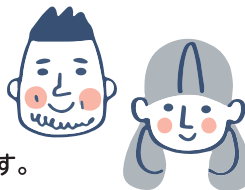


地域の
みんなで

みんなで子育て



子育てにかかわるすべての人へ



子育てを取り巻く情報は多様にあり、
子育ての環境の変化や科学的な知見などにより時代と共に変わっていきます。
子育てにかかわるすべての人が子育てについて共通認識をもつことは安心育児につながります。
子どもを真ん中にお互いに理解しあい、思いやりの気持ちをもって交流できるとステキですね。

子育てにおいて大切にしたいこと

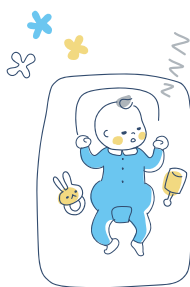
抱っこ



抱っこは、赤ちゃんの心の成長にとっても大切です。
抱きぐせがつくことを気にせず、
赤ちゃんが求めている時は、
十分に抱っこしてあげましょう。
泣いた時に抱っこしてもらうことで安心感を得て、
自己肯定感や信頼感が育まれます。

寝かせ方

乳幼児突然死症候群(SIDS)の
リスクを避けるため、
赤ちゃんの顔が
見えるよう
あお向け寝が
推奨されています。



授乳



優しい声と温もりを感じながら、ゆったりと母乳やミルクを飲むことで、
こどもの心は安定し、食欲が育まれます。母乳でもミルクでも同様に、
授乳を通してスキンシップをはかり、温かなふれあいを大切にしましょう。
母乳には母親からの免疫成分が含まれており、赤ちゃんの感染症の予防や
将来、糖尿病等の生活習慣病になりにくいなどのメリットがあります。
もちろん、ミルクでも元気に育ちます。



授乳間隔

「3時間おきに授乳するのがいい」と言われることもありますが、あくまでも目安です。胃の大きさや飲み方はそれぞれですので、赤ちゃんが欲しがるタイミングで欲しがるだけ与え、焦らずリズムをつかんでいきましょう。泣いた時に限らず、手を口や顔に持っていったり、乳房を探すようなサインにも注目しましょう。赤ちゃんが眠っていて授乳できない時は、無理に起こさなくても大丈夫です。心配事があれば助産師などに相談してアドバイスをもらうのも1つの方法です。

授乳の終わり(卒乳)

赤ちゃん自身が自然と飲むのを卒業する(やめる)まで授乳しても問題ありません。卒乳してから精神的な安らぎを求め、欲しがることもあります。



離乳食の開始

参考文献
厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」
食物アレルギー研究会「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022」

離乳食を開始する前に薄めた果汁やスープを飲ませるなどの準備は必要ありません。
生後5〜6か月までは、母乳やミルクから十分に栄養を摂ることが大切です。
また、離乳食を始める時期を遅らせたり、卵・牛乳など特定の食品を除去したりすることでアレルギーの発症は予防できません。適切な時期に与えましょう。



虫歯予防

まずは、周りの大人が自分の口腔内を清潔に保ち、定期的な歯科健診を受けることが
お子さんの歯や口の健康を守る第一歩となります。
歯が生えたら少しずつ口の周りのケアから始めましょう。歯磨きの習慣がつきやすくなります。
おやつは時間と量を決め、普段は水や麦茶などの甘くない飲み物を飲ませましょう。



お風呂上がり

参考文献
独立行政法人環境再生保全機構「乳幼児スキンケア」

水分補給はいつも通りの母乳やミルクで十分です。乳児の皮膚はバリア機能が弱く、
病原菌やアレルギーなどが侵入してトラブルを起こしやすいので
保湿ローションやクリームでスキンケアをして、肌のバリア機能を守りましょう。



おむつ

おむつはずれは、こども自身が排尿をコントロールし、トイレでできるようになることが目標です。
個人差はありますが、2歳ごろからこどものペースに合わせてゆっくり進めましょう。
無理はさせず、まず「おまるやトイレで出せたら気持ちいい！うれしい！」という感覚を持たせることが大事です。
そして、少しでもできた時にはたくさん褒め、一緒に喜ぶことがこどもの自信につながります。



外気浴

紫外線の浴びすぎはよくありませんが、適度な外気浴や外遊びは必要です。
紫外線の多い時間帯を避けたり、帽子や長袖を着用させるなどして外遊びを楽しみましょう。
紫外線量が気になる時には、「直射日光」を避け「日陰」で過ごすのもいいです。
特に夏場は日差しの強い日中(10〜14時)は避け、朝夕の涼しい時間に出かけるのがおすすめです。



発熱時の対応

発熱した時は、太い血管が通っている脇の下や首周り、足の付け根を冷やすと効果的です。
また、できるだけ涼しく過ごせるよう薄着にし、
脱水症状を起こさないよう、こまめに水分補給しましょう。



こどもを守るために注意すべき食べ物



ハチミツ

1歳未満の乳児がハチミツを食べると、乳児ボツリヌス症にかかる恐れがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。ハチミツ及び、ハチミツを含む食品（お菓子や飲料など）は与えないようにしましょう。

参考資料：消費者庁「ハチミツによる乳児のボツリヌス症」

豆やナッツ類、あめなど

豆やナッツなど、硬くてかみ砕く必要のある食品は誤嚥のリスクがあり、気管支炎や肺炎を起こす恐れもあります。5歳以下のこどもには食べさせないようにしましょう。



ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・球形の個装チーズなど



丸くてつるつとしていものは、丸呑みして窒息につながる危険性があります。食べさせる時は、1/4にカットしたり、調理して柔らかくするなどし、よく噛んで食べるよう促しましょう。

