



子育て支援



聞いてみよう話してみよう



育児学級(2か月児学級、5～6か月児学級)(予約制)

問 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内) [予約や内容に関するお問い合わせ]

2か月児学級 TEL 03-3622-9152

5～6か月児学級 TEL 03-3622-9165 TEL 03-5608-1462

同じ月齢のお子さんをもつ保護者を対象に、2か月児学級と5～6か月児学級を開催し月齢に合わせた育児に関するお話をしています。お気軽にご参加ください。



2か月児学級



5～6か月児学級



家庭教育支援講座

問 地域教育支援課 地域教育支援担当 TEL 03-5608-1433

親子で創意工夫・意見交換をしながらモノづくり体験ができる教室を開催しています。スケジュールや内容について詳しくは、区のお知らせ、区ホームページでお知らせします。



住まいの支援



子育て世帯等定住促進事業

問 住宅課 計画担当 TEL 03-5608-6215

区内に長く住み続けていただけるように、住宅取得に係る住宅ローンの利子の一部を補助します。利用には要件がありますので、申請前に必ずお問い合わせください。



制度名	対象世帯	補助内容	補助金額等
すみだ 住宅取得 利子補助制度	・中学生以下の子どもを扶養する子育て世帯 ・夫婦いずれもが40歳未満の若年夫婦世帯	自ら居住するために 区内の住宅を取得する際に 係る住宅ローンの利子の一部	年間に支払った利子額 (10万円上限)を最大5 年間補助します。



住宅修築資金融資あっせん事業

問 住宅課 計画担当 TEL 03-5608-6215

ご自宅の改修・リフォーム等を行う際に資金が不足する方を対象に、区内等の信用金庫へ低金利で融資のあっせんをします。申込人が子育て世帯の場合は、保証料全額補助のほか、利子全額補助となる場合があります。





育児・家事援助



児童養育家庭ホームヘルプサービス

問 子育て支援総合センター(すみだ保健子育て総合センター内)
TEL 03-3622-1150

育児中の家庭等で、家事ができない等日常生活に著しく支障をきたしているときに、ホームヘルパーを派遣して、食事の準備や片づけ、居室の掃除、衣服の洗濯等の援助を行っています。

対象者の要件や派遣期間、業務時間、自己負担金については区ホームページをご確認ください。



申込に必要なもの ☒

- ☐ 本人確認書類
(申請者本人の運転免許証等)
- ☐ 要件に該当することを確認できる書類等
(診断書、親子健康手帳(母子健康手帳)等)



家事・育児サポーター事業

問 子育て支援総合センター(すみだ保健子育て総合センター内)
TEL 03-3622-1150

妊娠中の方や乳幼児期(0歳から2歳まで)のお子さんを育てるご家庭に対し、ご自宅へサポーターを派遣して家事・育児の支援サービスを実施しています。サポーター派遣事業者により提供するサービス内容や利用料金が異なります。ご家庭により利用上限時間数も異なりますので、詳しくは区ホームページをご確認ください。



申請登録 申込フォームから登録の申請をしてください。



すみだファミリー・サポート・センター

問 すみだファミリー・サポート・センター TEL 03-5638-0512

子育ての援助を受けたい方と、子育ての援助を行いたい方をつなぐ会員組織です。事前に登録が必要です。



活動内容

- ・保育園、幼稚園、小学校、学童クラブ等の送迎
- ・保護者が外出時等の預かり
- ・生後43日から6か月未満の乳児の見守り

利用日・時間	利用料金 (1人あたり)
月～金 7:00～19:00	1時間 800円
月～金のその他の時間、 土・日・祝・年末年始	1時間 1,000円



多胎児家庭支援

問 子育て支援総合センター(すみだ保健子育て総合センター内)
TEL 03-3622-1150

多胎児(双子や三つ子等)を養育する家庭の育児を支援するため、移動経費補助事業や多胎児家庭を対象とした講話と交流会を実施しています。詳しくは区ホームページをご確認ください。



子育て支援

赤ちゃんが泣きやまないときは

確認してみよう

- ☒ 服がきつい
- ☒ 暑いまたは寒い
- ☒ 体がかゆい



試してみよう

- ☒ 抱っこする
- ☒ 授乳
- ☒ おむつ替え
- ☒ 外でお散歩

もしかして病気かも…

- ☒ 顔色・体を見る
(発疹やかぶれはないか)
- ☒ 熱を測る
- ☒ うんちの色を見る

! ぐったりしていたり授乳が進まないときは病院へ

赤ちゃんは何をやっても泣きやまないときもあります。

泣きやまなくてイライラすることもあるかもしれません。そんなときは、赤ちゃんを安全なところに寝かせ、少し赤ちゃんから離れて気持ちを落ち着かせ、頼れる人や相談窓口にご相談しましょう。

