠中はバランスの良い食事を基本に、ビタミン類や鉄分の多い食材を積極的に取り入れましょう。妊娠中に初乳が出る方は乳頭に汚れがたまることもあるので、入浴時に石けんで優しく洗い流してください。乳頭のマッサージは、おなかの張ることもあるので妊娠37週以降に行うと良いでしょう。出産後に乳房は刻々と変化し、赤ちゃんも成長します。授乳の便利グッズなどありますが、産後の状況に合わせて購入の方が経済的です。



Q4 産後すぐに母乳が出るか、不安な方もいらっしゃると思います。



生後1日目の赤ちゃんの胃袋の大きさはサクランボ大で約5～10cc。3日目はクルミ大で約30cc(大さじ2杯程度)ですので、入院中に最初から母乳をたくさん出す必要はなく、ミルクであっても吐くまで飲ませる必要はありません。

Q6 母乳育児で予想されるトラブルと手軽な対処法を教えてください。

乳腺炎は自己判断により悪化することもあるので、勝手に授乳をやめたりせず、症状があれば産院や助産院などに相談してください。日頃からバランスの良い食事を取る、休息と活動のバランスを取る、気持ちを穏やかにすることでトラブルを回避できます。休息は10分でもいいので目を閉じて休んでみましょう。同じ姿勢で育児をしていることが多いので、ストレッチなどで体を動かすことで母乳の出が良くなることもあります。



\\メッセージ//

不安なこともたくさんあると思いますが、思うようにいかないのが育児です。抱っこをして授乳し、飲んでいる顔に癒やされながら一心にその子のことを考えていられる時間は、一生のうちでごくわずか。母乳でもミルクでも混合でも、授乳する時間を大切にしてほしいと思います。

みやぎ開業
助産師
MAPはコチラ



Q5 授乳時に気を付けるべきことはありますか？

出産時期により、お部屋の温度を調節してください。肩を出しての授乳はママの冷えの原因にもなります。赤ちゃんの抱き方は、ママの乳房の形や赤ちゃんの口の開き方などによりさまざまな方法があります。出産後に助産師がお伝えしますので、ご安心ください。また、最初から上手に授乳しようとせず、赤ちゃんに合わせて授乳すると良いでしょう。

Q7 母乳育児に関する不安や悩みは、どこに相談すれば良いですか？

乳腺炎の場合はお産をした病院などで診てもらってもいいですし、ほかにも授乳や育児について相談できる場所はたくさんあります。宮城県助産師会のWEBサイトから閲覧できる「みやぎ開業助産師MAP」などを参考してみてください。また、匿名での利用が可能な助産師による妊産婦向けの電話相談もあります。1人で抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。



プレママ必見! プレママのための

簡単 レシピ



材料も手順もシンプルなのでぜひ挑戦してみてくださいね。

料理愛好家 わかさ

福島県会津地方出身。5歳児の母。テレビや雑誌、新聞などで簡単料理を提案。レシピ監修やトークショー、講演会でも活躍。ブログ「ひだまりキッチン」(https://ameblo.jp/pumpkincooking/)

包丁を使わない

包丁を使わない

包丁を使わずに初心者でも気軽に調理できる、ヘルシーで栄養満点の料理やデザートです。妊娠中のママのために、パパが愛情たっぷりの料理を作ってみるのもお勧めです。

※妊娠中の体調やアレルギーなどに合わせて、使用する材料は調整してください



納豆とチーズのカリッと焼き

納豆は葉酸や鉄分、タンパク質など妊娠中に不足しがちな栄養素が豊富。青ネギはとても栄養価が高い食材ですが、強い殺菌作用があります。妊娠中は胃腸の免疫力が弱まるので、生での摂取は控えめにした方がいいかもしれません。

材料(2人分)

- 納豆(タレを入れる).....1パック
- とけるチーズ(ピザ用).....15gくらい
- カット小ネギ.....15gくらい
- 薄力粉.....大さじ3
- マヨネーズ.....大さじ1
- 水.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々