参考資料：消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」

こんにゃくゼリー・もち・白玉だんごなど

粘着性が高く、窒息のリスクがあるものは、よく噛んで食べられるようになるまでは、避けることが望ましいです。ほか、パン類・焼き芋・ゆで卵なども唾液を吸収して飲み込みづらいので、水分を摂って喉を潤してから食べさせるようにしましょう。また、無理なく口に入るサイズにちぎり、よく噛んで食べるよう促しましょう。

もっと知りたい時はコチラから

お世話の仕方を もっと知りたい時は

「赤ちゃんのお世話の仕方など」動画集

アプリ「とよふあみ by 母子モ」または豊中市のホームページから見るができます。

【コンテンツ例】

- 授乳のしかた
- 赤ちゃんの服選びと着がえ
- 赤ちゃんのおふろ「沐浴」
- 赤ちゃんが過ごすお部屋について
- 上の子の赤ちゃん返り
- 毎日の子育てに使えるコツ
- 赤ちゃんの事故予防と対策 など

豊中市HPの
動画集は
こちらから



こどもの食事について もっと知りたい時は

「離乳食に関する情報」「離乳食レシピ」

食物アレルギーに配慮した離乳食の基本的な進め方やポイント動画などをまとめたサイト。アプリ「とよふあみ by 母子モ」や豊中市のホームページから見るができます。

「幼児食に関する情報」

専門家の講演動画や、クッキング動画など多数。豊中市のホームページから見るができます。



地域で子育てを安心サポート

地域のネットワークも活用して

成長のペースは一人ひとり個人差があり、なかなか育児書通りにはいかないものです。分からないことや困ったことは、遠慮なく地域のみなさんに相談しましょう。保健センター、子育て支援センターほっぺやマイ子育てひろば、主任児童委員、子育てサロンなど地域には気軽に相談できる場所がたくさんあります。地域みんなで子育てを応援しています。

保健
センター

主任
児童委員

子育て支援
センター
ほっぺ



子育て
サロン

マイ子育て
ひろば

まだまだあります、地域の子育てネットワーク！

とよなか子育て応援団

「とよなか子育て応援団」とは、

みんなの子育てを、地域みんなで支えることで、だれもが安心して暮らせるまちにしたい。そんな思いを持つ市内200以上の店舗や団体などが「とよなか子育て応援団」に登録。豊中市と一緒に子育て家庭を応援しています。



「とよなか子育て応援団」の
シンボルマーク

「とよなか子育て応援団」が提供している 子育てにうれしいサービス

- 授乳スペース、キッズスペース（遊び場）、多目的トイレ
- 子ども向けメニュー、子ども用の食器
- 絵本・おもちゃの貸出し、託児サービス
- 無料、低額の親子サークルを開催
- ミルクのお湯提供

登録店舗や団体などは「とよふあみ by 母子モ」で紹介しています。お出かけの際はぜひ「とよなか子育て応援団」をご利用ください。

※とよふあみ by 母子モからは、「赤ちゃんの駅」も簡単に見つけられます。

「赤ちゃんの駅」とは、外出先で気軽におむつ交換や授乳ができる場所のことです。右のステッカーが目印です。



「赤ちゃんの駅」の
ステッカー

活用してみよう

豊中市マチカネポイントアプリ

「豊中市マチカネポイント」とは、

豊中市が実施するイベントに参加したり、アンケートに回答するなどにより貯めることができるデジタル地域ポイントです。貯まったポイントは、1ポイント1円として豊中市内の加盟店で利用できます。まずは、アプリをダウンロードしましょう。詳細はホームページからご確認ください。



このステッカーが
加盟店の目印です。



マチカネポイントアプリの
ダウンロードはこちらから



IOS用



Android用

マチカネポイント
を貯めて市内で
お得にお買い物



ホームページはこちらから

地域の支え合いに 参加しませんか？

とよなか
ファミリー・
サポート・センター

援助会員
募集中！



ファミリー・サポート・センターとは、援助を必要としている人(依頼会員)を援助できる人(援助会員)がサポートする地域の支え合い事業です。

援助会員の活動について

- 活動開始前に必須講座を受けていただきます。
- 収入を目的とする活動ではありません。
- ご希望の条件に合う援助活動の依頼がある場合、センターから連絡します。

※子育てをしながら援助を行う両方会員もあります。

とよなか ファミリー・
サポート・センター

保育施設や習い事への送迎や自宅での預かり
など、私にもできることがあるかしら？

予定のない日なら困っている人のために
サポートしてみようかな？

援助会員になるには

まずは「援助会員登録説明会」に参加してください。

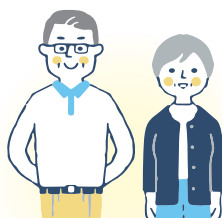
- | | |
|------|--|
| 開催日程 | 毎月1回程度(要予約) |
| 所要時間 | 約2時間 |
| 持ち物 | ●証明写真(3x2.4cm)2枚
●本人確認書類
(運転免許証・マイナンバーカードなど) |



依頼会員

援助が必要な人
※依頼会員については
P18をご覧ください。

地域でつながり
支え合い
みんなで子育て



援助会員

援助できる人

問い合わせ・申し込みは

とよなかファミリー・サポート・センター ☎06-6841-9383

受託：社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会

ファミリー・サポート・センター以外でも地域の支え合いに参加できます。

●豊中市シルバー人材センター

活動内容：子どもの見守り、屋内外軽作業、
家事援助など

☎06-6856-1777

●各種ボランティア

活動内容は団体によって異なります。

社会福祉協議会
ボランティアセンター

☎06-6848-1000

市民公益活動
支援センター

☎06-6398-9189