【出典元】

厚生労働省「赤ちゃんが泣きやまない 泣きへの理解と対処のために」

(<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000030731.pdf>)を加工して作成





パートナーと共に考える出産準備ガイド

妊娠初期(～妊娠4か月)

つわりによる体調不良や
流産の心配も。

家事分担の見直し

いつもより積極的に家事をして、
少しずつできる家事を増やしてい
きましょう。

産後は、パートナーと協力し
合っても、家事と育児に手が
回らないこともあります。どん
なサポートが利用できるか事
前に調べておきましょう。

家事・育児サポーター事業

▶P49

サポーターがご自宅で家事や
育児のお手伝いをしてくれる
サービスです。

出産に向けて話し合おう

里帰り出産をするか、病院はどこに
するか等決めていくことがたくさん
あります。出産する病院は妊娠中
期頃までに決められるといいです
ね。

妊娠中期(5～7か月)

体調が安定し始め、
胎動を感じられるように。

CHECK!

ワークライフ・バランスの計画を立てる

勤め先への育児休業の相談は、出産予定日の半年前を目安にしておきま
しょう。妊娠5か月で安定期に入れば、妊娠報告をしてもいい頃です。



おなかの赤ちゃんに話しかける

この頃になるとお腹の赤ちゃんは耳
が聞こえはじめます。お腹に声をか
けたら、赤ちゃんにパパの声が届く
かも。ママとのコミュニケーションに
もなりますね。

保育施設を検討する

安定期に入ったら、出産後のママのお
仕事についても話し合ってみては。保
育施設の利用を考えているなら、出産
前から、考え始めると良いですね。

保育コンシェルジュin おひさまルーム

▶P31

様々な保育施設や保育サービ
スを案内します。仕事復帰時の
条件や要望をまとめておくとい
いですね。

妊娠後期(8か月以降)

おなかがますます大きく重く。
動悸や息ぎれを感じる場合も。

病院への付き添いや気遣いを

妊娠後期を迎えると、通院が2週に
1回になります。お腹が大きくな
るにつれて、ママが不安そうときは
一緒に病院へ。

出産準備は 妊娠36週までに

入院準備、出産後の
準備は早めが安心。
ママの体調が良いと
きに買い物に出かけ
ましょう。



パパのための 出産準備クラス

妊婦疑似体験や育児の実習をやっ
ています。パートナーと参加して
みましょう。詳しくはP35

パパにもできる

赤ちゃんのいろんなお世話

泣く

赤ちゃんがなぜ泣いているの
かわからないときも多いもの。パ
パだけでなくママも戸惑うこと
があります。

- ▶ 泣いていたらパパが率先して
抱っこやお世話をします。
- ▶ 夜泣き・黄昏泣きはママとパパ
が助け合って。



授乳

新生児期は2～3時間おきに
授乳を行います。夜中の授乳に疲
れてしまうことや、人によって母
乳トラブルも…。

- ▶ 授乳後に赤ちゃんを抱っこして
ゲップを出させる。
- ▶ ミルクの調乳や授乳をする。
特に夜間のミルクは積極的に。



妊娠生活や生まれてくる赤ちゃんのこと等、パパもママもわからないことが多く不安もいっぱいですね。
だからこそ、パートナーと一緒に解決していくことが大切。
力を合わせて上手に乗り越えるための出産準備ガイドをまとめました。

出 産

産後、授乳トラブルや
後陣痛がある場合も。

赤ちゃん誕生！

ママをねぎらい心か
ら感謝！
無事に生まれてきた
赤ちゃんに祝福を。



職場に出産を報告し、 周りの理解を得る

勤め先で産休・育休を取得するとき
は、休み前にしっかり引継ぎを。育
休明けの業務についても、相談して
おきましょう。



産後ケアを知ろう

出産後にママの体と心をしっかり
休ませるためのサポート「産後ケ
ア」は誰でも利用できます。宿泊型
や訪問型等対応も様々です。

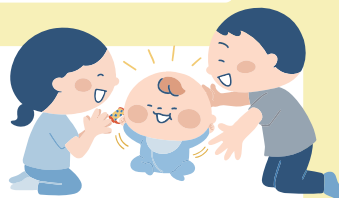
産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、
体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

CHECK!

