

# 乳児家庭全戸訪問事業 **無料**

## ●ご出産おめでとうございます●

堺市では、赤ちゃんが生まれたらおおよそ生後4か月頃までに、①こんにちは赤ちゃん訪問従事者もしくは②助産師・保健師のいずれかがご自宅を訪問する「乳児家庭全戸訪問事業」を実施し、子育てに関する情報提供や、相談などを行います。お気軽にご相談ください。

### 乳児家庭全戸訪問事業 ※①、②のどちらかが訪問します。

	①こんにちは赤ちゃん訪問従事者 (地域の保育施設の保育士等)	②保健師または助産師
対象	生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭	
内容	(1)子育てに関する情報提供 (2)子育てに関する相談 ※体重測定は行いません。 	(1)子育てに関する情報提供 (2)子育てに関する相談 (3)赤ちゃんとお母さんの健康相談 (体重測定、赤ちゃんの発育、母乳など) 
申込み	申込みは不要です。 訪問日時を事前にハガキでお知らせします。 ご都合が悪い場合は、 日程調整をさせていただきます。 	母子健康手帳別冊についている「出生連絡票兼訪問依頼票」を各区管轄の保健センターへ郵送もしくは保健センター窓口へ提出してください。電子申請システムからの提出もできます。 訪問日時はお電話等で調整させていただきます。 
お問い合わせ先	各区役所 子育て支援課	各保健センター
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆堺区役所 子育て支援課 電話 228-7023 FAX 222-4801</li> <li>◆中区役所 子育て支援課 電話 278-0178 FAX 270-8196</li> <li>◆東区役所 子育て支援課 電話 287-8612 FAX 286-6500</li> <li>◆西区役所 子育て支援課 電話 271-1949 FAX 343-5025</li> <li>◆南区役所 子育て支援課 電話 290-1744 FAX 296-2822</li> <li>◆北区役所 子育て支援課 電話 251-1512 FAX 258-6883</li> <li>◆美原区役所 子育て支援課 電話 363-4151 FAX 341-0611</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆堺保健センター 電話 238-0123 FAX 227-1593</li> <li>◆中保健センター 電話 270-8100 FAX 270-8104</li> <li>◆東保健センター 電話 287-8120 FAX 287-8130</li> <li>◆西保健センター 電話 271-2012 FAX 273-3646</li> <li>◆南保健センター 電話 293-1222 FAX 296-2822</li> <li>◆北保健センター 電話 258-6600 FAX 258-6614</li> <li>◆美原保健センター 電話 362-8681 FAX 362-8676</li> </ul>

※堺市では業者への委託を含め、訪問販売は一切行っていません。市の関係者を装い、強引に商品の購入をすすめられるなど、不審な訪問を受けた時は、訪問従事者証等の提示を求めるか、上記のお問い合わせ先におたずねください。

# 堺市からのお知らせ

## ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。  
ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。  
毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。  
お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。  
休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

「育児のしおり」(こども家庭庁、母子健康手帳情報支援サイト)より

### 産後の調子はいかがですか

慣れない子育てによる疲れ、ホルモンの変化などで、心が不安定になることがあります。まわりの人に話を聞いてもらうだけで落ち着く場合もありますが、長引く時は、早めに医療機関や保健センターなどに相談しましょう。  
市では、安心して子育てを行っていただくために、さまざまな子育て支援事業を実施しています。詳しくは育児総合ガイドブック「いきいき堺っ子」やホームページをご覧ください。各区分の子育て支援課や保健センターにご相談ください。

### 赤ちゃんの泣きについて

赤ちゃんの泣きは生後1~2か月頃がピークといわれ、あやしても激しく泣いて泣き止まず、また1日に何時間も泣くこともあります。生後5か月頃にはおさまってきますので、ミルク、おむつ、抱っこ、暑がっていないかなど確認し、元気であれば特に心配はありません。発熱など、心配な症状がある時は受診しましょう。

赤ちゃんを泣き止ませるために激しく揺さぶったり、口をふさいではいけません。

育児の不安や心配ごとは、保健センターなどに気軽にご相談ください。

厚生労働省のホームページで赤ちゃんが泣き止まない時の対応についての映像を見ることができます。詳しくは下記サイトを検索ください。




赤ちゃんが泣きやまない こども家庭庁



### SIDSを予防しましょう

何の予兆もなく、既往歴がない赤ちゃんが死に至る原因のわからない病気で乳児期の死亡原因の上位です。生後2~6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

#### [SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント]

-  ① うつぶせ寝は避ける  
できるだけ赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせ、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。
-  ② タバコをやめる  
できれば禁煙しましょう。難しい場合は赤ちゃんのそばでの喫煙は避けてください。
-  ③ できるだけ母乳で育てる  
人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

### 親子さかすくナビ

堺市では、子育てに便利な機能を備えたスマートフォン用アプリを提供しています。アプリは下の二次元コードからダウンロードできます。

※ダウンロードは無料、通信料は自己負担です。



## 次は4か月児健康診査です

生後3か月頃に管轄の保健センターから健診のご案内が届きます。  
ご都合などで指定日時に受診できない場合は変更ができますので、保健センターにご連絡ください。

乳幼児健康診査を必ず受けましょう!

