

你好小宝宝

(こんにちは赤ちゃん)

(中文版)

恭喜小宝宝诞生!

在喜庆家里增添新成员的同时,想必有许多不习惯的事情或困扰吧。

东广岛市政府大力支援具有您自己特色的育儿生活。如在育儿方面上感到不安或有迷惑时,请随时与我们联系。希望我们能成为您的宝宝及您一家人的贴心支援团。

赠送这本小册子给大家,衷心希望它能为您今后的育儿起到一定的作用。



目录

- 宝宝的身体 (赤ちゃんのからだ) 1
- 如何照料宝宝 (赤ちゃんのお世話) 3
- 对宝宝的顾虑与担忧 (赤ちゃんの気がかり・心配事) 5
- 兄弟姐妹间的关系 (きょうだいとのかかわり) 7
- 母乳与奶粉 (母乳とミルクについて) 9
- 哺乳咨询室 (おっぱい相談室) 10
- 哺乳期的饮食 (お母さんのための食事) 11
- 产后常见的身体不适 (産後のからだの不調) 13
- 产床体操 (産褥体操) 15
- 母亲心 (お母さんのこころ) 17
- 大家共同育儿 (みんなで子育て) 18
- 关于婴幼儿体检 (乳幼児健診について) 19

女士

宝宝的身体

(赤ちゃんのからだ)



●姿势

手呈W型、腿呈M型弯曲。注意不要妨碍这种自然姿势。手轻握，手脚不停地动。

●头部

头顶中央有一个叫“大泉门”的菱形的部位，摸起来很柔软。随着宝宝的成长发育，到1岁半左右才会闭合上。

●吐奶

容易吐奶是因为胃还没有发育成熟。宝宝的胃部如竖着的酒壶一样，而且由于胃部入口还比较松，横躺着的话，会马上吐奶。宝宝吐奶后如果没有其他异常，一般不必在意。

但如果呕吐频繁，日益加重，体重也没增加的话，则需去医院检查。

●吮指

宝宝喜欢吮指。不必为这个时期的吮指担忧。这是宝宝成长的重要过程。

●手脚冰凉

由于体温调节能力尚未发育完善，所以手脚会冰凉。只要背部、腹部暖和则不需担心。

●体重

出生时	约 3,000 g	
3~4 个月	6,000 g	2 倍
1 年	9,000 g	3 倍



只要是在顺着母子健康手册里的宝宝身体发育曲线成长，就是发育正常。虽然也有因人而异的情况，但如果体重增加异常，最好向医生或保健师、助产师咨询。

●尿与大便

排尿一天 10 次以上，排便也会有数次。随着身体消化功能的发育，排便次数会减少。如次数减少但宝宝精神好，吃奶良好则不需担心。

宝宝的大便颜色有黄、绿、黄土色等。有时还会混杂些白色颗粒。如出现血便或是奶色、灰白色、黑色大便时，则需带上用过的尿片去医院检查。

婴幼儿猝死综合症（SIDS）

所谓婴幼儿猝死综合症是指，宝宝不是因事故或窒息死亡，而是在睡眠中没有任何征兆而突然死亡的疾病。多发生在未满1周岁的宝宝当中，发病高峰期在出生后1~4个月左右。发病原因尚未查明，但只需要注意以下三点，就能减少发病率。

①注意让宝宝仰睡

除医学上理由需俯卧外，尽量让宝宝脸朝天仰睡。

②注意不要吸烟

香烟是造成发生猝死综合症的极大危险因子。授乳中的吸烟自不待言，注意当爸爸的还有家里人也不要在孕妇及宝宝的旁边吸烟。

③尽量吃母乳

众所周知，母乳有助于宝宝的成长发育。母乳的分泌因人而异，如有母乳出则尽量以母乳喂宝宝。但是，并不意味人工乳会引起猝死综合症。

如何照料宝宝

(赤ちゃんのお世話)