- サラダ油.....大さじ2
- お好みで焼いた後にカット小ネギ・味唐辛子(妊娠中は控えめに)

1 ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。



2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を食べやすい大きさに丸く広げて平らにし中火で揚げ焼きにする。

3 しっかり焼き色が付いたら裏返して焼く。

【注意】焼く時はあまり動かさず、片面ずつじっくり焼きましょう。



4 両面がカリッと焼けたらキッチンペーパーで油を切り、皿に盛る。



長崎ちゃんぽん風 ラーメン

鉄分が豊富なアサリなどを加えて具だくさんにすると、量も増えて満足感が得られます。豚肉にはビタミンB1やビタミンB2が含まれています。ビタミンCが豊富なキャベツ、緑黄色野菜のニンジンなどさまざまな野菜を入れることで栄養バランスが整えられます。

材料(2人分)

- 中華麺.....2玉
- 塩・こしょう.....少々
- ごま油.....大さじ1

- A
- カット野菜(キャベツ・モヤシ入り).....1袋(145g)
 - 豚肉(細切れ).....80g
 - 冷凍シーフードミックス.....80g(解凍用に塩3g、水100ml)

B スープ用

- 水.....400ml
- 牛乳.....400ml
- 鶏がらスープの素.....大さじ2
- めんつゆ(4倍希釈).....大さじ2
- おろしニンニク(チューブ).....3cmくらい
- おろしショウガ(チューブ).....3cmくらい

お好みでかまぼこ(塩分が気になる方は控えめに)

1 あらかじめ冷凍シーフードミックスを解凍する。塩3gを加えた水100mlに30分くらい浸すとおいしく解凍できる。

【注意】炒める前にキッチンペーパーなどで水分を取りましょう。

2 熱したフライパンにごま油を入れ、Aの材料を炒めて軽く塩・こしょうをふる。



3 シーフードミックスに火が通ったら、Bの材料を加え、中火で煮立たせる。

4 その間に別の鍋で、中華麺を商品の袋に記載されている時間ゆでる。

5 ゆであがった麺を器に入れ、④をかける。



さつまいも no 豆乳プリン



サツマイモはビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。栄養バランスに優れているので、妊娠中や美容、健康維持にもお勧めです。豆乳には葉酸をはじめ、胎児の発育に必要とされるカルシウム、食物繊維、鉄分、むくみ予防が期待できるカリウムなども含まれています。

1 焼きいもはポリ袋に入れて塊がなくなるまで潰す。粉ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。

2 小鍋に焼きいも・生クリーム・豆乳・蜂蜜・ゼラチンを入れて弱火にかけ、ゼラチンが溶けたら火を止めて粗熱を取る。ざるでこすと滑らかに仕上がる。

【注意】沸騰させてしまうとゼラチンが固まらなくなります。

3 ②を容器に流し込み、冷蔵庫で2時間以上冷やす。

4 固まった豆乳プリンをスプーンですくい、器に盛る。

材料(2人分)

- 焼きいも.....150g(皮をむいておく)
- 生クリーム.....100ml(カロリーを抑えたい人は生クリームの代わりに牛乳が豆乳にしましょう)
- 豆乳.....100ml
- 蜂蜜.....大さじ2
- 粉ゼラチン.....5g
- 水.....大さじ1

お好みでトッピング用の黒蜜、ホイップクリーム

ママ思いの

アカチャンホンポの
マタニティアドバイザー*に聞きました!

お役立ちアイテム

マタニティグッズをそろえたいけど、いつ何が必要なのか分からない…。そんなときは「アカチャンホンポ」のマタニティアドバイザーにお任せ。妊娠初期から後期まで、日々変化するママの体に合わせたお役立ちアイテムを厳選してご紹介します。

※マタニティアドバイザー…マタニティ&ベビー・キッズの専門店「アカチャンホンポ」で社内試験に合格し、接客のスペシャリストとして認定されたスタッフ

取材協力

アカチャンホンポ仙台泉店

仙台市泉区市名坂字新道31
Tel.022-772-3388
営/10:00~19:00
休/臨時休あり



森岡 美貴さん 島 亜由美さん

私たちに
お任せ
ください!

