

CHAPTER・2 出産したら

🌸 おめでとうございます!!



Chapter・2-1 お手続き

- 出生届、子ども医療、児童手当など P11

🌸 最初は手続きがいろいろ。もれなくしましょう。

Chapter・2-2 健診・予防接種ほか

- 育児学級、なんでも相談、各種健診、予防接種など P13

🌸 忙しい毎日ですが、健診や予防接種は忘れずに。

- のびのび赤ちゃん訪問事業、**産後ケア** など

ママの
健康も
大事!

Chapter・2-3 ちょっとお出かけ♪

- 親子ふれあいルーム、育児サークル・フリースペースなど P16

🌸 身近な場所にゆったりスペース。
友達づくり、先輩さがしにどうぞ。

Chapter・2-4 離乳食はじめよう P17

🌸 赤ちゃんに合わせて、無理せずに。

Chapter・2-5 子どもの成長カレンダー P21

🌸 成長のめやすに。



Chapter・2 - 1 お手続き

出生届



出生した日から14日以内に出生届を出しましょう。

- 届出する人 ○父または母
- 場 所 ○子の本籍地か出生地、または届出人の住所地の区役所市民課・出張所
- 必要な書類 ○出生届、母子健康手帳、国民健康保険被保険者証（国民健康保険加入の場合）



問い合わせは、区役所市民課へ

区役所市民課

門 司 区 093-331-0509

八幡東区 093-671-3029

小倉北区 093-582-3354

八幡西区 093-642-5610

小倉南区 093-951-4891

戸 畑 区 093-871-7828

若 松 区 093-761-0480

※こちらの番号は、すべて直通です。

出産育児一時金



医療保険の加入者が出産したときに支給します。

問い合わせは、各種社会保険の場合は勤務先、国民健康保険の場合は区役所国保年金課へ

区役所国保年金課

門 司 区 093-331-1832

八幡東区 093-671-2859

小倉北区 093-582-3400
産前産後 093-582-3402

八幡西区 093-642-1332
産前産後 093-642-1331

小倉南区 093-951-4119
産前産後 093-951-4118

戸 畑 区 093-881-2391

若 松 区 093-761-5951

※こちらの番号は、すべて直通です。
（産前産後の健康保険料の免除について）
小倉北区・小倉南区・八幡西区は、
個別の電話番号になります。

妊婦のための支援給付



妊娠していた子どもの人数の届出を受けた後に、妊娠していた子どもの人数×5万円を給付します。

子ども医療



18歳までのお子さんの保険診療による医療費の自己負担額を助成します。(申請が必要) ※生まれた日の翌日から1か月以内に申請すれば、生まれた日から有効の医療証を交付しますが、1か月を経過すると申請した月の初日から有効の医療証となります。お早めに申請してください。

児童手当



高校生年代までのお子さんを養育している方に児童手当を支給します。※手当の支給は、申請した日の翌月分からです(生まれた日の翌日から15日以内に申請すれば、生まれた日の翌月分から)。手続きが遅れた場合はその分の手当が支給されません。お早めに請求してください。

問い合わせは、区役所保健福祉課子ども・家庭相談係へ(28ページ)

Point!

児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)



基本的人権が子どもに保障されるべきことを国際的に定めたもので、大きく分けて次の4つです。(1989年国連総会採択、1994年日本批准)

生きる権利

防げる病気などで命を奪われないこと。病気やけがをしたら治療を受けられることなど。

育つ権利

教育を受け、休んだり遊んだりできること。考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができることなど。

守られる権利

あらゆる種類の虐待や搾取などから守られること。障害のある子どもや少数民族の子どもなどは特別に守られることなど。

参加する権利

自由に意見を表明したり集まってグループを作ったり自由な活動を行ったりできることなど。



Chapter・2 -2 健診・予防接種ほか

育児学級、妊産婦・乳幼児なんでも相談、栄養教室等



赤ちゃんの発達、育て方、遊び方、子育てに関する相談、離乳食・幼児食の作り方などの講座を区役所や市民センター等で行っています。

問い合わせは、区役所健康相談コーナーへ(35ページ)

赤ちゃんが泣いて困ったときに—乳幼児揺さぶられ症候群の予防—



赤ちゃんが泣き止まないとき、ついイライラして自制心を失ってしまいそうになることは誰にでもあります。

オムツを変えたり、おっぱいを飲ませたり、抱っこしたり、静かな環境にしたり、考えられる全てのことをしても泣き止まないときも、落ち着くことが大切です。深呼吸をしたり、赤ちゃんを安全なところに寝かせていったんその場から離れたり、誰かと言葉を交わしたり、区役所の保健師やかかりつけの小児科医等に相談してみましょう。

泣き止ませるために、大声を出したり、叩いたり、強く揺さぶったりしてはいけません。

自制心を一瞬でも失うことが、取り返しのつかない結果をまねきます。

【参考】こども家庭庁ホームページ 「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～」

産前産後子育て支援ヘルパー派遣事業



産前産後のお母さん、小さなお子さんのいるご家庭にヘルパーを派遣し、家事や育児のお手伝いを行います。(自己負担あり)

のびのび赤ちゃん訪問事業



生後4か月までのお子さんのいるご家庭を、保健師や助産師等の専門職や、主任児童委員が訪問し、赤ちゃんの健康状態、育児や産後の生活などについて、幅広く相談に応じます。お子さんが生まれた際の出生連絡はがき等をもとにご訪問します。

産婦健康診査事業



母子健康手帳にとじまれている受診票を使って受診しましょう。

産後ケア事業



産後のお母さん等を対象に、宿泊や日帰りでの通所、ご自宅に訪問するサービスを行います。(自己負担あり)

多胎家庭支援事業



多胎育児経験者である多胎家庭ピアサポーターが訪問し、相談対応や多胎育児に関する情報提供、外出の支援などを行います。

問い合わせは、区役所健康相談コーナーへ(35ページ)

Point!