2人で赤ちゃんのお世話をする！

育児の「はじめて」はママもパパも同じこと。
オムツ替えや授乳・沐浴・寝かしつけ等、
パートナーと協力しあって赤ちゃんのお世話をしましょう。



パートナーとの会話を増やす

毎日の家事・育児や、ママの職場復
帰等、これからの家族のことを話し
合いましょう。

ママへの気づかいを

特に産後のママは精神的に不安定
になりがち。話に耳を傾けて精神面
のサポートを。

産後の健診に 付き添う

赤ちゃんと一緒にの慣れないお出か
けは、パパと一緒にだとママも安心。



もししたら産後うつ？

▶P38

産後は、女性ホルモンが急激
に変化するため、うつのような
症状が現れることがあります。
ママの小さな変化を見逃
さないようにしましょう。

【参考文献】こども家庭庁
「さんきゅうパパ準備BOOK」
(<https://www.cfa.go.jp/policies/shoushika/sankyu-papa>)を
参考に作成

オムツ

新生児は1日に10～13回くら
いオムツ替えをします。汚れてい
ると泣いて教えてくれることもあ
りますよ。

赤ちゃんのお肌の
様子もチェック！



- 横漏れしていたら着替えや洗濯
をする。
- オムツのストック確認と買い出
しも忘れずに。



沐浴

新生児期は毎日ベビーバス等
で沐浴をします。

しっかり、
やさしく洗おう！



- 沐浴は手のひらが大きく腕力
のあるパパが大活躍！
- 体を洗う担当と体を拭く担当で
分かれて連携プレーを。



寝ている赤ちゃんのいのちを守るために

元気な赤ちゃんが何の予兆や病歴のないまま、眠っている間に突然死亡してしまう「乳幼児突然死症候群(SIDS)」という病気があります。原因は不明で、窒息等の事故とは異なるため予防方法は確立されていません。ただ、発症のリスクを低くすることは可能とされています。



発症リスクを低くするために

1歳までは あおむけに寝かせる

うつぶせとあおむけのどちらでも発症例がありますが、うつぶせに寝かせたときのほうが発症率が高いことが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められているとき以外は、あおむけに寝かせましょう。

なるべく母乳で育てる

母乳で育てられている赤ちゃんのほうがSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。様々な事情や授乳スタイルがあるので、無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。

たばこはやめる

たばこはSIDS発症の発生要因のひとつといわれています。妊娠中の喫煙やまわりの人からの受動喫煙は、明らかに良くない影響があります。妊婦さんや赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



赤ちゃんの睡眠環境の整え方

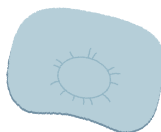
たくさん寝て過ごす赤ちゃんにとって、良い睡眠環境はとても大切です。また、SIDSの直接の原因ではありませんが、睡眠環境を整えることで、窒息事故を防ぐことができます。

ベビーベッドに寝かせて 柵は常に上げる。 頭や体は はさまれないように注意

国が定めた安全基準を満たしたPSCマークのあるベビーベッドを使用し、赤ちゃんが転落しないように、柵は常に上げておきましょう。赤ちゃんが動くことで、マット等の間に挟まれないように隙間を塞いでおきましょう。

口や鼻が覆われないように 枕やぬいぐるみは 置かない

赤ちゃんは寝がえりをしたり、ずり上がったり動き回ります。口や鼻を覆わないように枕やタオル、衣服、スタイ、ぬいぐるみ等は近くにおかないようにしましょう。



下に敷くふとん、マットレスは 固めのものを。 上にかけるふとんは 使わない

ふかふかした柔らかいふとんや枕は、うつぶせになった場合に顔が埋まってしまうおそれがあるため、固めの寝具を使いましょう。掛けふとんは使用せず、スリーパーや服装で温度調整しましょう。



【出典元】こども家庭庁「寝ている赤ちゃんのいのちを守るために」リーフレット

(https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e2fdd400-7af4-456b-b278-cd4ccd287229/b4028b54/20241015_policies_boshihoken_kenkou_sids_21.pdf)
内閣府大臣官房政府広報室「赤ちゃんの原因不明の突然死「SIDS」の発症リスクを低くする3つのポイント」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201710/2.html>)を加工して作成