妊娠初期



ハーフトップ、
ショーツ

4段階のホックでアンダー調節が可能なハーフトップは、パッド一体型で**お手入れ簡単**。サイドとフロントいずれもクロスオープン仕様で、さまざまな授乳姿勢に対応できます。セットで着用できるショーツはウエストゴム不使用で、伸縮性のある生地が**大きくなるおなかに優しくフィット**。上下ともに快適な着用感で、産前から産後まで長く使えます。

サプリメント



タブレットタイプやチュアブルタイプがあり、妊娠前から授乳期にかけて**不足しがちな栄養素を手軽に補う**ことができます。葉酸はもちろん鉄やビタミン、ミネラルに乳酸菌をプラスしたもの、おやつ感覚で楽しめるフルーツ風味のものなどさまざまな商品があります。日頃からバランスの良い食事を心掛けた上で、必要に応じて上手に取り入れましょう。

妊娠中期

にんぶたい はらおび
妊婦帯 (腹帯)



おなかを支え、**冷えや衝撃から守るためのアイテム**。戌の日のお参りに行く妊娠5カ月ごろに合わせて購入するケースが多く見られます。初めてのママには、**柔らかく蒸れにくい素材の腹巻きと、前で止めるタイプのサポートベルト**がセットになった商品がお勧め。脚の動きを妨げないよう裾部分をラウンドカット仕様にするなど、細かな工夫が施されています。

ボディ
クリーム



妊娠中は肌が敏感になり乾燥しやすくなったりするため、**おなかが大きくなる前からクリームでしっかりと保湿しておくこと**をお勧めします。片手で使えるポンプ式で、使用するごとに中身の入った内袋がつぶれていくタイプの商品などが便利。早めのスキンケアで、しっとりしたお肌をキープしましょう。赤ちゃんにも使える商品は産後も活用できます。

妊娠後期

マタニティベルト



骨盤を支え、**骨盤や腰への負担を軽減する骨盤ベルト**。簡単に装着できて、動いたり座ったりしても脚の付け根に食い込みにくく、体調や体形の変化に応じてサイズ調節できるものが**お薦め**です。産前の骨盤サポートはもちろん産後の体形リフォームにも役立つので、自分に合ったものを選びましょう。

キャミソール



吸水速乾性、吸放湿性、接触冷感性などを備えた多機能なインナーは、季節を問わず活躍。**大きくなるおなかに合わせて裾が前下がりになっているタイプのキャミソール**などを用意しておくことと安心です。**クロスオープン仕様で授乳機能があるもの**を選べば産後も着用可能。柔らかいカップやアンダーゴムがバストを優しくサポートしてくれます。

支援団体代表に聞く 気軽に相談を コロナ禍の育児



小川 ゆみさん
子育て家庭支援事業を展開する一般社団法人「マザー・ウイング」の代表理事。指定管理施設に「のびすく泉中央」(仙台市泉区)と「cocoli」(名取市)がある。

長らくコロナ禍で、不安やストレスを抱える妊産婦さんが増加しています。心穏やかに妊娠・出産を迎え、育児に臨めるよう、さまざまな子育て支援サービスを行う小川ゆみさんにお話を伺いました。

Q1 コロナと上手に向き合う方法を教えてください。



コロナ禍が続く、新たに妊娠された皆さんは出口が見えず不安な日々をお過ごしだと思います。しかし、どのようにこの感染症と付き合っていけばいいのか徐々に分かっています。大切なことは「日常」を意識し、なるべく外とつながることです。ご実家のご家族や頼れる方と会えない時は、お散歩がてら子育て支援施設をのぞいたり、電話やリモートで各施設の職員とお話ししたりするのも良いですね。