● 室温

要注意宝宝的体温调节功能发育尚未完善，易受周围环境的影响。室温冬天为 20 度左右，夏天 28 度左右，湿度在 40~60% 为好。

注意恰当使用夏季与冬季的冷暖空调，调节室温。使用空调时，不要让风直接吹到宝宝，还要勤换空气。

● 衣服



新生儿时期(出生后 1 个月)衣服要比成人多穿 1 件，之后可与成人一样或少穿一件。摸一摸宝宝背部，如出汗多的话，可脱一件。

● 睡眠

出生后 1 个月左右的宝宝，睡眠时间和醒着的时间没有一定规律，重复睡醒醒醒。因睡眠的一半以上睡得不踏实，稍有一点刺激或声音就会马上醒来。因孩子放声大哭而总不能入睡，也许会担心睡眠不足。但宝宝足以睡够了必要的睡眠时间，所以不需担忧。

到了 2 个月左右，白天醒着的时间会变长，晚上睡眠时间也会变得较集中。另一方面，也有些宝宝睡眠时间断断续续。遇上这种情况，白天带孩子去散散步，和孩子玩耍，晚上调整好在微暗安静中睡眠的环境。注意生活中的昼夜节奏。



● 哭泣

宝宝通过哭泣传达自己的心情。

最初是“肚子饿了”、“困了”、“很热或很冷”等生理上的现象。慢慢地，就能通过哭泣表达“要抱”、“要跟他玩儿”、“想撒娇”的心情。



对于孩子的哭泣，不需要着急，好好一个一个地确认哭泣的原因再采取对策。即使弄不清楚原因，也可叫叫孩子的名字，跟他说说“你怎么啦？”等等，或抱抱他，出去外面换换环境。如此反复进行就会产生母子之间的感情。习惯后，就会明白孩子哭泣的理由了。千万不要着急。

●抱宝宝



有些人会担心宝宝习惯了抱不太好。但是，多抱抱孩子能让宝宝有一份安心感。这份安心感对将来的成长过程起着重要的作用。

有时会因做家务等事情，孩子哭了也无法马上抱他吧。那时，您可以跟孩子说说话，告诉他“妈妈就在你旁边”。

●户外空气浴与散步

孩子出生约一个月后，打开窗户，抱孩子到阳台等，让孩子习惯户外的空气。户外空气浴能给宝宝的皮肤、粘膜带来良好的刺激并有助于促进新陈代谢。周围景色不一样的话，宝宝的心情也会变好。

到了3个月左右，可以慢慢增加散步的时间。利用宝宝心情好的时间，父母亲也能借此换换心情。



对宝宝的顾虑与担忧

(赤ちゃんの気がかり・心配事)

●发烧

生病时的发烧是人体原本具有的防御功能。这是因为对血液中的白血球等来说，为了与病原体(感冒的病菌及各种细菌)抗争，体温上升是有利的。刻意去降低体温，有时反会拖长疾病。

发烧时，不要着急，用体温计好好量一下体温。孩子的脸色、精神都很好，也能吃奶的话，先不要担心。

☆ 如果遇上以下情况，请马上去医院检查。

- 体温在 38.0℃ 以上
- 反复呕吐
- 体温正常但情绪不佳
- 神志不清
- 脸色苍白
- 一直痉挛
- 呼吸加速而痛苦

宝宝的正常体温???

宝宝的正常体温在 37℃ 左右，比大人偏高。因宝宝的体温调节功能尚未成熟，易受气温、衣服、哭泣等的影响。最好在宝宝安静时量一下体温，事先掌握宝宝的正常体温。

●便秘

出生一个月后，肠内开始积大便，排便的次数会逐渐减少。两三天不排便或许会让家长担心。但是如果定时定量地排出软便，体重也在顺利增加的话，则不需担心。

四五天没有大便，肚涨而且情绪不佳，不怎么吃奶，常吐奶等，如有这些症状的话，也许是便秘。以下的方法，您不妨试一下。

宝宝便秘时的妙方

- 洗完澡等之后，按“O”形状轻轻按摩孩子的腹部。
- 用棉棒刺激肛门。(将沾有婴儿用按摩油的棉棒插入肛门约 1~1.5 cm，以棉棒为中心轴慢慢转动，伸进伸出刺激肛门。这与使用药物灌肠不一样，棉棒灌肠不会成癖性。)
- 给孩子喝含 5% 的糖水或麦芽汁。
- 把果汁稀释 2、3 倍后，服用 30 cc 左右(出生 3 个月以后)。

