

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。**パスポートの利用登録、協賛店の検索は「ポケットサイン」アプリから。

### 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。

ニコニコサンパ  
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

### 宮城県子ども夜間安心コール

夜間に、お子さんの急な病気やけがについて電話で相談できるサービス。看護師が受診の目安や応急方法に関する助言を行い、保護者の不安を和らげます。

#8000 プッシュ回線の固定電話、  
携帯電話

TEL022-212-9390 プッシュ回線  
以外の固定電話

■実施日時/毎日19:00~翌8:00

■対象/おおむね15歳未満のお子さんの  
保護者など

### 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30名・計60名さまにQUOカード@1000円分を差し上げます。右記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/2026年8月31日(月)  
第2回/2027年1月31日(日)

※どなたでもご応募いただけます  
※ご応募はお一人さま第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

(発送元:河北新報社)

おはようBABY 2026年度版 禁転載 編集・発行/河北新報社営業局



発行/河北新報社 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.4~8

先輩ママ・パパ座談会

P.9

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.10~11

お金のハナシ

P.12~13

赤ちゃんと一緒に  
初めてのお出かけ

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

昔とココが違う  
今どき子育て

P.20~21

防災士に聞く 備えが重要  
妊産婦の防災

P.22~23

ママの心身をサポートする  
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、育児は楽しいな半面、不安や悩みがつきまとうものです。4人の先輩ママ・パパが参加した座談会では、笑いあり涙ありの体験談と力強いアドバイスが続出。先輩たちのリアルな声を、これから始まる子育てのヒントとしてぜひ参考にしてみてください。



10歳男児、5歳女児のママ  
大井 範子さん(範)

2人の子どもを育てるワーキングママです。ストレス発散は足裏マッサージと旅行、ミニチュア集め。好きなものには夢中になるタイプです。



1歳女児のママ  
大平 実季さん(実)

「推しはわが子」と言えるほど娘に愛情を注ぎます。散歩が産後のダイエットや気分転換になり、心身のリフレッシュにつながっています。



4歳女児、1歳男児のパパ  
若山 昭徳さん(若)

国内外問わず旅行好きですが、長女の誕生を機に生活は子育てを中心に。時短や節約など工夫し、家族での外食やお出かけを楽しんでいます。



3歳女児、1歳男児のパパ  
武田 隆太郎さん(武)

子どもたちのほっぺが大好き。大きくなったら外でスポーツをしてたくさん遊びたいです。寝かしつけの際に寝落ちしてしまうのが課題です。

## 1 妊娠中のママ・パパ



**範:**ムカムカや吐き気などの症状があったほか、おなか張って切迫流産と診断され、仕事を2週間休んだこともあり。不妊治療で授かった子どもなので、出勤時間を遅らせたり、できるだけ外勤をせず内勤で済ませたりと、職場にも配慮していただきながら慎重に過ごすようにしました。

**実:**私は貧血がひどく、スーパーへ買い物に行き倒れたこともあり。できないことが増えて落ち込むこともありましたが、職場に事情を説明し、夫のサポートも受けながら、無理せず自分にできる範囲の行動と生活を心掛けました。ミールキットやレトルト食品の活用、部屋の片付けや模様替えなどは出産前にやっておいて良かったです。

**若:**長女の妊娠時は仕事中心で、血洗いなどを少し手伝うくらいでしたが、長男の時は一変。妻が産休に入る前から仕事の引き継ぎを進め、産後パパ育休を取得。妻のケアはもちろん、保育園の送迎など長女のお世話を中心に取り組みました。

**武:**普段から休日は私が料理をしていたので、あらためて意識した家事などはありませんが、妻が気分良く過ごせるように気を配りました。

## 2 お金のやりくり

▶ P.10-11参照



**若:**育児用品は祖父母と一緒に買いに行ったり、友人や職場の先輩から譲ってもらったりして準備しました。親戚が多く、お祝いをたくさん頂きましたが、返礼品を送るのもそれなりに大変でした。

**武:**うちも職場の同僚から譲ってもらった物が多く、助かりました。両親が子どもの服などを買ってくれたのも大きかったですね。それまで保険は最低限でしたが、新居のことも考えて見直しました。

**実:**私も友人や親戚から育児用品を譲ってもらいました。夫の職場からはお祝いにベビーベッドを頂き、節約にもなりました。チャイルドシートは必須なので早めに用意しましたが、ベビーカーは産後半年くらいに購入。高い物ほど急いで購入せず、本当に必要か考えてから選ぶと良いと思います。

**範:**うちはまず不妊治療にかなりお金がかかりました。助成金は6回満額受けましたが、2人合わせて200万円以上は支出したと思います。子どもが生まれるまでは賃貸で、その後マンションを購入。夫の勧めでNISAやiDeCoなど投資信託も始めました。日常の支払いはキャッシュレスにしてポイントを貯め、旅行に回せるよう工夫しています。

