

お子さんとお出かけするならコチラをチェック

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、検診の案内といった子育て家庭に役立つ情報が充実しており、ライフステージ・目的別の検索も可能です。

みやぎ結婚応援&  
子育て支援パスポート



結婚や子育てを応援する協賛店でパスポートを提示すると、お得なサービスや特典が受けられます。授乳やおむつ替えのスペース提供など、乳幼児連れの外出時にうれしいサポートも。パスポート申請、協賛店の検索はWEBサイトから。

ママのお困り事はコチラまでお気軽にどうぞ

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

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。

ニコニコサンプ

TEL090-1060-2232

■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

## アンケートご協力をお願い

「おはようBABY」を読んだのご感想、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100名さまに「UVケアグローブ&ハンドクリーム・ミニハンカチセット」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。



香り・色はお選びいただけません

応募締め切り

第1回/2024年8月31日(土)

第2回/2025年1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1~2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  
※プレゼントの発送をもって当選の発表にかえさせていただきます  
(プレゼント提供元:JA共済連宮城、発送元:河北新報社)



マタニティライフを応援

# おはよう BABY

2024年度版

おはようBABY 2024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

# おはようBABY

## これからママ・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ていただければ幸いです。

### CONTENTS

P.4~9

先輩ママ・パパ座談会

P.10~11

お金のハナシ

P.12~13

ママと赤ちゃんのための  
お役立ちアイテム  
準備スケジュール

P.14~15

助産師に聞く 母乳・ミルク・混合  
初めての授乳

P.16~17

わくわくドキドキ  
赤ちゃんとの生活

P.18~19

防災士に聞く 備えが重要  
妊産婦の防災

P.20~21

昔とココが違う  
今どき子育て

P.22~23

ママの心身をサポートする  
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

出産予定日	年	月	日
かかりつけ医院	TEL		
パパの携帯	TEL		
ママの携帯	TEL		

お悩み解決のヒントに

# 先輩ママ・パパ座談会

妊娠、出産、育児は楽しみな反面、不安や悩みがつきまとうものです。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しました。先輩たちのリアルな声を、ぜひ参考にしてみてください。



布川 真美さん

1歳の娘には多様な人とコミュニケーションを取れる子になってほしいと思い、ボランティアなどに参加しています。



城戸 千尋さん

趣味はラーメンの食べ歩きやサッカー観戦。2歳の息子には「元気があれば何でもできる!」と言い聞かせています。



遠藤 康洋さん

飲食店を営んでおり、0歳と4歳の息子がいます。次男誕生後は3週間ほど休業し、家事や育児に専念しました。



田附 絢也さん

12歳の息子と8歳の娘の下に0歳の息子が誕生したばかり。家族みんなでキャンプや温泉旅行に行くのが楽しみです。

## 1 妊娠中のママの体調



**布:**妊娠初期は食べるとすぐに戻ってしまうタイプのつわりで、唯一食べられたのがドライフルーツ入りのグラノーラでした。後期になると過呼吸のような症状とめまいで立てられなくなることがあり、室内を移動するのもつらい状況でした。

**田:**妻も結構ひどかったようで、体調を見ながら小さめのおにぎりを食べたりトマトジュースを飲んだりしていました。つわりが落ち着いてからは体重が増えてしまったので、食後のデザートを抑えることに。連帯責任で僕も一緒に我慢しました(笑)。

**城:**妊娠前は頭痛などに悩まされることが多く、体が弱い方だと思っていたのですが、いざ妊娠してみたらつわりの症状もほとんどなく、大好きなラーメンばかり食べ歩いていました(笑)。34週くらいまで元気に働いて、最終的に体重は17kgほど増えました。

**遠:**うちの妻もつわりの症状は比較的軽く、無性に甘い物が食べたくなったそうです。2人目妊娠中は特に食欲が増したようで、体重管理に気を付けつつ好きな物を食べて、休める時は無理せず横になるなどして過ごしていました。

## 2 妊娠中のパパの役割



**遠:**以前は仕事が終わったらそのままお酒を飲みに出かけることもありましたが、妻もお酒が好きなので妊娠中はイライラさせてしまおうと思い、控えるようにしました。家で一緒にご飯を食べるときは飲み物をノンアルコールビールにして「僕もお酒は飲んでいないよ」とアピールしています(笑)。仕事柄、料理などの家事は苦にならないので、率先するようにしていました。