●头部变形

出生后 1~2 个月的宝宝往往总朝同一侧睡觉(方向习惯性)，致使头部睡扁。等脖子可挺立起来的 3 个月左右时，在跟平常睡觉相反侧叫叫孩子，多增加反侧的时间。伴随着宝宝的成长扁头会慢慢恢复，头发长出来了后就不会很明显了。

不要拍打或剧烈摇晃宝宝！

宝宝受到剧烈摇晃或拍打等大的冲击时，会引起脑颅内出血或眼底出血，甚至会造成死亡或留下严重伤残（=婴儿摇晃综合症）。如在照料宝宝时，只是抱着轻轻摇晃的话则不必担心。请您在任何时候都温柔善待您的宝宝。

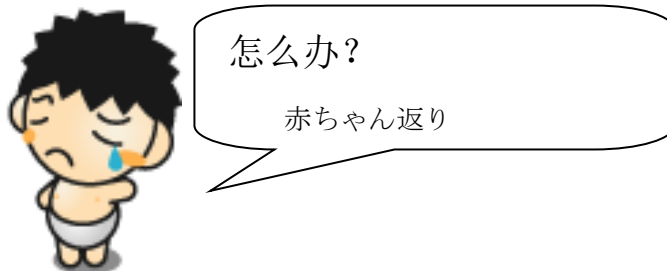


兄弟姐妹间的关系

(きょうだいとのかかわり)

由于弟妹的出生，孩子原来能一个人做的事情突然不做了，或是跟妈妈撒娇，让妈妈帮着做，这种像婴儿似的表现，被称为“赤ちゃん返り（重返婴儿模样的表现）”。这是因为孩子认为真爱的爸爸妈妈被夺走了，感到很寂寞“希望向着自己这边”而做出的行动。

根据弟弟妹妹出生时的年龄不同，表现也多少不一样。



●1岁之差（挨肩孩子）

<倾向>

由于很多时候语言方面还没能理解得好，也就不懂得忍耐。也不理解兄弟姐妹究竟是怎么回事，心里感到纳闷“至今爸妈只属于自己的，可现在却不同”。而且，对于自己的婴儿的举动也不会感到害羞，所以毫无顾忌地做出一些类似婴儿的行动想以此引起父母的注意。

<解决方法>

尽量花同等时间来对待每一个孩子。

母亲一个人照料孩子会很辛苦，爸爸也应积极配合。另外最好尽可能得到爷爷奶奶的帮助，也可利用育儿支援服务。

●2~3岁之差（反抗期）

<倾向>

一方面开始有自我主张，另一方面撒娇也越来越厉害。

忍耐力还有自己处理事情的能力却在成长的2~3岁。这个年龄是一个向自己挑战的年龄，“什么事情都想自己做做”。但是，另一方面，有一种很强烈的愿望就是“希望爸爸妈妈看看一个人也能做得到的自己”，这个时期也是一个在撒娇中成长的时期。

<解决方法>

好好地把上面的孩子积极帮忙的行动看在眼里，表扬他。

如孩子有婴儿的举动也不要否定他，而是在接受他的举动之下让他做些简单的家务事，和他一起照料下面的孩子，满足他“想自己来”的心情。而且，尽管多少花了些时间，也做得不太好，都不要去计较，要从内心里表扬他“很简单啊！谢谢！真像当哥哥（姐姐）的样子啊！”