## 3 それぞれの出産



**武:**うちは2人とも自然分娩でした。里帰り出産だった長女とはテレビ電話で初対面。初めて抱っこした時は「こんなに小さいのか」と衝撃を受けました。長男の時こそ立ち会いたかったのですが、感染症にかかってしまったためかなわず、心残りです。

**実:**私も自然分娩でした。夫のサポートが心強く、普段と違う一面が見られたのも印象的です。エコー写真そのままの姿で眠る娘を目の前にして、出産したことを実感し、深く感動したのを覚えています。人生で一番の経験となり、自信につながりました。

**範:**長男の時は予定日直前の破水で急ぎ入院。なかなか進まず帝王切開の準備をしていたところ、陣痛が強まり自然分娩に。カンガルーケアの時「一生この子を守る」と決意したのを覚えています。長女の時は帝王切開で、術後の痛みがつかったです。

**若:**長女は予定日を過ぎ、妊娠中毒症で入院してから丸一日かけて吸引分娩で生まれました。スマホの画面越しに長女を見た時は感動しましたね。長男は精密検査が必要となり、設備の整った病院へ移って自然分娩で出産。退院後もNICUにいたので、初めて抱いた時は慎重になりました。

## 4 初めての授乳

▶ P.14・15参照



**実:** 私は混合から始めました。最初は母乳がなかなか出なくて苦労しましたが、ミルクも飲ませているので不安はありませんでした。3時間おきの授乳は想像以上に大変で、眠すぎて壁に頭をぶつけたことも(笑)。ミルクだと夫も授乳の手伝いができるので、私の負担が減って気持ちも楽になりましたね。

**若:** うちも2人とも混合でした。長女が真冬生まれで、夜中にミルクを作るのがとにかく大変でしたが、逆に長男は真夏生まれなので、その点は楽でした。ミルクはキューブ状のものが便利で、飲みながらスーツと寝てくれる時は本当に助かりました。

**範:** 長男の時は母乳を数日試しましたがうまくいかず、すぐミルクに切り替えました。実母から母乳を薦められて少しストレスもありましたが、ミルクも栄養たっぷりだと聞いていたので、罪悪感なく続けることができました。0歳から保育園に預ける予定もあり、長女も最初からミルク育児でした。

**武:** うちの混合でスタートしましたが、最終的にはミルクのみになりました。父親としてはミルクの方が授乳を手伝えるので、良かったと思います。月齢が小さい頃は授乳クッションが必需品でした。

**武:** 長女が生まれる前は子どもと触れ合う機会がなく苦手意識がありましたが、今は長女と長男はもちろん、街で子どもを見かけると、自然とかわいと思うようになりました。育休中はできる家事を全部やろうと心掛け、忙しくも楽しく過ごせました。

**若:** 子どもが生まれると生活リズムも変わりますよね。私は夕食の時間までに帰宅するよう努力しています。共働きなので、夫婦でカレンダーアプリを活用し、仕事の状況や予定を共有しています。長男が生まれてからは私が時短勤務にして保育園の送迎や家事を分担しています。

**範:** 私は実家が近く、実母がよく手伝ってくれて本当に助かりました。産後は心も体も弱くなりがちなので、疲れて眠い時に赤ちゃんのお世話をしたり遊んだりといったサポートをしてくれる存在は多い方がいいと思います。夫も2カ月育休を取ってくれたので、家族みんなで育児することができました。

**実:** 家族のサポートは本当にありがたいですね。産後はホルモンの影響がイライラしやすく、肌の乾燥や抜け毛もひどくて驚きました。気分を上げようと、少し良いコスメを使ってケアしていました。

## 5 産後の変化

▶ P.22・23参照



## 6 子どもとの生活

**範:** 赤ちゃんは眠けてもうまく寝られずに泣くことがあると知らず、本気で怒ってしまったこともあります。1日が予定通りには進まないため、家事を最低限にしたり、買い物はネットスーパーを利用したりと時間の使い方を工夫しました。旅行先など、子どもがいるからこそ増えた選択肢もたくさんあります。

**実:** 私も初めての子育てでプレッシャーが大きく、近所への買い物さえハードルが高く感じた時期もありました。でも今は、自動調理器具など時短アイテムを活用しながら夫婦で家事と育児を分担しています。深夜に1人で娘の写真や動画を見るのが、楽しみでもありエネルギーになっています(笑)。

**若:** 成長するたびに1つずつできることが増えていくのが何よりの喜びですね。妻が休日出勤の時は「ワンオペ」育児になることもありますが、子どもがいくつになっても大変さは変わりません(笑)。着替えやおむつの保管場所など、日頃から情報を共有しておくことが大切ですね。下の子が生まれてからは長女と2人で出かけることもあり、ストレスをためさせないよう工夫しています。

**武:** うちの娘も下の子へのやきもちが強かったので、できるだけ優先するよう意識しました。最近は覚えたての言葉で大人のまねをするので、話し方に気を付けています(笑)。子どもが生まれてから、ふとした瞬間に「幸せだな」と感じるが増えましたね。



