



自宅で必要な情報を得られるように 妊娠期から乳幼児期までの情報を

母子保健課では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、妊娠期から乳幼児期に行われていた教室や赤ちゃん広場などの事業を休止しています。このような状況が続く中、新しい生活様式に合わせた支援として、事業で配布する資料や教室の内容を動画や資料にしました。
お子さんの成長過程にあわせてご活用ください。

妊 娠

出産・育児に備えましょう
妊娠期教室

初めてのお子さんを迎える夫婦を対象に、赤ちゃんとの生活をイメージし、沐浴実習などを行う「パパとママの子育て教室」と、初めての出産を迎える妊婦さんを対象に、出産に向けての心と体の準備の支援を行う「プレママ教室」の教室内容を公開しています。動画や資料を見るには、右のコードか「妊娠期教室資料の公開 八千代市」で検索を。



パパとママの子育て教室

■赤ちゃんの沐浴 沐浴や着替えの仕方、沐浴後の肌の保湿の方法について、動画で紹介します。

湯船に入れる前にお顔を拭いてあげると良いでしょう



湯船に入れたら頭から足元に向かって洗っていきます

●沐浴のポイント

- 室温は20℃以上にしましょう
- 授乳直後や空腹時はさげましょう

- お湯の温度は夏38℃、冬40℃くらい、入浴時間は5～10分以内にしましょう
- 生後1か月まではベビーバスを使用しましょう。生後1か月を過ぎたら、自宅のお風呂で一緒に入ることもできます
- おむつ交換 おむつ交換の方法や注意点を、動画で紹介します。
- おむつ交換のポイント
- おむつは汚れたら取り替えるようにしましょう。だいたい2～3時間おき、1日10回くらい交換します
- おむつ交換のときは、関節を傷めないように足を持ち上げるのではなく、お尻を持ち上げて新しいおむつを下に敷きましょう

テープは指が1～2本入るくらいのきつさで留めましょう



■抱っこ・ゲップの方法 赤ちゃんの抱き方(縦抱き・横抱き)や授乳後の吐き戻しを防ぐゲップのさせ方を動画で紹介します。

●抱っこのポイント

- 首がすわっていないので、頭と首をしっかり支えてあげましょう

●ゲップのさせ方

縦抱きでのゲップのさせ方です。背中を優しく擦ってゲップをさせましょう



プレママ教室

■妊婦体操 妊婦さんが自宅で簡単に実践できる3種類のヨガのポーズを紹介しています。この動画は千葉県助産師会の協力を得て作成しました。

猫のポーズ。背中の痛み、腰痛を和らげることができます



■ママになるための食生活 妊娠中の体重管理や減塩のこと、食中毒など特に注意してほしいこと、バランスの良い食事についてまとめましたので参考にしてください。



妊婦さんの食事について

■離乳食 おかゆの作り方やつぶしがゆの作り方、便利な冷凍保存と解凍方法について、動画で紹介します。

●離乳食を始めるポイント 目安は5～6か月頃ですが、こんな姿が見られるようになったら始めてみましょう

- 首のすわりがしっかりする
- 寝返りができ、5秒以上座れる(支えて

パブリックコメントに対する意見

「八千代市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、次の計画(素案)などについて、広く市民の皆さんから意見を募集します。意見を提出できる人は、市内に住所がある人、市内に事務所や事業所がある人、市内に勤務している人、市内の学校に在学している人、当該事業に利害関係を有する人です。意見に対しての個別回答は行いません。

【意見を募集する計画など】募集期間/担当課

- 八千代市一般廃棄物処理基本計画(素案) / 2月15日(月)必着 / クリーン推進課(421)6769
- 第3期八千代市生涯学習推進計画(素案) / 2月15日(月)必着 / 生涯学習振興課(481)0309
- 八千代市行政改革推進ビジョン(素案)及び同第1期アクションプラン(素案) / 1月20日(水)～2月19日(金)必着 / 企画経営課(421)6702
- 第2次八千代市立図書館サービス計画(素案) / 1月20日(水)～2月20日(土)必着 / 中央図書館(487)3130
- ▼公表場所 担当課、法務課情報公開班、支所・連絡所、公民館、図書館、市ホームページ ▼意見の提出方法・送付先 募集期間中に公表する実施要項に記載

路上喫煙・歩行喫煙の防止

市民の皆さんの身体や持ち物をたばこの火から守るため、市では「八千代市路上喫煙の防止に関する条例」を施行し、人が集まる主要4駅(勝田台駅・八千代台駅・八千代中央駅・八千代緑が丘駅)周辺を路上喫煙禁止区域に指定しています。また、市内全域の道路などで、歩行喫煙をしないよう定めています。吸う人も吸わない人も気持ちよく暮らすために、ご協力をお願いします。 ※「歩行喫煙」とは、歩行している間、または、自転車に乗車している間に路上で喫煙することをいいます。

(危機管理課(421)6717)

見について」と題した800字程度の作文を添えて、〒276-18501市役所子育て支援課へ郵送、持参または市ホームページ「市民委員の公募」から応募

■八千代市新・放課後子ども総合プラン推進事業運営委員会 放課後子ども教室と児童保育が連携した、子どもたちへの放課後対策事業の運営について検討します。

▼資格 年2回程度行う平日昼間の会議に出席できる人

▼募集人数 2人 ▼報酬 1回につき6000円 ▼応募方法 任意のA4用紙に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・主な職歴・子どもに関する支援活動の経歴・応募理由を記入し、「放課後における子どもの過ごし方と地域としてできること」と題した800字程度の作文を添えて、市役所子育て支援課へ郵送、持参または市ホームページ「市民委員の公募」から応募 (子育て支援課(421)6751)