●4岁以上

<倾向>

对下面的孩子嫉妒心较强，但是对自己的婴儿举动有害羞之心。

也有些孩子到了4岁以上就会疼爱出生宝宝，完全没有重返婴儿的表现。还有些孩子出生以来长时间一直是自己一个人的天下，由此而对下面的孩子所产生的嫉妒心也很强烈，只是不表露出来而已，也

许对倍受父母关心的宝宝产生嫉妒心。但是，因为这个年龄对婴儿举动多少会感到有些害羞，由此产生心理上的不平衡而不听父母的话，对父母的态度也有所变化。

<解决方法>

如理解上面孩子的心情的话，也让孩子明白父母对他的心情。

切忌不要说一些“你已经4岁了”等等年龄相关的话。做父母的要多理解上面孩子的复杂心情，专为上面的孩子挤出一些时间，他帮了些什么忙就表扬他“这个当哥哥(姐姐)的，真了不起啊!”等等，重要的是要让他感受到“爸爸妈妈理解我”。



有关母乳与奶粉

(母乳とミルクについて)

●喂母乳的好处

初生宝宝的最佳礼物就是妈妈的母乳。营养平衡、消化吸收良好，并含有保护宝宝的病菌免疫成分。

母乳比人工授乳更能减少过敏症的发生，既卫生又经济。更重要的是通过相互肌肤的接触可加深母子间的感情。除此以外，对宝宝的脑部发育、母体恢复也大有益处。所以尽可能喂宝宝母乳。

●如何多出奶水

出生后 1~2 个月左右，不需太在意喂奶时间和次数，宝宝想吃就给他吃。在掌握好规律前(1 天 8~12 次左右)因频繁的吸吮而给乳头带来的刺激传送到大脑，从而增加出奶水的荷尔蒙分泌。切勿着急，以放松心情喂奶为好。

母乳是由妈妈的血液形成的。所以，当妈妈的要注意饮食上的营养平衡。而且，要多摄取水分，少吃冰凉的东西，多吃热的东西。

肉体上的疲倦和精神上的压力也会影响奶水的量。即使时间很短也最好睡一下，让身体休息休息。

●奶水不足的担忧

不知道宝宝吃奶的量有多少，如喂奶后，宝宝立刻哭，则会担心是奶水不足吧。

宝宝的体重如是在沿着母子健康手册里的身体发育曲线增长的话，则不需担忧。

但是，如不是沿着曲线增长，则可考虑是奶水不足。此外，喂奶时间长(30 分钟以上)、授乳后总马上哭或心情不好、尿、大便的量少等情况也有可能是因为奶水不足而造成的。

●奶水不足是补充奶粉的方法

如奶水不足，可以用奶粉来补充。如不懂如何补充，就向医生或助产师、保健师咨询，最好结合体重的增加等情况来补充。

补充奶粉时，最好先喂母乳再补充奶粉。喂奶粉时，抱着孩子，边和他沟通感情边喂。

为了孩子顺利成长，有时也需要喂奶粉。不要因此而责备自己，要有信心养育自己的孩子。



哺乳咨询室

(おっぱい相談室)

Q1 乳房不涨了。担心是否有奶出

A 生完孩子一个月左右，奶水分泌稳定下来，乳房会不像以前那样涨。即使不涨也会因孩子吃奶而产生反应而出奶，不要认为不出，好好让孩子吃奶。如果觉得奶水不够，就结合孩子的体重增加情况和心情，补充奶粉。

Q2 开始吃奶时，孩子会呛着

A 孩子开始吃奶时，会因奶水突然大量出来而呛着宝宝。遇上这种情况，不要勉强孩子吃奶，少休息一会儿等奶出来稳定后喂奶。

Q3 乳腺炎有何症状

A 乳腺炎是指奶水堵塞或因伤口感染而引起炎症。如出现乳房长出硬块、疼痛、乳房红肿、发热等症状，需尽早向医生或助产师咨询。

Q4 乳房里长出硬块

A 授乳间隔过长或一直以同一方向喂奶，会引起奶水堵塞而起硬块。另外，过量摄取油性大的食物或过甜食物也不好。要缩短授乳间隔时间，注意改变抱孩子的方向来喂奶。硬块会伤害乳腺，注意不要揉搓。如硬块增大，疼痛激烈则需去看医生或助产师。