## パパの平日タイムスケジュール

武田家	時間	若山家
起床	6:00	起床
子どもの着替え、朝ご飯の準備、お風呂掃除、洗濯物を畳む(夫婦で分担)	6:30	自分の身支度、子どもの体温測定、保育園の連絡帳への記入
自宅出発	7:30	朝食 息子の食事サポート
出勤	8:00	食器洗い、子どもの着替え、掃除、ごみ出し(夫婦で分担)
	8:30	自宅出発、保育園に送迎
	9:00	出勤
	9:30	
	10:00	
	}}	
	16:00	退勤
	16:30	
退勤	17:00	帰宅
	17:30	
帰宅	18:00	洗濯物を畳む、子どもと遊ぶ
	18:30	
夕食	18:30	夕食 息子の食事サポート
	19:00	
子どもとお風呂	19:30	食器洗い
	20:00	
娘の寝かしつけ(夫婦交代制)	20:30	子どもとお風呂
	21:00	娘の髪を乾かす、息子にミルクを飲ませる、布団を用意する
テレビや動画鑑賞	21:30	
	21:30	
洗濯物を干す	22:00	絵本の読み聞かせ、歯磨き
	22:30	
息子に最後のミルクを飲ませて一緒に寝室へ	23:00	就寝
	23:00	
ゲームまたはそのまま就寝	23:30	
	24:00	

# 7 入園と成長



**実:** 私は出産を機に退職したので、保育園探しが課題です。何を基準に選べばいいのかわからないことだらけなので、ぜひ教えていただきたいです。

**範:** 妊娠中から夫に保育園を見学しに行ってもらいました。0歳から預けることは是非や「3歳児神話」などを聞いて不安もありましたが、先生方が優しく寄り添ってくださり、入園できて本当に良かったです。日頃の生活はもちろん、行事で頑張る姿には成長を感じますし、多くの大人やお友達関わってこそ得られる経験が重要なので、今は罪悪感もなくメリットの方が大きいと感じています。

**武:** うちの長女が1歳半の頃、保育園に入園しました。最初は慣れない様子でしたが、今では休日に「保育園に行きたい」と泣くこともあるほど(笑)。行事の時は必ず仕事を休み参加しています。家では見せない姿やお友達との関わりを見ると感動します。

**若:** 長女が1歳の4月から入園できるよう、妻があちこち見学し綿密な下調べをしていましたが、一次では決まらず、二次で自宅から少し離れた保育園に決まりました。給食や遊びなど、園での出来事を話してくれるので、それを聞くのが毎日の楽しみです。

**若:** 仕事との両立は思い通りにならないことがたくさんありますが、何とかなると自分に言い聞かせながら努力しています。高熱などで心配になることもありますが、日々子どもを見守り、寄り添ってあげれば、急なピンチも乗り越えられると思います。

**範:** 昔は自分が親になるなんて想像もできませんでしたが、不妊治療を経て2人の子どもに恵まれ、寝顔を見るたびに「頑張ってたかった」と思います。悩みは尽きませんが、利用できるサービスは積極的に利用しながら、その時々自分とパートナーを大切に毎日を過ごしてください。

**実:** 私も妊娠中からずっと悩み続けていますが、子育てに悩みはつきものですね。正解を探すより、自分が納得できる形で向き合うことで、ママ自身を守ってあげることも大切だと思います。

**武:** 父親としては、可能なら育休の取得をお勧めします。妻が大丈夫と言っても、精神的に疲れていることもあります。手伝う感覚ではなく一緒にやろうという意気込みで子育てすると、共有できて楽しめると思います。過去には戻れないので、その時々を楽しんだ者勝ちです。一緒に頑張りましょう!

# 8 プレママ・パパへ



# 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、いつ何を準備すればいい? 迷ったら「アカチャンホンポ」のマタニティアドバイザーにお任せを。体の変化に合わせてお薦めの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認定された接客の専門スタッフ。必要な物のリスト化から商品選びまで、生活スタイルに合わせてサポートしてくれます。  
詳細・ご予約はこちらから→

アイテム取材協力  
アカチャンホンポ仙台店  
仙台市泉区市名坂字新道31 TEL022-772-3388  
営/10:00~19:00 休/臨時休あり

吐き気や月経の遅れで妊娠に気付く時期。乳房の張りなどの変化を感じる人も多く、4カ月ごろから少しずつおなかが目立ち始めます。

- 産前産後用品**
  - サプリメント  
妊娠中に不足しがちな栄養素を手軽に補給。基本は食事を大切に、必要に応じて取り入れましょう。
  - マタニティショーツ  
おなかを締め付けず、優しく包み込む設計。冷え対策にもなり、妊娠初期から早めの準備がお勧め。
  - ハーフトップ  
バストの変化に対応。ノンワイヤータイプは体調が不安定な時期も快適で、産後の授乳にも便利です。