**布:**私の夫も飲食業なので、自分の食べる物は自分で作ってくれていました。以前はほとんどしなかった洗い物もするようになり「こんなこともしてくれるんだ」と新たな発見もありました(笑)。

**田:**僕は料理が全くできないので、妻がつかうときはスーパーでお惣菜などを買ってきました。1人目の時は分からないことばかりで大変でしたが、3人目の今回は大きくなった長男と長女が妻に寄り添ってくれたり洗い物を手伝ってくれたりしたので助かりました。フリーランスのカメラマンという仕事柄、出発や帰宅の時間が日によってまちまちなので、2人には本当に感謝しています。

## 3 それぞれの出産



**城:**予定日当日に破水したものの、陣痛促進剤を使ってもなかなかお産が進まず、2日後に帝王切開することになりました。事前に考えていたバースプランのうち、胎盤を見ることだけはかないました!

**布:**私も帝王切開でした。臍帯の長さが通常の3倍ほどあり、子宮が広く羊水の量も多かったため、おなかの中で赤ちゃんがぐるぐる回っていたそうです。後期になると検査するたびに頭の位置が変わっていて、手術の前日は逆子でしたが当日は頭位に戻っていました(笑)。

**遠:**妻は1人目の時に城戸さんと同じような経緯で帝王切開することになったので2人目もそうだったのですが、手術前日の入院時にPCR検査を受けたところ、まさかの陽性だったため、急ぎよその日のうちに手術することになりました。産後もなかなか赤ちゃんに会うことはできず、退院の前日に妻が、当日に僕と長男がようやく対面できました。

**田:**上の2人は自然分娩ぶんべんでしたが、3人目は妻の精神的不安などを少しでも軽くするため和痛分娩を選びました。とはいえ約3700gと予想以上に大きく生まれたので、結構大変だったみたいです。

## 4 お金のやりくり

▶ P.10・11参照



**田:**長男が赤ちゃんの頃にスイングベッドでよく寝てくれたので、実家から持ってきて次男に使ってみました。全く寝ませんでした(笑)。その子によって必要な物も変わってくるんですね。

**布:**そうですね。私は気になっていたアイテムが友人の家にあると、試しに使わせてもらって参考にすることもあります(笑)。

**城:**私は抱っこひもを産前に購入していましたが、いざ使ってみたら子どもに合わず買い直しました。生まれてから一緒にお店へ行って選べば良かったと後悔しています。哺乳瓶を電子レンジで消毒できるアイテムは手軽に使えて重宝しました。

**布:**知人に薦められて離乳食作りに役立つのが、炊飯器で大人のご飯と一緒におかゆが炊けるグッズです。軟らかさの調整も簡単にできて、電子レンジもOK。一度に作れる量が多くないのでストックはあまりできませんが、出来たてのおかゆを食べさせられるところが気に入ります。

**遠:**妻は授乳しやすいように前開きのワンピースを購入していましたが、マタニティー専用ではなくても使えるアイテムはたくさんあるようですね。

**田:**もともと3人目の予定はなく、以前使っていた赤ちゃん用品や育児グッズはほぼ処分してしまっていたので、一から用意しなければいけませんでした。新品でなくてもいい物もあるので、リサイクルショップなどもうまく活用しながら必要な物だけを購入するようにしています。

**遠:**本当に短い期間しか使わない物もたくさんありますよね。お金をかけ過ぎないよう、しっかり見極めた方がいいと思います。僕も1人目の時はある程度買いそろえましたが、店のお客さんや友人から譲ってもらった物もあります。意外と処分せずに持っている方が多いので、ありがたいですね。

**城:**私は急ぎよ帝王切開になりましたが、保険に入っていたのでマイナスどころかむしろプラスになりました。いつ何があるか分からないので、保険に入っていて良かったなと思いましたね。児童手当などは子ども専用の口座に入れています。

**布:**私も保険に入っていてお金が多めに戻ってきたので助かりました。もともと妊娠前から変額保険にして運用したりNISA(少額投資非課税制度)を利用したりしていたので、今も継続しています。

## 5 アイテム選びのこつ

▶ P.12・13参照



## 6 初めての授乳

▶ P.14・15参照



**布:**産前から搾れば母乳が出る状態で、産後しばらくは好調だったのですが、退院から1カ月半くらいで娘の体重が急に増えなくなってしまいました。今思えば1回の授乳時間が極端に長くなっていたので、母乳があまり出なくなっていたのだと思います。病院の先生に相談して混合に切り替えたら体重がまた増え始めたので安心しました。ミルクをすんなり受け入れてくれて良かったです。