Q5 乳头受伤疼痛

A 宝宝的吸吮位置浅，或方向不合会使乳头裂开、起水泡。首先，改变抱孩子的方法，改成另一方向喂奶。另外，缩短授乳时间(单方为 5 分钟左右)，两边交替喂奶。如仍没有愈合，则不直接喂奶，而是挤出奶水喂宝宝，或去看医生、助产师。

Q6 乳头内陷无法喂奶

A 因乳头内陷或扁平会使宝宝不能吸吮。在喂奶前，先按摩乳晕乳头，将乳头拉出来再喂孩子。如吸吮不到，也可使用乳头保护器。也许到能吸吮需要一定的时间。最好尽早请求助产师的帮助。



哺乳期的饮食

(お母さんのための食事)

～ 营养均衡的饮食生活中 ～

生完孩子后不可能马上恢复到怀孕前的体重。要恢复到原来的体重，需6个月左右。注意饮食上的营养均衡比减肥更重要。

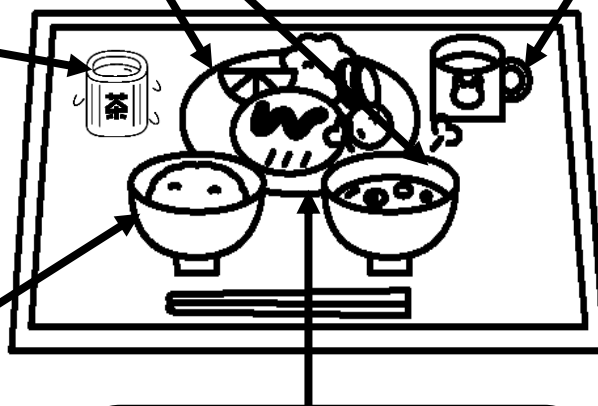
母乳来自母亲的血液。为了出更多的母乳，请在饮食上参考以下食品。

在副食中多摄取身体常缺的维他命与矿物质。注意多吃些蔬菜、海藻和干菜（配料多的酱汤、醋拌凉菜、煮根菜类、炒蔬菜）

牛奶、乳制品含有丰富的钙质，易吸收，可有效地摄取钙质。

除乳制品以外，有色蔬菜、小鱼、大豆和大豆制品、海藻等也含有丰富的钙质。（油菜、干萝卜丝、木棉豆腐、纳豆、羊栖菜）

在感到口渴前多喝热饮料。多喝茶水，少喝糖分高的果汁类或清凉饮料。



以主食为中心，多摄取碳水化合物。哺乳期比怀孕前每天需多摄取1碗半左右饭量（米饭、饭团、面包、乌冬、荞麦面）

注意适量摄取调整健康身体基础的主菜。

西餐油性大，建议多吃日餐。注意不要过量摄取盐分。（蒸鸡、炖鱼、蒸鸡蛋羹、煮豆腐）

油脂多的食物（油炸的食品、生奶油等）会堵住乳腺管、尽量少吃。此外，砂糖、水果中含有的果糖、糯米类会引发乳腺炎，需注意。

有关哺乳期的嗜好饮料

咖啡、红茶、绿茶等含有的咖啡因据说会浸入母乳里，并会因此导致母乳分泌的减少。如果1天喝1~2杯咖啡的话，不会影响到母乳的分泌。建议您加入牛奶稀释后饮用。

酒精会通过母乳而影响到宝宝。与怀孕时一样，哺乳期也要继续节制饮酒。特别是出生后1个月左右的宝宝的酒精分解能力只有大人一半的程度。频繁授乳时期最好避免饮酒。饮酒后，酒精在30~60分钟内会浸入母乳中。因此，万一喝了酒的话，最好间隔2个小时以上再哺乳为好。



产后常见的身体不适

(産後のからだの不調)