Q2 赤ちゃんとの関わり方で工夫できることはありますか？

多くの保護者の方から「赤ちゃんが自分としか接していないで大丈夫かな？」といった声が寄せられています。赤ちゃんの時期は多くの方と接しなくても、保護者の方との密接な時間があれば十分です。とはいえ、ずっと一緒にいるのも大変。そんな時は図書館の読み聞かせイベントに参加してみるのをお勧めです。手遊びをしながら赤ちゃんも楽しめる絵本を紹介してくれますよ。優しい声に包まれて、赤ちゃんもご機嫌になると思います。



Q3 不安やストレスの解消法についてアドバイスをお願いします。



子育てを一緒に乗り切る仲間がいると励みになるので、のびすくではママ同士の交流の場として親子向けのイベントを開き、お友達づくりをサポートしています。最近SNSでほかのママの失敗談などを見て励まされるという声もよく聞かれますね。悩みを共有し共感することで一人じゃないと安心できるようで、上手にストレスを発散されていると思います。

Q4 困ったときはどこへ相談したら良いですか？

仙台市内であれば、のびすくをはじめとした地域の子育て支援拠点施設が30カ所ほどあります。初産の方は特にそういった情報を得る機会がなかなかないと思いますので、そのような場所が妊娠前から利用できることを知っておいていただくと良いでしょう。助けてほしい時は我慢せずに声を上げてくださいね。



Q5 コロナ禍で受けられる子育て支援サービスがあれば教えてください。

「のびすく子育てコーディネーターNOKOCO」がオンラインまたは電話での個別相談を行っています。妊娠期から利用できるため、産後の不安やご夫婦の問題、ご自身のメンタルのことなど何でもご相談ください。のびすくのウェブサイトからお申し込みいただけます。



Q6 小川さんが代表理事を務めるマザー・ウイングでは、家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」にも取り組まれていますね。

英国で始まった子育て支援のシステムで、現在、日本全国約110カ所で取り組まれています。宮城県内では私たちが担当する仙台市泉区のほか、名取市と石巻市でも行われています。ママ自身が不特定多数の人のいる場所に行くのではなく、しっかりと感染対策をしたボランティアがご自宅に伺うので、コロナ禍でも安心してご利用いただけると好評です。ホームスタート自体は産後のサポートですが、私たちは産前からの訪問が可能です。



Q7 実際に利用されたママたちの変化はいかがですか？

産前または産後の約2カ月間に計7回(産前から産後まで)利用する場合は計14回訪問しますが、ママたちの表情がみるみる明るくなっていくのが分かります。「とにかく寝たい」「温かい飲み物が飲みたい」といったことから始まり、一つできるようになると心の余裕ができて次のステップへと進めるようになります。不安や悩みを受け止めてもらえる、否定せずに聞いてくれる人がいるという安心感で、ママ自身が元気になれるのだと思います。



メッセージ

子育てにマニュアルや正解はありません。人と比べたり、本やインターネットの情報に一喜一憂したりしてしまうかもしれませんが、私たちはできるだけリアルなやり取りを通してママとお子さまに合った子育てを一緒に探したいと思っています。まずはお気軽にご相談ください。



のびすく5館のWEBサイトはコチラ



ホームスタートジャパンのWEBサイトはコチラ

手軽で便利!