**城:**私は相性が悪かったのか、母乳は出ているけど息子がうまく飲めないという状況だったので、まずは混合でスタート。頑張って3時間置きに搾乳し、夫が哺乳瓶で飲ませていたのですが、自宅の近所にある母乳育児相談室に通って母乳指導を受けていくうちに息子も上手に飲めるようになり、1歳半を過ぎた頃には自ら哺乳瓶を手放すほど成長しました。母乳はまだ卒業していません。

**遠:**長男は生後2カ月から完全母乳でした。妻が乳腺炎になって病院に連れて行ったこともあります。とにかく早めの受診がお勧めだそうです。

**田:**うちも完全母乳ですが、いざという時のために少しずつミルクにも慣れさせていきたいです。

**城:**コロナ禍でなかなか外出できる機会がなく、県外にいる両親たちを頼ることもできなかったのも、メンタルがかなり弱ってしまいました。

**布:**産後1、2カ月は気持ちが沈みがちでしたが、外出できるようになる3カ月頃から少しずつ安定していききました。つらい時は娘と一緒に大声で泣いて発散すると気持ちがすっきりすることもありました。

**城:**家にもついているとつらいですね。私は仙台市の産後ケアサービスを利用しました。助産師さんが自宅に来てくれて、とても心強かったです。

**田:**2人目までは僕自身もまだ若かったので、妻が落ち込んだり泣いたりしていても理由が分からず、うまく対応できていなかったと思います。話し相手がいるだけでも違うと思うので、3人目が生まれた今は長男と長女がその役割を担ってくれていて本当に助かります。

**遠:**僕は妻を気遣っているつもりで自分のご飯は自分で作るようにしていましたが、夜中に台所に立たれること自体がストレスだったようです(笑)。これからのパパは、奥さんに対して自分の思う2倍も3倍も優しく寄り添ってあげるといいと思います。

## 7 産後の変化

▶ P.16・17参照



## 8 子どもの生活



**布:**もともと寝るのが好きだったので、産後はこんなにも寝られなくなるものなのかと(笑)。ほぼ毎日がワンオペ育児なので、外に出られず誰にも相談できない時期が一番つらかったですね。

**城:**私は0歳の頃にかわいいと思える余裕がなかった気がして、いまだに罪悪感があります。でも仕事に復帰し、息子が1歳を過ぎた頃からは意思の疎通もできるようになって「大変だったけど産んで良かったな」と思えるようになりました。最近は口も達者になってきて、やり取りが楽しいです。

**布:**言葉にできないほどかわいい寝顔を見せてくれたり、私をママと認識して手を伸ばしてくれるようになったり、大変さを上回る一瞬の喜びがあるからこそ頑張れているのだと思います。何でも完璧にやろうとせず、諦めることも大切ですね。

**田:**1人目の時は自分自身に余裕がありませんでしたが、年の離れた3人目は「子どもってこんなにかわいかったかな?」と思えるくらいかわいくて、もはや子どもと孫の間くらいの感覚です(笑)。それと同時に、上の子たちも大事にしないといけないとあらためて思いますね。

**遠:**弟ができるという実感はあまり湧いていないかもしれませんが、幼稚園では「僕お兄ちゃんになるんだ」と言っていたようなので、ある程度は理解して喜んでくれているのだと思います。

**田:**上の2人はきょうだいもう1人欲しいとずっと言っていたので、赤ちゃんができたときと伝えた時はものすごく喜んでいました。

**遠:**ママの入院中は僕と長男の2人で1週間ほど過ごしました。泣くことはありませんでしたが、毎日あった排便が2、3日に1回になったり、いつも食べていたお菓子を食べなくなったり、彼なりにストレスを感じていたのかもしれませんが。今後は赤ちゃんのお世話もしつつ、長男の気持ちにもしっかり寄り添ってあげようと思います。

**田:**長男も長女も抱っこをしたりお風呂に一緒に入ったり、赤ちゃんのお世話をしたりします。たまに取り合いになることもありますが、赤ちゃんが泣いている時などは特に助かりますね。長男とは一緒に映画を見に行ったり、長女とは夜一緒に寝たり、それぞれとゆっくり過ごす時間もつくるようにしています。

## 9 きょうだいの育児



## 10 入園と成長



**城:**生後6カ月くらいから保育園入園を検討し始め、見学にも行きました。0歳児クラスから入れたので、私自身の心身の安定のためにも、早めに復職できて良かったです。

**布:**うちは0歳児クラスから入れる保育園がなかなか見つからず、待機の状態が続いていたのですが、ようやく4月から入園できることになりました。娘が突然の集団生活に戸惑わないように、日頃から同年代の子どもがたくさん集まるような場所には積極的に足を運ぶようにしています。仙台市内でいえば「のびすく」もその1つです。今のうちから慣れてくれるといいなと思っています。