おなかやバストを守るためマタニティインナーを着用

妊娠初期  
妊娠2カ月  
~4カ月ごろ



妊婦帯でおなかを支えゆったりウェアで過ごす

妊娠中期  
妊娠5カ月  
~7カ月ごろ

乳房が成長し体重が増え、おなかの膨らみがはっきりしてきます。妊娠線の対策を始めるのもお勧め。早い人は胎動を感じ始めます。

- 産前産後用品**
  - ボディークリーム  
肌トラブル対策に欠かせない保湿ケアは妊娠線予防にも役立ちます。赤ちゃんにも使える物が便利。
  - 妊婦帯(腹部)  
おなかを支え、冷えや衝撃から守る心強い味方。腹巻きとサポートベルトのセット使いが安心です。
  - マタニティウェア  
おなか周りがゆったりして動きやすい服を。授乳口付きや前開きタイプなら、産後も長く活躍します。

- 授乳・調乳用品**  
ミルクや哺乳瓶、搾乳器などは、授乳状況や生活スタイルに合わせて様子を見ながら買い足しましょう。
- 室内用品**  
赤ちゃんが快適に眠れる環境を。スイングベッドやバウンサーは見守りや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移動に必須。抱っこひもやベビーカーは、使い心地を確認して選びましょう。

産後  
0カ月から  
産後



心身共にデリケート 緩んだ骨盤はベルトで固定

妊娠8カ月~  
10カ月ごろ  
妊娠後期



カップ付きインナーやマタニティベルトで快適

- 入院準備用品**  
事前に産院の備品を確認し、必要に応じてパジャマや産褥(さんじょく)ショーツ、骨盤ベルトなどを用意。
- 産後用品**  
産後1カ月ごろから使用するウエスト・骨盤ニッパーやリフォームガードルは体形ケアに役立ちます。
- 新生児用品**  
短肌着やコンビ肌着、ドレスオールなどのベビーウェアは必須。沐浴(もくよく)グッズも忘れずに。

おなかが大きく前にせり出し、動悸や息切れ、脚のむくみなどを感じやすくなります。臨月には胃の圧迫感が和らぐこともあります。

# 子育てで もらえる・かかる・蓄える お金のハナシ

「子育てにはいくらぐらいお金がかかるの?」「子どもの成長に合わせてどんな費用が必要になるの?」子育てを考える中で、お金に関する不安はつきものです。そんな時の参考になる、お金の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・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。

### ▶その他

産褥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。産院に確認しておくとも良いでしょう。戌の日の安産祈願には、初穂料が5000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、申請した月の翌月分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。

### ▶出生時育児休業給付金 申請先/勤務先

雇用保険の被保険者が子どもの出生後8週間以

内に最大4週間(28日)までの産後パパ育休(出生時育児休業、2回まで分割取得可)を取得した場合、一定の要件を満たすと支給されます。

### ▶育児休業給付金 申請先/勤務先

雇用保険の被保険者が1歳未満の子どものを養育する目的で育児休業(2回まで分割取得可)を取得した場合、一定の要件を満たすと支給されます。支給期間の延長(2歳頃まで)が適用される場合も。

### ▶出生後休業支援給付金 申請先/勤務先

出生時育児休業給付金または育児休業給付金の受給者が、父母ともに決められた期間内に合計14日以上の育児休業(産後パパ育休を含む)を取得し、一定の要件を満たすと支給されます。

### ▶育児時短就業給付金 申請先/勤務先

2歳未満の子どものを養育するために所定の労働時間を短縮して働いた場合、賃金の減少など一定の要件を満たすと支給されます。

## 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	532,177円	1,038,087円
小学校	2,197,261円	10,457,700円
中学校	1,626,133円	4,671,589円
高校	1,784,895円	3,521,361円

出典/文部科学省 令和5年度子供の学習費調査のポイント

### ●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、医療費などが掛かります。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があります。

	国公立	私立文系	私立理系
大学	4,812,000円	6,898,000円	8,216,000円

出典/日本政策金融公庫 令和3年度「教育費負担の実態調査結果」

## 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。



●なし	12.0%
●50万円未満	15.4%
●50万円～100万円未満	10.4%
●100万円～150万円未満	9.3%
●150万円～200万円未満	7.0%
●200万円～250万円未満	2.7%
●250万円～300万円未満	4.8%
●300万円～500万円未満	11.8%
●500万円以上	12.0%
●答えたくない	14.7%

### Q 子どもの将来のため、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。

### 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。



名取市屋内遊戯施設  
「ちとりぱーく」

天候を気にせず  
伸び伸び遊べる

吹き抜けの開放的な空間に、地元産木材を生かした遊び場やアスレチック、触れると反応するデジタルサイネージなどを備えた屋内施設。軟らかな人工芝のスペースもあり、0歳から小学6年生まで保護者同伴で利用できます(予約制)。詳しくはWEBサイトで確認を。

名取市社せきのした5-3-1 イオンモール名取2階  
Tel.022-724-7118(名取市子ども支援課)  
営/10:05~18:05(1クール35分)  
休/イオンモール名取に準じる