スマホアプリ活用術

妊娠中から産後まで役立つ手軽で便利なスマートフォンアプリが続々と登場しています。上手に活用すれば、きっとママやパパの心強い味方になってくれるはず。自分に合ったものを賢く使い分けて、初めての育児を楽しみましょう。

座談会(P.4~7)に参加してくれた先輩ママ・パパにもリサーチ。実際に使って便利だったスマートフォンアプリを教えてくださいました。

妊娠中

妊娠週数ごとに、おなかの中にいる赤ちゃんの成長やママの体調の変化などが分かるアプリが人気。健診結果やエコー写真を管理し、パパと共有することもできます。



平藤さん

産院で薦められたアプリをダウンロードして使っています。妊娠週数によって日々の生活で注意しなければいけないことなどもチェックできるので安心です。

夫婦で共有できる妊娠記録・日記アプリが便利でした。赤ちゃんの成長を知るイラストが楽しみで、同じものを1日に何度も確認してしまうこともありました(笑)。



大瀧さん

出産前

出産予定日が近付いてきたら陣痛アプリをダウンロードしておくで安心。痛みの間隔をワンタッチで手軽に計測でき、産院に行くタイミングが判断しやすくなります。



出産後

赤ちゃんの体重や毎日の排せつ・授乳時間を記録できるものから、定期健診や予防接種のスケジュールを管理できるものまで、さまざまな種類のアプリがあります。



菅井さん

子どもの写真や動画を家族で共有できるアプリを愛用しています。日常の何気ない様子を伝えたり、成長を振り返ったりすることができて楽しいですよ。



佐々木さん

お便りアプリを使って保育所や学校で配られるプリント類を妻と共有しています。撮影するだけで行事や提出期限などをいつでもチェックできるので便利です。

自治体のアプリもチェック!

せんだいのびすくナビ

取材協力/仙台市子供未来局子育て応援プロジェクト推進担当

仙台市が2021年3月に開設。スマートフォン向けアプリ版とWEB版があり、予防接種や乳幼児健診など市が提供する子育て支援サービスをはじめ、市内の子育て関連施設や子どもと出掛けやすい店などのマップ、親子で楽しめるイベントといったさまざまな情報を発信しています。子どもの年齢やサービス種別、エリアなどから手軽に検索可能です。



アプリ版だけの便利な機能

①カンタン母子手帳

子どもの体重や身長を入力すると、それらの記録を基に自動で成長曲線が表示されます。日記を付けたり、画像を記録したりすることも可能です。

②プッシュ通知

スマートフォンのプッシュ通知機能を活用し、子どもの年齢に応じた情報をお知らせします。

詳しくはコチラ



母子手帳アプリ「母子モ」

取材協力/母子モ株式会社

紙の母子手帳と並行して利用する子育て支援アプリ。予防接種のスケジュール管理や定期健診の数値の自動グラフ化による成長記録が可能のほか、育児に必要な手続き、子育て関連施設やイベントといった居住地域の情報が届きます。マタニティ向けの機能も充実しており、妊娠中から出産、育児までをフルサポート。写真と一緒に思い出を残したり、家族で共有したりすることもできます。



宮城県内の自治体でも
続々と導入されています!

詳しくはコチラ



こうしたスマートフォンアプリを活用するのはもちろん、専門家の動画サイトで育児に役立つ情報を集めたり、子育て中のママ・パパが日々の失敗や愚痴をつづるSNSを見てストレスを解消したりするのもお勧め。自分なりの楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか。

妊婦の防災



妊婦は一般的な防災対策のほかにもさまざまな備えが必要。経験がないからこそ正しい知識を身に付け、意識を高めることが大切です。防災士でありママでもある仙台市の佐藤美嶺さんにお話を伺いました。

佐藤 美嶺さん

主に乳幼児親子を対象に、防災・減災に関する講座やワークショップなどを行うママ防災士。自身の経験を生かした母親目線のアドバイスが好評。

Q1 災害への備えとして、何をしておくと良いですか？



まずは災害時にご自身がどのような行動を取るか事前に考えておくことが重要です。避難所での生活はプライベートなスペースを確保することが難しく、妊婦さんは特に大変です。必ず在宅避難を選択肢の一つとした上で、難しい場合はご実家や親戚宅、友人宅など避難所以外の場所も検討しておきましょう。

