


# 妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

| 行事   | 月日曜                                | 時間   | 場所                             | 対象                                      | 内容   | 持参品等   |
|------|------------------------------------|--|--------------------------------|---|--|--|
| 健診   | 乳児健康診査                             | 2月7日(木)  | 保健センター                         | 平成13年7月生<br>8月生                         | 診察・発達チェック・計測・健康相談・栄養相談・育児相談  | 対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。<br> |
|      | 1歳6か月児健康診査                         | 1月10日(木)   |                                | 平成12年5月生<br>6月生                         | 上記のほか、歯科健診・フッ素塗布(対象児のみ)  |  |
| 相談   | 妊婦・乳幼児健康相談                         | 1月15日(火)<br>2月5日(火)  |                                | 妊婦<br>乳幼児                               | ・計測(乳幼児のみ)<br>・健康相談<br>・栄養相談<br>・歯科相談                              | 歯の相談のある方は、おうちで使っている歯ブラシをご持参ください。   |
| 学級   | ウエルカムベビースクール～赤ちゃんと一緒に迎えよう～すいせんコース③ | 1月16日(水)   |                                | 妊婦                                      | 「おいしく賢く食べるために」<br>○管理栄養士からのお話<br>○調理実習と試食会                         |  |
|      |                                    | 1月23日(水)   | 13:30～15:30<br>ビデオ上映<br>13:00～ | パートナーとご参加ください。お一人またはおばあちゃんと一緒にでもかまいません。 | 「お産を楽しく!いきいきと」<br>○助産婦からのお話<br>○呼吸法の実習                             | ビデオ<br>「赤ちゃん～このすばらしき生命～」   |
|      |                                    | 1月26日(土)   | 13:30～16:00<br>ビデオ上映<br>13:00～ |   | 講演「すくすく子育て親育ち」<br>愛媛大学教育学部<br>山本万喜雄教授<br>○沐浴実習<br>「パパと一緒に楽しいバスタイム」 | ビデオ<br>「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～」   |
| 予防接種 | 個別接種                               | 保健センターで予防接種手帳を発行しています。<br>●生後3か月を過ぎましたら、手続きにお越しください。<br>「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。 |                                |   |  |  |

## あなたの子育てを応援します。

# 虐待におちいらない子育てのヒント

子育てはなかなか思い通りにいかないものです。肩の力を抜いて自分らしく生きるための子育てのヒントをご紹介します。

① **何でも完璧にやろうと思わない。**  
家事や子育てはやってもらってもきりがありません。子育てにゆとりを持って向かうためには、時には手抜きも必要です。

② **いい母親を演じない。**  
この子はいかかわらない、こう思うのはいけないことだと思ってしまうませんか？子どもにも氣質があり、親子にも相性があります。あまり手がかからずすくすく育つ子がいる一方、神経質でいつもイライラさせられ手がかる子もいます。親と子の組み合わせでさまざまな子育てがあります。うまくいかないことがあっても、決して恥ずかしいことではありません。子育てしながら、親も親として育っていくのです。大切なのは安心できる居心地よい家庭で子どもをしっかりと見守り、求められた時には十分に愛情を注いであげることです。

③ **ひとりで悩まないで、困った時には助けを求めろ。**  
信頼できる人に自分の気持ちを話しましょう。誰かに話を聞いてもらうだけで楽になったり、また違った気持ちで子育てできると思います。

④ **子どもと向き合うのが辛い時は、気軽にあずける。**  
ちょっと息抜きをして他の人の手を借りてみるのもいいですよ。子育て支援センターや松前町いきいきサポートセンター「mamama・ほっと」(☎9600-3269)などを気軽に利用してみてください。

⑤ **自分の自由な時間をもつ。**  
子育ては楽しいこともたくさんありますが、忙しくて自分の時間が持てず、ストレスがたまりがちです。10分だけでも自分の時間を作りましょう。お母さんの楽しみが見つけられると素敵ですね。

お母さんが、幸せだなんて思う気持ちが子どもをすこやかに育てます。上手に周りの人に支えてもらって、楽な気持ちで子育てしていきましょう。

