


お子さんのお名前

お誕生日 令和 年 月 日生

お子さんの月齢	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月～11か月	1歳	1歳6か月	2歳	3歳	3歳6か月	4歳～5歳
出生後の 手続	<p>①②は出生届の提出 ③④は赤ちゃんと訪問申込み(出生連絡はがき) ⑤⑥は子ども医療費助成申請 ⑦⑧は児童手当の申請 ⑨⑩は健康保険の加入 ⑪⑫は出産育児一時金の申請 ⑬⑭は未熟児養育医療給付 ⑮⑯はひとり親の方</p> <p>①②はお誕生日から14日以内 ③～⑧は1ヶ月以内でなるべく早く手続きしましょう</p> <p>①出生届 ②赤ちゃん訪問 ③医療費 ④児童手当 ⑤健康保険 ⑥出産一時金 ⑦未熟児養育医療給付 ⑧ひとり親</p> <p>⑤健康保険 ⑥出産一時金</p> <p>国民健康保険のページです。それ以外の方は、職場等にご確認ください。</p> <p>□保育所等への入所申請 仕事復帰予定の方は早めに手続きについて確認しましょう</p> <p>保育給付係 ☎25-9845 子育て支援ナビゲーター ☎25-6888 (保育園案内)</p> 												
乳幼児健診 子育て相談 家庭訪問 学びの場等	<p>□産婦健診 (産後約2週間) 医療機関で赤ちゃんとお母さんの健診を受けましょう</p> <p>□産婦健診 (産後約1か月) 医療機関で赤ちゃんとお母さんの健診を受けましょう</p> <p>□予防疫種が2か月から始まります。出生届出時にお渡しする「予防疫種のしおり」を確認しましょう (保健予防係: 25-9848)</p> <p>□4か月児健診</p> <p>□10か月児健診 医療機関での個別健診</p> <p>□1歳6か月児健診</p> <p>□3歳6か月児健診</p> <p>□子育て健康相談 (予約制) お子さんの身体測定、育児相談、栄養相談、歯科相談などを行っています</p> <p>□子育てに関する「学びの場」 初めてのママ・パパも、経験のある方も、子育ては「なぜ?」「どうしたらいい?」の連続です。必要な知識やスキルを学んで子どもの育ちを応援しましょう</p> <p>□幼児健康相談 (健診事後の発達相談) 医師、言語聴覚士、心理士、保健師、栄養士等が相談に応じます</p> <p>□発達支援相談窓口 お子さんの発達についてお気軽にご相談ください</p> <p>□子ども巡回相談 保育所等に訪問し、お子さんの様子を見させていただいた上でご相談に応じます</p> <p>□お子さんの発達について調べたいとき</p> <p>□新生児聴覚検査 出生後2～3日頃実施しますので、できる限り検査を受けましょう</p> <p>□赤ちゃんの検査</p> <p>□こころには赤ちゃん訪問 赤ちゃんの生まれた全てのご家庭に保健師、助産師が訪問します</p> <p>□股関節脱臼検査 整形外科で受けましょう</p> <p>□網膜芽細胞腫 視覚の異常について</p> <p>□その他の検査 赤ちゃんの検査</p> <p>□子育てに関する「学びの場」</p> <p>□うぶごえへの贈りもの (赤ちゃんに絵本をお贈りします)</p> <p>□離乳食教室 (栄養係: 23-7816)</p> <p>□窓口相談 (第二庁舎3階 おやこ応援課①窓口)</p> <p>□電話相談・家庭訪問 (おやこ応援課 ☎26-2395)</p> <p>□オンライン相談(おやこ応援課 要予約)</p>												
一時預かり等 サービス	<p>□産後ケア事業 (産後の体調管理、育児相談)</p> <p>□産前・産後ヘルパー (家事・育児のお手伝い)</p> <p>□子ども緊急さほねっと (子どもの病気や保護者の急な用事などの場合に子どもを預けることができます)</p> <p>□病児保育 (北彩都保育室 ☎74-5334) □病後児保育 (こども育成課 ☎25-9106) (子どもの発熱など急な病気の時、また病気の回復期の一時的な預かり)</p> <p>□一時預かり保育 (日中に保育施設でお子さんをお預かりします)</p> <p>□ショートステイ (泊まりで預けたい)</p> <p>□トワイライトステイ (夜間や休日に泊まりで預けたい)</p> <p>□子育ての援助 ファミリーサポートセンター (保育園、学校の送り迎えや放課後の預かり、保護者の通院時など一時的な預かり)</p>												
遊び場	<p>□育児・多胎サークル</p> <p>□地域子育て支援センター</p> <p>□子育てサロン</p> <p>□もりもりパーク (フィール旭川6階 ☎56-0760)</p> <p>□児童センター</p>												
育児のしおり	<p>□生まれて4週間は、お母さんのお腹の中と違う環境に慣れる大切な時期です</p> <p>□赤ちゃんが過ごす場所 清潔で静かな場所にゆったりと寝かしましょう</p> <p>□保温 室温は20度以下にならないようにしましょう 室内の空気は新鮮に保ちましょう</p> <p>□清潔 手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう 毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう</p> <p>□睡眠時は仰向けで寝かせましょう</p> <p>□泣くことは、赤ちゃんのコミュニケーションです 言葉を交わすことができない赤ちゃんは、泣くことにより、お腹がすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えています。イライラする時もありますが、深呼吸したり、離れたりして、気分転換をしましょう。もし、心配なことがあれば、かかりつけ医や相談窓口などに相談しましょう。</p> <p>□赤ちゃんはだっこが大好きです □たくさん話しかけてあげましょう</p> <p>□うつぶせ運動や遊びの中で、首のすわりや全身運動の発達を促しましょう</p> <p>□少しずつ外出や遠出ができるようになります □外出時は母子健康手帳や保険証を持ち歩きましょう</p> <p>□子どもの事故防止ハンドブック</p> <p>□赤ちゃんの体調が心配なときは 北海道小児救急電話相談 #8000 夜間急病センター (市立病院内) ☎25-0297 当番医療機関のご案内 ☎0120-20-8699 (一般電話) 011-221-8699 (携帯電話)</p> <p>□ハイハイなど移動ができるようになると、転落、誤飲などの事故予防が重要です</p> <p>□お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようにになると、お母さんも助かります</p> <p>□自我が芽生えてきます やる気を育てましょう □絵本を読んでお話ししましょう □生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう □少しずつオムツを取る練習を始めましょう □むし歯予防に取り組みましょう</p> <p>□まだまだ甘えたい時期です □自己主張が始まります □友達と遊ぶ機会を積極的につくりましょう □よいところを見つけてほめてあげましょう</p>												