～ 正确地认识及对策 ～

●掉头发

产后因荷尔蒙发生变化，往往会掉头发。另外，还未适应育儿的生活而带来的疲劳与压力、睡眠不足等也与此有一定的关系。往往产后半年左右就能恢复原状不需过分担心。为了头发的健康，建议多摄取些含优质蛋白质的大豆、青背鱼等，或进行头皮按摩。

●腱鞘炎

抱孩子、哺乳等照顾孩子时会增加手腕的负担。并且因润滑关节活动的女性荷尔蒙在产后一时减少，而引起腱鞘炎。抱孩子时多利用其他抱法如用膝盖、腹部支撑宝宝，尽量减少手腕的负担。如手腕累了，可进行按摩或暖和一下。

但是，如发肿或疼痛时绝不能按摩!! 疼痛时不要忍耐，最好是到整形外科诊治接受治疗。

●腰疼·肩酸

产后的肩酸腰疼主要是因照顾孩子时的姿势，骨盆底筋（支撑子宫、膀胱的肌肉）的松弛，女性荷尔蒙的变化而产生的。尽量避免以半蹲的姿势或往前弯腰拿重物的动作。锻炼肩膀、腰部肌肉的伸展运动也有一定的效果。进行半身浴以舒筋活血。如疼痛剧烈时，建议去整形外科就医。

●痔

分娩时用力会导致痔的恶化。便秘是长痔的最大原因。注意多摄取水分，多摄取些可促进软便的牛蒡、红薯等植物纤维或海藻类的食物。排便后，用温水清洗肛门四周并按摩。做些收紧肛门的体操也有一定的效果。如疼痛或出血严重的话请尽早就医。

●尿失禁

产后因怀孕、分娩致使骨盆底筋松弛、损伤，尿道不易紧闭，打喷嚏或腹部受压时易引起尿失禁。注意坚持日常性的骨盆底筋体操（收紧肛门与阴道的体操）。这些症状产后 4 个月左右就会消失，但如有担心，可到泌尿器科就医。

●恶露

恶露是从子宫、阴道出来的混杂着血液的分泌物，是子宫恢复的一个标志。

产后一个月左右，会变成黄色或白色，量会逐渐减少。如一个月过后仍继续出血，要到妇产科就医。

●产后月经来潮

产后月经来潮时期因人而异。哺乳的人中有些人即使月经来晚了也不担心。但是，女性荷尔蒙低潮状态持续过长不太好。产后1年以上还没来月经的话，要每天测量基础体温，到妇产科就医。

由于来月经之前先排卵，在来月经前有可能会怀孕。从母体上来考虑，再怀孕最好有一定的间隔为好。产后最初的性生活最好采取避孕措施。

产后的避孕方法

- 避孕套 简单而经济的方法，较适宜产后避孕。
- IUD（子宫内避孕具） 产后8周后可在医院插入。
- 避孕药（口服避孕药） 因为这是控制荷尔蒙的药物，在哺乳期不适宜服用。
- 基础体温·荻野式 由于产后月经不调，荷尔蒙紊乱，不能作为避孕的标准。

如有以下症状，请尽早就医

异常出血、腹痛、头疼、发烧、晕眩、浮肿、站起时眩晕、气喘等

产床体操

(产褥体操)

产床体操是为了让因怀孕、分娩而发生变化的肌肉（支撑腹壁、膀胱与子宫等内脏器官的骨盆底筋群等）恢复原状，使血液循环变得良好，促进母体的恢复。而且对预防尿失禁、腰疼很有效。如身体欠佳或感觉疼痛时，不要勉强进行，因剖腹产或会阴裂伤而产生疼痛的人要遵照医生或助产师、保健师的指导进行。