イオンモール名取内に設置 共用休憩スペースのみ



道の駅おおさと  
キッズスペース

和室の大広間に滑りにくいマットを敷いた空間で、ままごとやブロック、ボール遊びが楽しめます。黒板や机、椅子などをそらえた学校風のエリアも好評。買い物の合間に立ち寄れる気軽さが魅力です。天気の良い日は向かいの公園「郷郷ランド」とはしごするのもお勧め。

大郷町中村北浦51-6 Tel.022-359-2675  
営/9:00~17:00 休/年末年始



## 赤ちゃんと一緒に 初めての お出かけ

赤ちゃんとの初めてのお出かけは、近所の散歩から少しずつが基本。授乳やおむつ替えがしやすく気軽に利用できる場所なら不安も和らぎます。外出に慣れるステップや持ち物の基本と併せて、赤ちゃん連れで楽しめる県内の無料スポットを厳選してご紹介します。

- おむつ替えスペース
- 授乳スペース
- 鍵付きロッカー
- 飲食物の持ち込み
- 無料Wi-Fi
- 子ども用トイレ
- 無料駐車場

色付き/あり、可 グレー/なし、不可

## 外気浴からスタート

外気浴が可能になるのは生後1カ月ごろから。赤ちゃんの体調や機嫌に合わせ、短時間から無理のない範囲で少しずつ慣らすことが大切です。人混みを避け、暑過ぎず寒過ぎない時間帯を選ぶとより快適。散歩は赤ちゃんの眠りを整え、ママの気分転換にもつながります。月齢が進んで慣れてきたら、いよいよお出かけデビュー。右記の持ち物リストを参考に準備し、まずは身近で気軽な場所から挑戦してみましょう。授乳室やおむつ替え台の有無も、事前に確認しておくで安心です。

### 持ち物(例)

- ミルク ■ 哺乳瓶 ■ お湯
- 授乳ケープ ■ おむつ(複数枚)
- お尻拭き ■ おむつ替えシート
- 着替え(肌着含む)
- ビニール袋
- 防寒着(おくるみなど)
- ガーゼハンカチ
- 抱っこひも ■ 母子手帳
- 保険証 ■ 診察券

授乳室、おむつ替え台の検索はコチラ  
(宮城県子育て支援情報サイト「みやぎっこ広場」)→

## ガス&ライフ 矢本海浜緑地公園

心地よい芝生広場と、年齢別の多彩な遊具がそろった公園。ベビーカーでの散歩や、レジャーシートを敷いてのんびり過ごすのにもぴったりです。運が良ければブルーインパルスの飛行が見られることも。6~9月ごろには水遊び場が登場します。バーベキュー広場は要予約。

東松島市みそら1-1  
Tel.0225-82-9472(矢本海浜緑地管理事務所)  
開/8:30~18:00(10~3月は17:00まで)  
休/年末年始

## やまいちサステナパーク 七北田公園

自然豊かな憩いの場

仙台市地下鉄南北線 泉中央駅から徒歩約5分とアクセス良好。芝生広場や散策路、遊具エリアなどがあり、季節の花々や水辺を眺めたり、思い切り体を動かして遊んだり、月齢や年齢に合わせて楽しめるのが魅力です。外気浴やベビーカーでの散歩にもお勧め。

仙台市泉区七北田字赤生津4  
Tel.022-375-9911(都市緑化ホール)  
開/24時間 休/無休

## 「もちぶた館」 とんとんの丘

ウサギやカピバラなど16種類約100匹の動物に出合える「わんぱくの森」では、餌やり体験が可能(制限あり)。アスレチックエリアや展望台もあり、里山の豊かな自然を満喫できます。遊んだ後はバーベキューをしたり温泉で癒やされたり(有料)、家族みんなで一日中楽しめます。

大河原町新寺北185-11 Tel.0224-51-5811  
営/10:00~19:00  
休/第3水曜(祝日の場合は営業)、臨時休あり

# 助産師に 母乳・ミルク・混合 聞く 初めての授乳

出産当日から始まる授乳。母乳はうまく出るか、ミルクはどのくらい必要か、混合でも大丈夫か…。期待とともに、不安や戸惑いを感じる方も少なくありません。初めてだからこそ知っておきたい授乳の基本や心構えについて、助産師の藤田愛さんにお話を伺いました。

みやぎ開業  
助産師  
MAPはコチラ



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)のプレバママ教室や大和町の母親学級で講師を務める。

## 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(大きじ2杯程度)ですので、一度に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人が授乳できること、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 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、おなかが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。



## Q4 母乳はどのくらい出ていれば足りりますか？

機嫌良く過ごし、おしっこが1日6回以上出ているかが目安になります。母乳量は目で見えないので不安になりがちですが、授乳ごとに体重測定をしなくても大丈夫です。必要な時は助産師などに相談しましょう。

## Q6 液体ミルクも活用してみたいです。

液体ミルクは温めたり消毒したりする手間がなく荷物を減らせるので、お出かけの際に便利です。また常温保存できるので、災害時に備えて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よ。