産後うつ



出産後のお母さんは、産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因で、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。「産後うつかもしれない」と思ったときは、迷わず医師、助産師、保健師に相談しましょう。



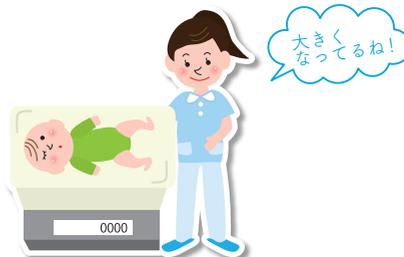
乳幼児健康診査



乳幼児の健康管理のため健康診査を実施しています。

●対象者

○4か月児、7か月児、1歳6か月児、3歳児



予防接種



感染症から子どもを守るために、適切な時期に予防接種を受けましょう。(法令で定められた定期接種は無料。ただし、接種対象年齢以外の方の場合は、有料。)



新生児聴覚検査事業



聴覚障害の早期発見・早期療育のために、生後27日以内に聴覚検査をした場合、費用の一部を助成します。

問い合わせは、区役所健康相談コーナーへ(35ページ)

Point!

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう
(乳幼児突然死症候群)

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前触れもなく亡くなってしまう病気です。原因は分かっていませんが、次の3点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることが分かっています。

- 赤ちゃんを寝かせるときは仰向け寝にしましょう。(医学上の理由から、医師がうつ伏せ寝を勧める場合もあるので、そのときは医師の指導を守りましょう。)
- 妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。
- できるだけ母乳で育てましょう。

窒息事故防止のために

- ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう。
- 敷布団・マットレス・枕は固めのものを、掛け布団は軽いものを使いましょう。
- 口や鼻を覆ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう。



妊産婦歯科健診



(P9をご覧ください。)



歯科健康診査



子どもの健康管理、むし歯予防のため、歯科健康診査を実施しています。

●対象者

○1歳6か月、3歳児

親子歯科健診



1歳6か月児歯科健康診査対象児1名につき同行した保護者1名を対象に歯科健診を実施しています。

フッ化物塗布



1歳6か月児・3歳児歯科健康診査と一緒に、乳歯のむし歯を予防するのに効果的なフッ化物塗布を実施しています。

問い合わせは、区役所健康相談コーナーへ(35ページ)

Point!

食物アレルギー



食物アレルギーとは、特定の食物を食べたときに、体を守る免疫システムが過敏に働き、アレルギー症状(皮膚症状等やショック症状)が起こることです。

食物アレルギーの原因となっている食品で、乳幼児の発症件数の多いものは、鶏卵・乳製品・小麦です。落花生(ピーナッツ)や甲殻類(えび・かに)、そばなども食物アレルギーの原因となります。その他、いくら・キウイ・くるみ・バナナ・さば・やまいもなどでアレルギー症状を起こすことがあります。

食後にかゆみや湿疹が出るなど、「食物アレルギーかな」と思ったときは、専門医師の診察を受けましょう。



Chapter・2-3 ちょっとお出かけ

親子ふれあいルーム



親子が気軽に集い、お互いに交流しながら、子育てでの相談等ができる場として、区役所や一部の児童館内に設置しています。



区役所の親子ふれあいルーム

- 門司区役所3階
093-331-6023
- 小倉北区役所8階
093-581-1886
- 小倉南生涯学習センター1階
093-922-5036
- 若松区役所4階
093-761-3772
- 八幡東区役所東別館
093-661-1112
- 八幡西区役所6階
093-645-6226
- 戸畑区役所2階
093-882-2013

児童館の親子ふれあいルーム

- 門司区風師児童館
093-321-8810
- 小倉北区新政町児童館
093-922-7836
- 小倉北区中島児童館
093-931-7096
- 小倉南区葛原児童館
093-473-4155
- 小倉南区徳力児童館
093-961-2270
- 若松区高須児童館
093-741-4711
- 八幡西区楠橋児童館
093-618-1807
- 八幡西区小嶺児童館
093-613-1464
- 戸畑区夜宮児童館
093-883-0102

地域子育て支援センター



子育てに関する相談や子育てサークルへの支援、子育てや地域活動等の情報提供を行っています。お問合せは、各地域子育て支援センターへ

- 北方地域子育て支援センター
(小倉南区北方三丁目50番2号) 093-931-4623
- リアンはなお保育園
(八幡東区祇園一丁目5番1号) 093-663-5885

市民センター



保健師・子育てサポーター(地域ボランティア)等による子育て相談や、育児サークル・フリースペース等さまざまな活動等を行っています。どなたでもお気軽にご利用いただけます。

問い合わせは、各市民センターへ

育児サークル・フリースペース



育児サークルは、親同士の交流や子どもの遊び・体験活動、子育てについての勉強会等、自主的な活動を行っています。フリースペースは、子ども連れの方が自由に参加、利用できる場所です。

問い合わせは、各育児サークル・フリースペースへ※HP「子育てマップ北九州」で検索できます。