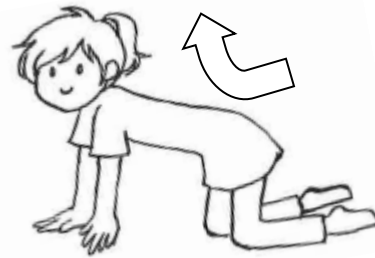
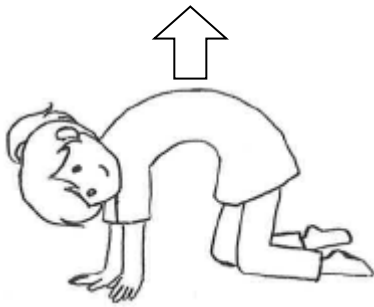
在此，我们介绍一下预防产后常见的腰疼与尿失禁的产床体操。

● 预防腰疼的体操

～意识集中在脖子、背脊、腰部的体操～

<早晚各 5 次>

- ① 四肢撑地的姿势（手腕、腰要伸直成直角）
- ② 深吸气后慢慢呼气，并且双手撑着地板让背脊拱起。
- ③ 挺胸吸气并抬头。



～意识集中在腹部的体操～

<早、(午)、晚各 2、3 次～10 次>

- ① 仰卧竖膝，双手轻轻撑住后脑。
- ② 慢慢呼气并抬起上半身。不要屏住呼吸，在静止状态中，保持 5～7 秒。

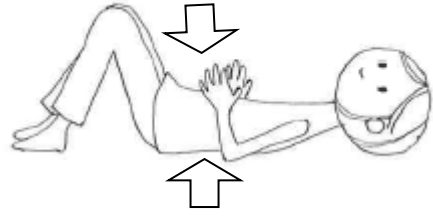


● 预防尿失禁（收紧骨盆底筋）的体操

<早、午、晚各 2、3 次>

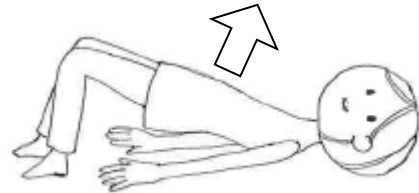
～意识集中在下腹部的体操～

- ① 双膝竖起仰卧。脚岔开至肩膀宽，双手放在腹部上。
- ② 全身放松力气，不要屏住呼吸，5 秒间慢慢收紧肛门、阴道、尿道口。



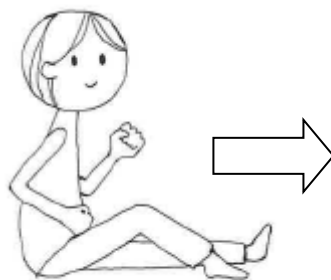
～意识集中在腰部与背脊的体操～

- ① 仰卧双腿岔开至肩膀宽，双膝竖起。
- ② 上半身贴着地板，然后慢慢抬起臀部，从腰部到背脊伸直。在这种状态下呼吸一口后，慢慢放下臀部。
- ③ 反复 3～4 次。<早晚各 5 次>



～意识集中在臀部的体操～

- ① 脚伸直坐在地板。
- ② 挥动手臂臀部交替前进。



母亲心

(お母さんのこころ)

～小宝宝当然很重要・但是・您也很重要～

等待已久的小宝宝终于诞生了。任何事情都还不习惯，但当妈妈的坚持努力奋斗。不知道该怎么办而坐立不安，孩子哭个不停，心里干着急……那是当然的。“第一次”的连续，同时荷尔蒙分泌急剧变化的影响，造成情绪不稳定也并不稀奇。

许多当母亲的都有过产后消沉的经验，据说有 1~2 成当母亲的有过产后忧郁症的经验。

	产后消沉	产后抑郁症
症状	心烦意乱、变得易哭、睡眠浅、无食欲	整天闷闷不乐，思维涣散、失眠、自责
期间	产后数日~2 周左右 如症状严重有可能转化成产后抑郁症	产后 2 周~1 个月以上
治疗	没必要（好好休养的话能够改善）	根据每个人的情况，有必要治疗时，可通过服药治愈。