## Q7 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？

保育園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。搾乳したものを飲ませたい場合は、受け入れ可能か事前に確認しましょう。



## Q5 パパや家族にできる授乳のサポートは？

授乳はママだけの役目ではありません。抱っこやおむつ替え、ミルクの準備、家事のサポートなどで負担を軽くすることができます。夜間の付き添いや温かい声掛けも心強い支えになり、安心につながります。

## Q8 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。



乳腺炎の主な初期症状は、乳房の赤みや熱感、痛みです。自己判断で授乳をやめると悪化することもあるので、症状が出たら早めに産院や助産院に相談してください。バランスの良い食事を心掛けること、休息と活動のバランスを取ることで、気持ちを穏やかにすることでトラブルを回避できます。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。

## Q9 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？

お産をした病院をはじめ、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。助産師による妊産婦向けの電話相談(P.24)は、匿名で利用できて安心です。1人で抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。

# わくわくドキドキ

## 赤ちゃんとの生活

出産を無事に終えたら、いよいよ待ちに待った赤ちゃんとの生活が始まります。赤ちゃんの1日の様子やお世話のポイントは？パパや家族にできることは？子育てには不安や疑問がつきものです。1つ1つ解消し、安心してその日を迎えましょう。

出張母乳・育児相談についてはコチラ



取材協力 佐藤由美子さん

出張専門助産師として訪問産後ケアも行う。仙台市新生児訪問指導員、宮城野区の両親学級講師を務めるほか、助産師有志でオンライン母親教室も実施する。

### Q1 赤ちゃんとの過ごし方は？

新生児の1回の睡眠時間は短く、昼も夜も寝たり起きたりの繰り返しです。寝かしつけはもちろん、寝ている間も抱っこが必要な赤ちゃんもいるので、睡眠より抱っここの時間が長く感じられる場合もあります。無理をせず、周囲のサポートも受けながら休息を取りましょう。

### Q2 パパや家族にできることは？

母乳育児の場合は特にママが赤ちゃんのお世話をする時間が長くなるので、家事の協力がとても助かります。おむつ替えや寝かしつけにも積極的に挑戦しましょう。「頑張っているね」「ありがとう」と声を掛け合うことも大切です。

### Q3 初めての育児楽しむコツは？

育児は24時間営業なので、気分転換も必要です。できないことを悩むより、できていることを見つけて自分で自分を褒めてあげましょう。困った時は育児書やインターネットを閲覧する前に、まずはかわいいわが子をたくさん観察してみてください。1人で解決しようとせず、人の手も借りながら少しずつ慣れていきましょう。

### Q4 赤ちゃんのお世話のポイントは？

#### 抱っこ

おなかの中にいた時と同じような、背中を丸めた姿勢が落ち着きます。肘の内側で首を支え、もう片方の手で脚をあぐら状にし、お尻を包む横抱きが基本。顔が見える向きで優しく引き寄せ、密着させると安心します。

#### おむつ替え

赤ちゃんの肌は傷付きやすく敏感。かぶれ防止のためにも頻繁なおむつ交換が必要です。脚だけを持ち上げると股関節に負担がかかるため、お尻を持ち上げておむつを抜き差しし、優しく押さえるように拭きましょう。

#### 授乳

ベースをつかむまでの1~2カ月間は、昼夜を問わず頻繁な授乳が必要。赤ちゃんが寝ている間はママも休みましょう。母乳もミルクも、赤ちゃんの顔を見て優しく声を掛けながら授乳することが大切です。



## あつという間に成長

### 生後6カ月までの赤ちゃん

※あくまでも目安であり個人差があります



## 体調トラブルの対処法

**発熱したら**.....  
赤ちゃんは体温が高めです。機嫌が良く母乳やミルクが飲めていれば、慌てず様子を見ましょう。ぐったりして水分が取れないといった場合は受診を。

**咳や嘔吐が見られたら**.....  
顔色や呼吸の様子、咳や吐き戻しの回数が増えているかなどを観察し、気になる症状があれば早めにかかりつけ医に相談しましょう。

**救急を考えるサイン**.....  
呼びかけへの反応が弱い、呼吸が苦しそう、けいれんが続くなどの症状があれば、迷わず救急要請を。「いつもと違う」という直感も大切なサインです。



## メッセージ

妊娠中に産後の生活を思い描きながら準備しておくことで安心ですね。特に生活リズムが整い始める3カ月ごろまでは、パパやご家族のサポートが必要です。自治体や民間が提供する産後ケアなど頼れるサービスもたくさんあるので、積極的に利用しましょう。赤ちゃんとのかけがえのない時間を大切に過ごしてくださいね。

## 0歳の予防接種

0歳の赤ちゃんが受ける予防接種にはB型肝炎、ロタウイルス、小児用肺炎球菌、五種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)、BCGなどがあり、生後2カ月から接種が始まります。事前にスケジュールを確認し、小児科で相談しながら進めましょう。