**田:**上の2人は保育園でした。人見知りをしなくなり、社会的になった気がします。運動会などの行事にも楽しそうに参加していたので、入園させて良かったと思います。

**遠:**長男は4歳から幼稚園に通っていますが、確かにメリッばかりですね。野菜が苦手ですが普段はほとんど食べないのですが、給食でみんなが食べているのを見て挑戦するようになったり、行事などを通して協調性が身に付いたり、成長を感じます。

**田:**今は便利なアイテムがたくさんあるので、使える物は使って少しでも楽をしていいと思います。ママ友やパパ友ができれば相談相手になってもらったり愚痴を言い合ってストレスを発散したりするのもいいかもしれません(笑)。

**遠:**子どもはもちろん、ママへのケアも大切です。ママもストレスを感じているはずなので、自分だけがお酒を飲みに行くなんていうことがないように…(笑)。子育て世代に優しい世の中なので、甘えられる人には甘えていいと思います。

**布:**スマホを見ていると、SNSなどで間違った情報や不安をおおるような情報に出合うこともあるので、注意が必要です。心配なことがあれば病院の先生などに相談してほしいです。夫婦間で「ありがとう」といった感謝の言葉を意識的に使うのも、日々和やかに過ごすためのポイントだと思います。

**城:**必ず光が見える日が来ます。大切なのは完璧主義をやめること。目の前にいるこの子が元気に育ってくれればいい、生きてさえいればいいという精神でいられたら気持ちが軽くなると思います。周りにどんどん頼りましょう。

## 11 プレママ・パパへ



子育てで  
もらえる・かかる・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

## 出産にかかる費用

### ▶産婦人科などの受診料

初診料の相場は1万円～2万円程度。以後、市町村から妊婦健診の補助券(助成券)が交付され、自己負担額は約5万円～7万円となります。

### ▶分娩(ぶんべん)・入院費

全国平均で約50万円。さらに個室利用、無痛分娩、帝王切開などになると加算され、近年は増加傾向が続いています。ただし出産育児一時金の活用で、負担を減らすことができます。

向が続いています。ただし出産育児一時金の活用で、負担を減らすことができます。

### ▶その他

産褥(さんじょく)ショーツや授乳用ブラ、母乳パッドといった入院中に必要なものは5000円～1万円程度でそろえられます。戌(いぬ)の日の安産祈願には、初穂料が3000円～1万円かかります。

## 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。

### ▶出産・子育て応援交付金

申請先 / 住民票を置く市区町村窓口

2022年4月以降に妊娠または出産した人と、その子どもの養育者に、子ども1人当たり計10万円相当が支給されます。詳しくは各市区町村へ。

## 幼稚園から大学までにかかる費用

	公立	私立
幼稚園	472,746円	924,636円
小学校	2,112,022円	9,999,660円
中学校	1,616,317円	4,303,805円
高校	1,543,116円	3,156,401円

出典:文部科学省 令和3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」

### 公立、私立、進学ステップごとの学費の目安

#### ●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。就学以降は児童クラブ(学童)の利用、学習塾や習い事、携帯電話代が増加する場合もあります。



## 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。出産費用の大部分は出産育児一時金で戻ってきますが、予期せぬ出費に備えるなど計画的な用意が必要です。



### 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



### 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。

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歳の子どもがいる母親400名)

ママと赤ちゃんの  
ための

# お役立ちアイテム 準備スケジュール

産前・産後用品をそろえたいけど、いつ何を準備すればいいかわからない…。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。ママの体の変化と共に、お薦めの  
お役立ちアイテムと準備スケジュールをご紹介します。

※準備する時期は目安です

## マタニティアドバイザーとは



「アカチャンホンポ」の社内試験に合格し、接客のスペシャリストとして認定されたスタッフ。必要な物のリストアップや商品についてなど、詳しくご説明しながらお客さま一人一人のライフスタイルに合ったアイテム探しをサポートします。WEB予約の上、お気軽にご相談ください。

