

保健師・
栄養士が
教える

コロナに負けない!

妊婦さん、子育て中のパパママへ お子さんと過ごす生活のポイント

***** 妊婦さんへ *****

- Q 妊婦が感染したら重症化しやすいの? * 茨城助産師なんでも電話相談
- A 妊娠中に新型コロナウイルスに感染した場合は、重症度は妊娠していない方と変わらないとされていますが、肺炎になると、重症化しやすいという意見もあります。不安な場合は、「助産師なんでも電話相談」にお気軽にご相談ください。
- * ☎ 029-297-5433
- * 相談日時 10時～15時
月・水・金

***** 産後のママへ *****

産後の不安もしっかりサポート! (市単独)

産後ケア事業	助産師によるママと赤ちゃんのなんでも相談
産後4か月までに、指定の病院にて日帰りまたは宿泊で、助産師から心身のケアや育児手技のアドバイスを受けることができます。	かがやき来所またはご自宅に訪問して相談ができます。事前予約で個別相談を行います。詳しくは「かがやき」へご連絡ください。

***** 子育て中のパパママへ *****

- Q おむつかえのポイントは?
- A 新型コロナウイルスは、うちのなかに排泄される可能性もあるため、おむつかえのときも感染対策が必要です。マスク着用とこまめな手洗いを行いましょう。
- Q 予防接種はいつやったらいいの?
- A 様々な疾患に感染しやすい年齢を考慮して感染症毎に接種年齢が決まっています。新型コロナウイルス感染を恐れて予防接種を遅らせることをせず、計画的に予防接種をすすめましょう。



- Q 乳児健康診査はいつ受けるの?
- A 3か月～11か月のあいだに2回乳児健康診査受診票を使って医療機関健診(乳児健康診査)を受けましょう。
※無料で受けられます。



- Q 乳幼児の食事ってどうしたら良いの?
- A 生後5か月になったら離乳食の開始です。ポターージュ状から始め、徐々に固さと大きさを変えます。幼児期のおやつは時間を決めましょう。



～家族みんなでお子さんと楽しむおうち時間～

健康は生活リズムから!

食事やお風呂などなるべく毎日同じ時間で行おう! 目安は6時に起きる、20時にはお布団へ

お子さんが喜ぶおうち遊び

9か月ごろからあぐらをかいた真ん中に、お子さんを座らせながら絵本の読み聞かせがオススメ!

家族みんなで
取り組もう!

1歳ごろからは「飛行機ぶーん」やり方



- ①仰向けになる
- ②うつ伏せにしたお子さんを両手で支えながらすねの上に乗せる
- ③膝を曲げながら揺らして飛行機のまねをする

その他、気になることがある場合は下記へご連絡ください。予約制で保健師・栄養士等が個別相談を行います。

お問合せ 健康推進課(総合保健福祉センター「かがやき」内) TEL 54-7121
子育て世代包括支援センター「ぬくもり」 TEL 58-7780

市民の方

市民の方