予防接種スケジュールの検索はコチラ↑  
(宮城県子育て支援情報サイト「みやぎっこ広場」)

# 昔とココが違う 今どき子育て

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。考え方の違いに戸惑うママ・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、お互いへの理解を深め、より良い関係を築きながら子育てを楽しむヒントにしてみてください。

M-MOT  
はコチラ



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。

## 妊娠中の食事

**昔** 赤ちゃんの分もしっかり食べる

**今** ママの体格に応じた適切な体重増加を目安に、栄養バランスを意識して食事を取るよう指導されます。妊娠初期のつわりが辛い時期は、赤ちゃんが必要とする栄養もまだ少なく、母体に蓄えられた栄養分で補えるため、水分さえしっかり取れていれば無理に量を増やさなくても大丈夫です。

## 妊娠中の運動

**昔** できるだけ安静にしていた方がよい

**今** 妊娠の経過や体調に問題がなければ、安定期に入ってからウォーキングやマタニティーヨガなどで適度に体を動かすことが、お産や産後の体力維持に役立ちます。仕事も無理のない範囲で続けられますが、過度な負担やストレスを避けるように注意しましょう。



## 抱っこ

**昔** 抱っこし過ぎると抱き癖が付く

**今** 赤ちゃんの時期に抱っこの気持ちよさや安心感、ぬくもりを十分に感じることは、心の安定や健やかな発達に大切だと考えられています。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。

## 母乳とミルク

**昔** 数十年前は粉ミルク育児が主流だった

**今** 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。

## 授乳の間隔

**昔** 3時間置きに授乳した方がよい

**今** 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時間置きに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良いですね。

## 白湯や果汁

**昔** お風呂上がりやりに飲ませるとよい

**今** 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に補えます。白湯や果汁の与え方が昔と異なるのは、ミルクの成分が改良されてきたことも理由の一つです。

## 日光浴

**昔** 病気予防のため日光に当たるとよい  
**今** 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。

## 離乳食

**昔** 大人がかみ砕いた物を与える

**今** 虫歯の原因となる菌は元々赤ちゃんの口の中にいませんが、口移しや食器の共有などで感染することがあります。菌がいても必ず虫歯になるわけではありませんが、ご家族も日頃から口の中を清潔に保ち、与え方や取り分け方を工夫してみてください。

## おむつ

**昔** 早めに外した方がよい

**今** 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。



## 寝かせ方

**昔** うつぶせ寝は頭の形や寝付きが良くなる

**今** 乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るため、医学的に必要な場合を除き、基本はおむけに寝かせることが強く推奨されています。うつぶせ寝は窒息などの危険も高まるため、遊びで行う際も含めて目を離さないよう注意することが大切です。

## 服装

**昔** 体が冷えないように厚着をさせる

**今** 赤ちゃんは大人より体温が高く汗をかきやすいため、厚着をさせるとあせもや脱水などの原因になることもあります。大人より1枚少なめを意識し、機嫌や汗のかき方も確認しながらこまめに調整すると良いでしょう。

## 成長

**昔** 早く歩けるようになった方がよい

**今** 歩き始めの時期には個人差があり、早いことが必ずしも良いとは限りません。はいはいなどの過程も大切な発達段階と考えられており、その子のペースに合わせて関わるのが大切です。焦らずゆっくり成長を見守りましょう。

## 断乳・卒乳

**昔** 母乳は1歳までにやめた方がよい

**今** 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られています。授乳できる時間を楽しみながら卒乳の時期を待つのも良いでしょう。

## 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、祖父母など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みんなで楽しく子育てできるよう、妊娠中から一緒に考えていけるといいですね。

# 防災士に聞く 備えが重要 妊産婦の防災

妊産婦は一般的な防災対策に加えて、自身の体調や赤ちゃんの安全を守るためのさまざまな備えが必要です。経験がないからこそ正しい知識を身に付け、日頃から意識を高めておくことが大切です。防災士でありママでもある佐藤美嶺さんにお話を伺いました。

家族で考える  
防災・減災は  
コチラ



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、身近で分かりやすい母親目線のアドバイスが好評。

## 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。事前に環境を確認した上で、ご実家や親戚宅、友人宅なども検討しておくといいでしょう。

## 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、固定しておくのが安心です。日頃から配置も見直し、寝るスペースが確保できれば、余震が起こ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、赤ちゃんを抱いていたりと足元が見えづらくなります。転倒や混雑による事故にも注意が必要です。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、遠慮せずに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良いでしょう。

## 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て携帯電話に残したり、コピーを取ったり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うので、注意が必要です。

## 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、体調の波も考慮して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用すれば離乳食に変身。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。中身を定期的に見直しながら、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。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
- 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
- 飲料水
- 非常食
- 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