詳細・ご予約  
はこちら



## アイテム取材協力

### 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/臨時休業あり



### 妊娠 初期

妊娠2カ月～4カ月ごろ



大きくなるおなかやバストを守ってくれるマタニティインナーを着用

サプリメントで栄養補給。カフェインレスのドリンクでリラックスするのも◎

吐き気などつわりの症状が現れたり、月経が遅れたりすることで妊娠に気がきます。乳房の張りや乳頭の黒ずみなどが見られる人も。4カ月ごろになると少しおなか膨らみます。

### 産前産後用品

#### ★サプリメント

妊娠前から授乳期にかけて不足しがちな栄養を手軽に補うことができます。日頃からバランスの良い食事を心掛けた上で、必要に応じて取り入れましょう。

#### ★マタニティショーツ

妊娠が分かっただけできるだけ早めにそろえましょう。大きくなるおなかを締め付けずにしっかりと包み込み、ママと赤ちゃんを冷えから守ります。

#### ★ハーフトップ

バストが大きくなってきたらマタニティブラを用意。ノンワイヤータイプなら、つわりで体調が優れないときも快適です。産後は授乳にも活躍します。

### 妊娠 中期

妊娠5カ月～7カ月ごろ



敏感になったり乾燥しやすくなったりする肌をクリームで保湿

妊婦帯でおなかをしっかり支え、ゆったりとしたウェアで過ごして

乳房が大きくなり、体重が増えておなかの膨らみが目立つようになってきます。妊娠線が現れることもあるので、早めの対策がお勧め。早い人で5カ月ごろから胎動を感じ始めます。

### 産前産後用品

#### ★ボディークリーム

肌トラブルが起こりがちな妊娠中は、早めのスキンケアが大切。しっかり保湿してきれいな肌をキープしましょう。赤ちゃんにも使えるタイプが便利です。

#### ★妊婦帯(腹帯)

おなかを支え、冷えや衝撃から守ります。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のセットがお勧め。

#### ★マタニティウェア

授乳口のあるトップスや前開きタイプのワンピースは産後も着回せて便利。おなか周りがゆったりしていて動きやすいものを選びましょう。

### 妊娠 後期

妊娠8カ月～10カ月ごろ



骨盤を支えるマタニティベルトを装着し、骨盤や腰への負担を軽減

キャミソールやタンクトップなどのカップ付きインナーで快適に

赤ちゃんの位置が定まり始め、おなか大きくなり出します。動悸(どうき)や息切れを感じたり、脚のむくみが出たりします。10カ月ごろには胃の圧迫感がなくなり、食欲が出てきます。

### 入院準備用品

マタニティパジャマ、産褥(さんじょく)ショーツ、骨盤ベルト・サポーターなどがあると便利。産院で準備されている場合もあるので、事前に確認してからそろえましょう。

### 産後用品

ウエスト・骨盤ニッパー、リフォームガードルは、悪露(あくろ)が落ち着く産後1カ月ごろから使用するので、用意しておくとお安心。おなかやウエスト、ヒップをサポートします。

### 新生児用品

短肌着、コンビ肌着、ドレスオールといったベビーウェアは必須。ガーゼハンカチは何枚あっても重宝します。沐浴(もくよく)に使うベビーバスや湯温計などもお忘れなく。

### 産後

産後0カ月から



ホルモンバランスが大きく変化し、心身共にデリケートに

出産により骨盤が緩んだ状態。体調に合わせてつつ、早めに骨盤ベルトで固定を

子宮から分泌物が排出される、生理のような出血(悪露)が約1カ月続きます。その間は家事や外出を控え、授乳時以外は体を休めることが大切。体形を整える産後リフォームは無理せず行いましょう。

### 授乳・調乳用品

粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶、消毒グッズ、搾乳器などは、母乳の状態や赤ちゃんの飲む量、ライフスタイルに応じて買い足していくと良いでしょう。

### 室内用品

新生児は一日の大半を寝て過ごします。ぐっすり眠れるように、快適な環境を整えてあげましょう。スウィングベッドやバウンサーは寝かしつけにも役立ちます。

### お出かけ用品

チャイルドシートは車での移動時に必ず装着。抱っこひもは外出時だけでなく室内で赤ちゃんをあやす時にも活躍します。ベビーカーは試乗させてから選ぶのがお勧め。

# 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教授。「のびすく仙台」(仙台市青葉区)のプレ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。

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



## Q1 出産直後～入院中の授乳について教えてください。

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、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ます。生後1日目の赤ちゃんの胃袋はサクランボ大で約5～10cc、3日目はクルミ大で約30cc(大きさ2杯程度)ですので、1回で母乳やミルクをたくさん飲めなくても大丈夫です。



## Q2 母乳とミルク、それぞれのメリットは?



どちらも赤ちゃんにとっては大切な栄養です。母乳を飲ませることに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り、災害時には母乳が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るといったメリットがあります。また、ミルクはママ以外の方が授乳できること、母乳に不足気味なビタミン類が入っていることがメリットとして挙げられます。