Q2 在宅避難を可能にするために準備できることはありますか？

家の中の物を固定しておくだけで、ずいぶん楽になります。物が倒れたり壊れたりして家の中が散らかってしまうと寝ることもままらなくなります。家具がきちんと固定されていれば寝るスペースを確保できるので、余震が起こる中、無理して避難所まで移動する必要がありません。



Q3 避難が必要になった場合、どのようなことに注意すれば良いですか？

避難場所がどこであれ、早い段階で行動を始めることが重要です。おなかが大きくなってくるとどうしても足元が見えづらくなるので、避難に時間がかかってしまいます。ギリギリまで待ってから慌てて行動するのではなく、できるだけほかの方と一緒に早めに避難を開始しましょう。目安は高齢者と同じ警戒レベル3のタイミングです。



Q4 避難生活で気を付けるべきことがあれば教えてください。

避難所では妊娠中であることや、どのような支援を受けたいかなどを自分からきちんと伝えましょう。在宅避難の場合でも、避難所とコンタクトを取っておくことが大切です。自宅にこもっていると情報が全く届かないので、家族や近所の方に代わりに足を運んでもらい、在宅避難していることを知らせたり、困ったことがあれば相談したりすると良いでしょう。



Q5 非常持ち出し品を用意する上でアドバイスををお願いします。

母子手帳は必ず持ち歩きましょう。かかりつけの産院などが被災し受診できなくなった場合、診療記録が見られないとご自身の体の状態を知らせることができず、一から検査し直さなければいけません。ほかの市区町村に避難したとしても、母子手帳さえあればさまざまなサポートが受けられます。検診の記録のページを撮影し、携帯電話に残しておくのもお勧めです。その場合は予備のバッテリーも忘れずにご用意ください。



\\メッセージ\\

災害が起きたら不慣れた生活にシフトするのではなく、いかに日常に近い生活を送るかという視点に置き、備えることが大切です。妊婦さんは「病気ではないから」と無理をしていますが、災害時には間違いなく特別な支援が必要です。上手に周りの助けを借りながら、ご自身とおなかの中の赤ちゃんを守ってあげてください。

妊婦のための非常持ち出し品リスト

なるべく軽量・コンパクトにまとめてリュックサックへ。ヘルメットなどと一緒にすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。ご家庭によって必要なものは異なりますので、あくまでも参考としていただければ幸いです。

- 母子手帳・保険証・免許証・通帳などのコピー
- 感染対策用品
- タオル、バスタオル
- 歯ブラシ
- 携帯用簡易トイレ
- 救急セット
- ホイッスル
- 懐中電灯
- ラジオ
- 携帯電話の簡易充電器、予備のバッテリー
- 乾電池
- 筆記用具
- うちわ、防寒シートなど（暑さ・寒さ対策）
- 飲料水
- 非常食
- ビニール袋
- 眼鏡、処方薬など生活に欠かせないもの

※避難する際は携帯電話や財布など毎日の必需品もお忘れなく

家族で考える防災・減災はコチラ



ママの心身をサポートする

産前産後のケアサービス

産後のママは急激なホルモンの変化などにより心身共に不安定になりやすいもの。赤ちゃんとの毎日を笑顔で健やかに過ごせるようサポートする産後ケアの重要性は、年々高まっています。ここでは県内の民間企業や自治体*の取り組みの一部をご紹介します。

※実施状況・内容は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村窓口にご確認ください

Daisy MUSE〈デイジーミュージズ〉

株式会社ピースコネクト(仙台市青葉区)が2021年に開設。看護師やストレスケアリストといった専門家が豊富な知識と経験を生かし、ママと赤ちゃん、家族へ細やかな産前産後ケアサービスを提供します。訪問とオンラインでのケアに加え、22年3月には仙台ロイヤルパークホテル(泉区)でのデイケア、宿泊ケアをスタート。質の高いリラクゼーションやストレスケアによって心身の安定を図り、子育てとともにママ自身の人生を自分らしく生き生きと楽しめるようサポートします。