### <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

停電や空調停止など冷暖房が使えない状況も想定し、その季節ならではの困り事に備えておくとう安心です

## 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です
- 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%の砂糖水でしのげます
- 紙コップ…哺乳瓶が使えないときに代用可能
- 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安心です
- お尻拭き…入浴できないときは体拭きにも代用できます
- ティッシュ・トイレトペーパー…何かと出番が多いアイテムです
- 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しましょう
- 絵本や音の出ないおもちゃ…子どもの心の安定剤になります。手遊びなども覚えておくとう良いでしょう
- 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ちます

## 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。

# ママの心身をサポートする 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。ここでは産前産後のママの心と体の変化や、自治体が取り組む産後ケア事業、実際にサービスを利用した方の声などをご紹介します。

## 産前産後のママの心と体の変化

取材協力／出張専門助産師 佐藤 由美子さん



妊娠中

赤ちゃんを授かった喜びと同時に、今後の生活への不安を感じたり、体の変化により今までできていたことが困難になって戸惑ったりすることもあるでしょう。さまざまな感情が入り交じる時期だからこそ、周囲の理解と支えが必要です。

産後

ホルモン変化の影響に加えて寝不足などで疲れがたまると、落ち込みやすくなったり涙が出やすくなったり、情緒不安定になることがあります。産後うつを防ぐためにも、家族が配慮・協力し、気になる症状があれば早めに専門家へ相談を。



妊娠中

赤ちゃんを育てるための体に変化していきます。おなかがせり出してくると、腰や背中に負担がかかりやすくなるので注意が必要です。体の不調を感じることもありますが、体温が上がることで冷え性が改善するといったケースもあります。

産後

子宮は出産直後から収縮を始め、約2カ月で元に戻ります。その間、無理は禁物です。骨盤ベルトを装着したり、体操で骨盤底筋を鍛えたりすると良いでしょう。母乳をつくる体に変化しますが、軌道に乗るまで1〜2カ月かかる方もいます。

## 産後ケアとは

育児や授乳、休息などを支援し、ママの心身を安定させ、家族とともに健やかに育児ができるようサポートすることです。産後ケア事業は、宿泊型、デイサービス型、訪問型の3種類あり、自治体(※)と民間がそれぞれ実施しています。

自治体が提供する産後ケア事業は、一部利用料が補助されるのが大きなメリット。一方、民間のサービスではママのボディーケアなども受けられる点が魅力といえます。妊娠中から家族で話し合い、情報を集めておくとも良いでしょう。

産後は赤ちゃん中心の生活になりますが、ママがリフレッシュできる環境を整えることも大切です。周囲の人に気持ちを伝え、自分自身のこともいたわりながら少しずつ育児に慣れていきましょう。

※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



## タイムスケジュール(例)

希望するケアの内容については、実施施設または訪問助産師と事前にご相談ください。

### 宿泊型(1泊2日の場合)



## 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・発達チェックなども可能です。

詳しくは  
コチラ



### 対象者

利用時に仙台市に住所のある、産後12カ月未満のママとその赤ちゃん。以下に該当する場合は利用できません。

- 1 ママと赤ちゃんのいずれかが感染症にかかっている
- 2 ママに入院治療が必要
- 3 ママに心身の不調や疾患があり、治療が必要(医師により産後ケアの利用が可能と判断された場合にはこの限りではない)

### 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

### 申請期間

妊娠32週から申請できます。※申請後、利用決定まで1週間程度かかります。早めに申請してください

掲載内容は2026年2月末時点のものです  
最新情報はWEBサイトをご確認ください

### 申請先

お住まいの区の区役所や総合支所。申請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

所得区分		市民税課税世帯
宿泊型		5,500円※
デイサービス型	2時間まで	1,000円
	6時間まで(昼食あり)	3,200円
訪問型	2時間まで	2,000円
	4時間まで	3,800円

1日あたりの利用料

※1泊2日の場合は1万1,000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

## 実際にサービスを利用した方の声

※個人や利用施設が特定されないよう一部修正しています



宿泊型  
Aさん

産後2週間くらいで2泊3日利用しました。授乳指導をしていただいたり、助産師さんに話を聞いていただいたり、夜は赤ちゃんを預けてぐっすり眠れたり、おいしいご飯を食べられたり。心も体もリセットできて、より一層赤ちゃんがかわいいと思えるようになりました。



デイサービス型  
Bさん

複数の施設を利用していますが、頼れる場所がいくつかあるだけでも気持ちがとっっても楽になります! 毎日楽しく子育てできているのは、家族以外に頼れる場所があるからだと思っています。一人で抱え込み過ぎず、産後ケア事業を上手に活用してみてください。



訪問型  
(2時間)  
Cさん

自宅で育児相談や悩み事などを気兼ねなく話せてリフレッシュできました。病院だと次の方も待っているのゆっくり相談しにくいですが、時間に余裕があるので気持ちも楽になります。赤ちゃんもリラックスできている空間で話せるのがいいですね。



訪問型  
(4時間)  
Dさん

「疲れたら利用しよう」ではなく、疲れ切る前に利用するのがお勧めです。自分は大丈夫だと思っても、想像以上に疲れていたり気を張っていたりするものです。自宅の環境に合わせた育児の助言も参考になりました。