## Q3 授乳について妊娠中から準備できることはありますか?

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がありますが、産後の状況に合わせて購入する方が経済的です。

## Q4 液体ミルクが気になります。

温めたり消毒したりする必要がなく荷物が少なく済むので、お出かけのときに便利です。災害時にストックしておくのもお勧め。賞味期限が近づいてきたら離乳食などに活用することもできます。

## Q5 母乳育児の場合、仕事復帰に備えてミルクや哺乳瓶の練習は必要ですか?

保育所などに預けるのがマグやストロー、コップを使える時期であれば、何カ月も前から哺乳瓶の練習をする必要はありません。空腹時ならミルクでも哺乳瓶からでも飲んでくれるはずですが、ただし搾乳したものを飲ませたい場合、施設によっては受け入れてもらえない所もあるので、事前に調べておくとうれしいでしょう。



## 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。

## 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」などを参考にしてみてください。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。



# 妊産婦の防災



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。

妊産婦は一般的な防災対策の他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。

メッセージ

災害が起きたら不便な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ことに視点を置き、備えることが大切です。妊婦さんは「病気ではないから」と無理をしてしまいがちですが、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。

家族で考える  
防災・減災は  
コチラ



## 災害時の避難場所

避難所はプライベートなスペースを確保するのが難しいため、ご自宅が安全な場所であれば在宅避難がお勧めです。ご実家や親戚宅、友人宅なども検討しておくとうれしいでしょう。

## 在宅避難のための備え

地震による家具の転倒を防ぐため、固定しておくとうれしいです。寝るスペースが確保できれば、余震が起これる危険な状況下で無理に避難所などへ移動する必要がありません。



## 避難時の注意点

おなかが大きかったり、赤ちゃんを抱えていたりすると足元が見えづらくなります。高齢者と同じ「警戒レベル3」のタイミングを目安に、早めに行動を開始しましょう。

## 避難生活のポイント

避難所では妊産婦であることや、どのような支援が必要かなどをしっかりと伝えましょう。在宅避難の場合も避難所とコンタクトを取っておくことが大切です。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よいでしょう。

## 非常持ち出し品の準備

母子手帳があれば他の市区町村でもさまざまなサポートが受けられるので、必ず持ち歩きましょう。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。

## 保存用飲料水の種類

つわりのひどい方は脱水症状が出やすいため、経口補水液を備蓄しておきましょう。ミネラルウォーターは軟水がお勧め。硬水をミルクに使うと赤ちゃんが消化不良を起こしてしまいます。

## 食料の備蓄

つわりなどで食べられるものが限られている方は日頃から多めにストックを。離乳食を始めたばかりの赤ちゃんであれば、無理せずいったん母乳やミルクに戻していいと思います。

## 離乳食の工夫

アルファ米や乾パンも上手に使えると離乳食に変身。アルファ米は多めのお湯で戻せばおかゆのように、乾パンは粉ミルクと混ぜてお湯でふやかせばミルクがゆようになります。ジッパー付きの袋などに入れて指でつぶすと食べやすくなりますよ。麩と青のりを加えればタンパク質やビタミンも取れます。



## 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ですぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。携帯電話や財布など毎日の必需品もお忘れなく。

※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
- ☑ おりものシート、産褥シート
- ☑ 救急セット
- ☑ 懐中電灯
- ☑ 携帯電話の簡易充電器、予備のバッテリー
- ☑ 乾電池
- ☑ 飲料水
- ☑ 食品用ラップ
- ☑ ビニール袋
- ☑ 眼鏡、処方薬など生活に欠かせないもの
- ☑ ホイッスル
- ☑ ラジオ
- ☑ 筆記用具
- ☑ 非常食

<暑い時季>

- ☑ うちわ、扇子
- ☑ 虫対策用品

<寒い時季>

- ☑ 使い捨てカイロ
- ☑ 防寒シート

## 乳幼児のママはこちらも用意

- ☑ ミルク…液体ミルクも便利
- ☑ 哺乳瓶…使い捨てのものがお勧め
- ☑ スティックシュガー…ミルクがどうしても手に入らないときは濃度5%の砂糖水でしのげる
- ☑ 紙コップ…哺乳瓶が使えないときに代用
- ☑ 授乳ケープ、母乳パッド…母乳育児の場合は必須
- ☑ おむつ…ワンサイズ大きいものを用意しておくとうれしい
- ☑ おしり拭き…入浴できないときは体拭きにも代用できる
- ☑ ティッシュ・トイレトペーパー…何かと出番が多い
- ☑ 離乳食…瓶詰めのものの方が便利
- ☑ お菓子…食べ慣れたものを用意
- ☑ 絵本や音の出ないおもちゃ…子どもの心の安定剤に。手遊びなども覚えておくとうれしい
- ☑ 輪ゴム、安全ピン…用途はいろいろ。簡易的に授乳ケープを作りたいときにも役立つ