デイケア、
宿泊ケアなど
詳しくはコチラ



訪問ケア オンラインケア

妊婦健診を受けている妊娠中のママ、産後のママ*を対象に、以下を基本としたさまざまなサービスをオーダーメイドで提供します。
※お子さまの年齢制限はありません

サービス内容

産前

- 妊娠中の体の変化、つわりに関する相談
- ポジティブな出産準備のアドバイス
- 産後プランの作成 ほか

産後

- 熟眠ドライヘッドスパ
- レジリエンスケア(ボディのオイル・ドライマッサージ)
- ベビーマッサージ、スキンケアレッスン
- 授乳や哺乳量の指導
- 赤ちゃんやきょうだいの預かり(ママの睡眠・自由時間を確保)
- 育児相談やキャリア・人生相談
- 脳傾向性 MUSE診断

料金

訪問ケア

1万2000円(2時間/交通費込み)
以降30分につき2000円加算
※対象エリアは仙台市、利府町、塩釜市、多賀城市。
そのほかの地域の方は一度ご相談ください

オンラインケア

3500円(1時間)
以降30分につき1000円加算
※無料ツール使用

※いずれも入会費・年会費不要



仙台市 産後ケア事業

取材協力/仙台市子供未来局子供家庭保健課

市内の病院、診療所、助産所で宿泊または日帰りによるサービスを実施*。母体回復のためのサポートや育児指導が受けられるほか、乳房ケアや授乳の相談、赤ちゃんの発育・発達のチェックなども可能です。まずはお住まいの区の区役所、総合支所までお気軽にご相談ください。

※2022年度年度末より新たに訪問型を開始する予定

詳しくはコチラ



対象者

産後ケア事業利用時に仙台市に住所があり、以下①～③全てに該当する生後1年未満*の赤ちゃんとそのママ。
※宿泊型は生後4カ月未満

- ① 出産後、心身の不調や育児不安などがある
- ② 家族などから家事や育児などへの十分な支援が得られない
- ③ 母子共に入院治療が必要と診断されていない

利用上限

宿泊型、デイサービス型それぞれ7日間(多胎産婦は10日間)まで。
※宿泊型は1泊2日の場合2日間とカウント。施設により1回あたりの最大受け入れ泊数が異なります

申請期間

妊娠32週から利用を希望する1週間前まで。
※妊娠中に申請する場合、利用決定・調整は出産後にあらためてご連絡をいただいでから行います

利用料

対象の赤ちゃん和妈妈1組あたりの金額。
※赤ちゃんが多胎の場合も金額は変わりません

1日あたりの利用料

所得区分	宿泊型	デイサービス型
市民税課税世帯	5500円 (1泊2日の場合は1万1000円)	3200円
市民税非課税世帯	2300円 (1泊2日の場合は4600円)	1400円
生活保護世帯	2300円 (1泊2日の場合は4600円)	1400円

※食事やおむつなどの代金を含みます。送迎はありません
※利用施設によってはご家族の宿泊代、利用者の希望による個室への変更などについて追加料金が発生する場合があります

石巻市 産後ケア事業

取材協力/石巻市健康推進課

赤ちゃんとの生活で心身を休める時間が取りづらいママを助産師がサポート。市内の産婦人科を含む3施設で、育児について相談したり、乳房ケアや授乳のアドバイスを受けたりすることができます。また、体重など赤ちゃんの発育状態もチェック。いずれもデイサービス型です。

詳しくはコチラ



対象者

石巻市に住所のある生後4カ月未満の赤ちゃんのママで、産後に心身の不調または育児不安などがある方(もしくは、そのほか特に支援を必要とする方)。

利用料

1000円(昼食代含む)。

申請期間

妊娠28週から利用希望日の1週間前まで。
※妊娠中に申請する場合、利用決定・調整は出産後にあらためてご連絡をいただいでから行います

利用上限

1回まで。