●致母亲

“不应该是这样的……”、“或许我不适合当妈妈……”等，您心中是否有这种烦恼呢？首先，当妈妈的在心理上不健康的话，会给孩子及家里人增添烦恼。为此，情绪低落时多给自己些休息的时间…

• 把心里话说出来会痛快些

不需要说得好。即使简短也好，把自己的真实心情转化为语言，说给丈夫、孩子的奶奶等身边的人。

• 即使是说了，还是感到很郁闷的话……

忧郁的心情、失眠、自责持续两周以上时……

没有诉说对象时……

请向我们儿童家庭科访问工作人员(保健师、助产师)或外国人交流服务窗口的工作人员(口译人员)诉说。

给分娩时的医院等打电话。

我们希望随时都能给您帮助。

大家共同育儿

(みんなで子育て)

经历了怀孕、分娩之后，每一位母亲的身心都会发生巨大的变化。

家里增添了小宝宝，开始了新生活。但是，产后的母亲却不可能回复到怀孕前一样。加上照顾宝宝的疲劳，在不安与痛苦中生活的人也一定会有很多。

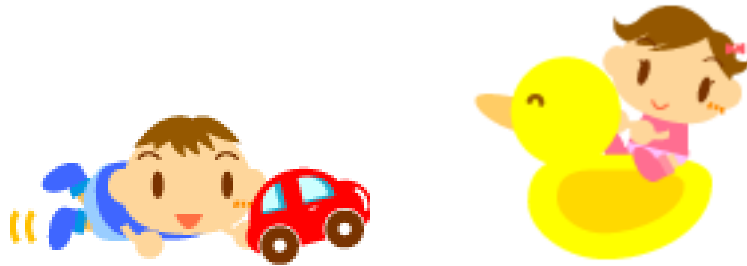
育儿不是母亲一个人能全胜任的事情。

需要有人去支持正在育儿的母亲。这不正是当爸爸的还有家里人该做的事情吗？和孩子的妈妈一起照顾宝宝、洗衣服、打扫还有做饭等家务事，支持当妈妈的。有时候也可以自己带带孩子，为妈妈创造“调整心情的时间”。周围的人无意中的一个帮忙，对当妈妈的来说那是比什么都要高兴的事情。

对当妈妈的来说比这更高兴的就是对她的感谢、慰劳：“今天也很辛苦了”、“谢谢”之类的话。而且，重要的是倾听当妈妈的担忧、烦恼，大家一起去想。

对母亲来说最难受的就是“孤独”。不要让母亲孤军奋战，要在精神上支持她。

而且，大家一起分享孩子的成长，养育孩子的同时也是家长成长的时期。



关于婴幼儿体检

(乳幼児健診について)

●3~4 个月的婴幼儿体检是 月 日 ※市政府会个别通知

6 个月婴儿运动发育调查 (问卷调查)

1 岁半幼儿体检、3 岁幼儿体检

●婴儿一般体检诊断票 (2 张)

到 1 周岁生日前一天止, 在广岛县内的医疗机构均可使用。为确认相应月龄的发育成长状况, 请去体检。

有关预防接种

以下为第一次的接种日期

 / ~ /

请和经常就诊的医生商量, 在宝宝身体状况良好时, 进行预防接种。

联系电话

■东广岛市 儿童家庭科 母子保健处

〒739-8601 东广岛市西条荣町 8 番 29 号

TEL 082-420-0407

FAX 082-424-1678

■黑濑分所 福祉保健科

〒739-2692 东广岛市黑濑町丸山 1333 番地

TEL 0823-82-0220

■丰荣分所 地域振兴科

〒739-2317 东广岛市丰荣町锻冶屋 963 番地 2

TEL 082-432-2563

■河内分所 地域振兴科

〒739-2201 东广岛市河内町中河内 1166 番地

TEL 082-437-1109

■安芸津支所 福利保健科

〒739-2492 东广岛市安芸津町三津 4398 番地

TEL 0846-45-2065

■外国人咨询服务窗口

〒739-0043 东广岛市西条西本町 28 番 6 号

TEL 082-423-1922