取材協力  
井本 優子さん

みやぎ助産師オンラインチーム「M-MOT」のメンバーで、思春期保健相談士。宮城総合支所の父親教室や、いのちの授業出前講座チーム「うぶごえ座」の講師を務める。

子育てをサポートしてくれる祖父母の存在は心強いものですが、考え方のギャップに悩むママ、パパも少なくありません。ここでご紹介するテーマはごく一部ですが、お互いに理解を深め、より良い関係を築きながら子育てを楽しむための参考にしてみてください。

## メッセージ

時代とともに子育てを取り巻く環境や育児の考え方は変わっています。共働きのご家庭も増え、ご家族のサポートや協力は大きな支えになります。子育てに関わる情報はパートナーだけでなく、ぜひご家族とも共有していきましょう。パパとママを中心に、皆さんで楽しく子育てができるよう、妊娠中から一緒に考えていけるといいですね。

M-MOT  
はコチラ

## 昔 今 〳 抱っこ 〵

抱っこし過ぎると抱き癖が付く

赤ちゃんの時期に抱っこの気持ちよさ、安心感、ぬくもりを感じることは心の成長や発達にとっても大切だといわれています。赤ちゃんの成長はあっという間。抱き癖など気にせず、できるときにたくさん抱っこしてあげてください。

## 昔 今 〳 母乳とミルク 〵

数十年前は粉ミルク育児が主流だった

母乳は赤ちゃんにとって必要な栄養素を備え、産後の母体回復にも役立つといったメリットがあります。一方で、より母乳に近い粉ミルクも開発されるようになりました。産院などに相談し、それぞれに合ったスタイルを見つけましょう。

## 昔 今 〳 授乳の間隔 〵

3時間置きに授乳した方がよい

母乳育児の場合、母乳の量や赤ちゃんが一度に飲める量はさまざま。軌道に乗るまで1~2時間置きの授乳が必要な場合もあります。間隔は徐々に空いていくので、焦らずゆっくりお互いのペースをつかんでいけるとよいですね。

## 昔 今 〳 日光浴 〵

病気予防のため日光に当たるとよい

ビタミンD(以下VD)不足により骨がもろくなる病気「くる病」などを防ぐために、日光を浴びることは必要です。VDは日光を浴びると体内で生成されるほか、食事からも得られます。最近では極端な紫外線予防や屋内での生活などからVDの不足が心配されています。食事から摂取するとともに、お子さんと出かけるときは紫外線の強い時間帯を避け、薄着で帽子をかぶったり日陰を利用したりするなど工夫して、適度に日に当たる生活を心掛けましょう。



## 昔 今 〳 白湯や果汁 〵

お風呂上がりに飲ませるとよい

水分補給したいときは母乳やミルクを飲ませましょう。離乳食が始まるまでは母乳やミルクだけで水分も栄養も十分です。白湯や果汁の与え方が昔と異なるのは、ミルクの成分が変化することも理由の一つです。

## 昔 今 〳 チャイルドシート 〵

2000年の道路交通法改正により、6歳未満の乳幼児へのチャイルドシート使用が義務付けられました。大切な命を守るためにも、年齢はもちろん身長や体重などお子さんの体の成長に合ったものを選び、適切に使用しましょう。



## 昔 今 〳 おむつ 〵

早めに外した方がよい

おむつが外れる時期には個人差があります。他のご家庭と比べて焦ってしまうこともあるかもしれませんが、優しく見守ってあげることが大切です。お子さんの成長に合わせて、親子で楽しみながら少しずつ取り組んでいきましょう。

## 昔 今 〳 うつぶせ寝 〵

頭の形や寝付きが良くなる

乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るため、医学上の理由で必要な場合を除き、あおむけに寝かせることが推奨されています。うつぶせ寝は窒息の危険もありますので、目を離さないよう注意することが大切です。

## 昔 今 〳 離乳食 〵

大人がかみ砕いた物を与える

虫菌を招く菌は元々赤ちゃんの口の中にいますが、口移しなどにより感染します。虫菌菌がいても必ず虫菌になるわけではありませんが、ご家族の方は日頃から口の中を清潔に保ち、食事の与え方を工夫しててください。

## 昔 今 〳 断乳・卒乳 〵

母乳は1歳までにやめた方がよい

個々に合った方法を尊重する形に変わってきています。WHO(世界保健機関)では、適切な食事を取りながら長期的に母乳を続けることも勧めています。授乳できる時間を楽しみながら卒乳の時期を待つのもよいでしょう。

## 昔 今 〳 親の役割 〵

家事と育児はママの仕事

共働きのご家庭が増えつつある昨今、家事や育児を協力して行うことは必要不可欠です。パパは「手伝う」のではなく「率先する」ことが重要。ねぎらいや感謝の言葉を掛け合いながら、お子さんとのかけがえのない毎日を笑顔で過ごしましょう。

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。ここでは県内の団体や自治体<sup>※</sup>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

## Baby MUSE (ベイビーミュージズ)

一般社団法人産前産後ファミリーケア協会が非常利で運営。看護師や助産師、セラピ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、家族へ完全オーダーメイドの産前産後ケアサービスを提供します。

詳しくはコチラ



### オーダーメイドケア

さまざまなご要望に対して、その方に合ったサービスを提案します。  
例1「とにかく休みたい」…ホテルの1室でリラクゼーション。その間、お子さまはスタッフがお預かりします  
例2「発達・発育の相談に乗ってほしい」…看護師や助産師がご自宅を訪問。身長・体重を測定し、アドバイスを行います  
例3「お悩みを相談したい」…育児、人間関係、お金、仕事に関することなど、各専門家がサポートします



### その他サービス

#### ●ラインコネクト

LINEのチャットで気軽に専門家へ相談できるサービス。健康チェックも可能です。



#### ●訪問看護

小児・母子を強みとした看護師がご自宅を訪問し、育児中の家族をサポートします。



#### ●脳傾向性診断

スマホからのテストで脳の得意不得意を数値化。産後のパートナーシップや転職活動にも役立ちます。



#### ●オンライン服薬指導

オンラインで薬の飲み合わせを薬剤師に相談。待ち時間なく薬を受け取ることもできます。



### 実際にサービスを利用したママの声



Aさん

産後、休まず動いていたら疲れが限界に達してしまいました。ケアを受けてみて、子育ての疑問や体の不調の原因が明確になりました。



Bさん

お話をすることで、とてもリフレッシュできました。自分の気持ちを誰かに話すことは大切なんだなあと思いました。



Cさん

自分のためにお金や時間を使うことにちゅうよしましたが、ママがイライラせずにいつも笑顔で子どもと接することができた方がいい! と思えるようになりました。

## ◎ 仙台市 産後ケア事業

取材協力/仙台市こども若者局こども家庭保健課

病院、診療所、助産所を利用して宿泊や日帰りで、または助産師が自宅を訪問して母体の回復のためのケアや育児指導を行います。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。

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(宿泊型は4カ月未満)の赤ちゃんとそのママ。

- 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、訪問型それぞれ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てから行います

### 申請先

お住まいの区の区役所や総合支所。初回利用の申請時は便利な電子申請をご利用ください。

### 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 (昼食あり)	訪問型	
			相談型 (2時間まで)	リフレッシュ型 (4時間まで)
市民税課税世帯	5500円 (1泊2日の場合は1万1000円)	3200円	2000円	3800円

- 非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料の減免があります
- 食事やおむつなどの代金を含みます。送迎はありません。離乳食はご自宅からお持ちください
- 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

## ◎ 多賀城市 産後ケア事業

取材協力/多賀城市子ども家庭親子保健係

産後の育児不安をはじめ、出産や育児疲れによる体調不良など、ママの心身の負担を少しでも和らげ、安心して子育てに取り組めるようサポート。デイサービス型、宿泊型、居宅訪問型があります。

詳しくは  
コチラ



### 対象者

多賀城市に住所がある生後1年未満の赤ちゃんとそのママで、以下①②に該当する方。

- ① 日中、家族などからの支援が受けられない
  - ② 体調不良や育児不安などがある
- ※ママのみでも利用できますが、赤ちゃんのみのお預かりはできません

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てから行います

### 利用内容

	通所型		宿泊型	訪問型
	3時間型	6時間型		
利用回数	各類型7回(日)まで			
利用時間	3時間まで	6時間まで (昼食あり)	1日 (1泊2日)	●2時間型 ●3時間型
サービス内容	ママ 乳房ケア、育児相談、休息など 赤ちゃん 発育・発達の確認、授乳指導など			

- 利用料の詳細はWEBページを参照してください
- 非課税世帯や生活保護世帯の方は、利用料の減免があります
- 送迎はありません ● 上のお子さんのお預かりはできません