

# 出産後手続きチェックリスト

赤ちゃんが生まれたら、必要な手続きも短い期間にたくさんあります。忘れないようにチェックしておきましょう。

手続きの一部を載せています。詳細等、それぞれの条件によって異なる場合もありますので、必要に応じて市役所へ直接ご確認ください。

**石巻市役所**  
**0225-95-1111**

赤ちゃんの誕生日

年 月 日



手続き内容	出生届	児童手当	国民年金保険料	子ども医療費助成	出生連絡票
	<input type="checkbox"/> 市民課 <input type="checkbox"/> 各支所 <input type="checkbox"/> 各総合支所市民福祉課	<input type="checkbox"/> 子育て支援課 <input type="checkbox"/> 各支所 <input type="checkbox"/> 各総合支所市民福祉課 (申請が遅れると、受給できない月が発生することがありますのでご注意ください)	<input type="checkbox"/> 産前産後機関免除 (国民年金第1号被保険者) <input type="checkbox"/> 保険年金課 <input type="checkbox"/> 各支所 <input type="checkbox"/> 各総合支所市民福祉課 <input type="checkbox"/> 年金事務所	<input type="checkbox"/> 保険年金課 <input type="checkbox"/> 各支所 <input type="checkbox"/> 各総合支所市民福祉課	<input type="checkbox"/> 健康推進課 <input type="checkbox"/> 各支所 <input type="checkbox"/> 各総合支所市民福祉課
期限	生まれた日を含め 14 日以内	生まれた日の翌日から 15 日以内	出産予定日の 6 か月前から届け出ができます。	出生後、保険証を受け取ったら早めに手続き	
我が家の目安	月 日まで	※公務員の方は基本的には勤務先から支給されるため、必要書類は勤務先に確認するようになります。 月 日まで	※出産後に手続きする場合は出産日を確認できる書類は必要ありませんが、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です。	※早めに健康保険証の加入も行いましょう。	
必要なもの	<input type="checkbox"/> 出生届書 (※1) <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 届出人 (保護者) の印鑑 (※1) 病院の先生から出生証明書もらい、書類の左側の出生届出書に「お子さんの名前」「住所など」を記入したもの。	<input type="checkbox"/> 印鑑 (認印で可) <input type="checkbox"/> 請求者の健康保険証 <input type="checkbox"/> 請求者名義の通帳またはキャッシュカード <input type="checkbox"/> 請求者・配偶者の個人番号 (通知) カード <input type="checkbox"/> 請求者の顔写真つきの身分証明書	<input type="checkbox"/> 印鑑 (認印で可) <input type="checkbox"/> 年金手帳など基礎年金番号がわかるもの <input type="checkbox"/> 出産前に手続きする場合は母子健康手帳など出産予定日がわかるもの	<input type="checkbox"/> 印鑑 (認印で可) <input type="checkbox"/> 住民税 (非) 課税証明書等：本年1月2日以降 (1～9月に申請する場合は前年1月2日以降) に他の市町村から石巻市に転入してきた方のみ (コピー可) <input type="checkbox"/> お子様の健康保険証	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳別冊に入っているハガキ ※もう既に提出されている場合はお持ちいただくなくても結構です

こんにちは  
赤ちゃん  
子の名前

妊娠期間

妊娠

週  
日

分娩日時

年  
月  
日

:

出生時

体重

g

身長

cm

## パパのバースプラン

バースプランとはどんな出産にしたいか計画するもの。お産は計画通りに行くものではありませんが、パパもお産の流れを知り、一緒に考えることで、出産や子育てと一緒に向かうきっかけになります。パパ目線のバースプランを考えてみよう。

パパの育休(有休)は..

赤ちゃんが生まれたら..

陣痛が来たら..

里帰りはする?しない?..

上の子たちのお世話..

赤ちゃんを迎える  
部屋づくり..

## 気い張んねでさっ、やってみっペ 沐浴

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、よく汗をかきます。生後1か月は毎日沐浴をしましょう。  
ひとりではなかなか大変な作業なので、協力して行うことをおすすめします。

- (1) 沐浴前に赤ちゃんの体温を測り、体調チェックをしましょう。38℃~40℃程度のぬるめのお湯で。沐浴は体力を消耗しますし、冬はお湯も冷めやすいので5分以内が目安です。

[準備しておくもの]

- ベビーバス
- 沐浴布
- 綿棒
- 温度計
- ガーゼハンカチ
- ベビーソープ
- バスタオル

- (2) 服をぬがせ、沐浴布で赤ちゃんの体をくるむとお湯に入る時赤ちゃんが安心します。ゆっくりとお湯に入れます。

- (3) ガーゼハンカチとベビーソープを使い、顔や頭を先に、おしりを最後に洗います。赤ちゃんの肌は敏感。なでるように洗っていきます。あごの下、脇の下などしわの寄っているところは丁寧に洗います。

- (4) 押さえるようにして体の水分をよく拭き取り、ベビー用クリームやローションで保湿します。

あったか~い

段取り八分



泡沫浴の方法もあります。  
ベビーバスを使わずに  
泡で洗う→きちんと流す→保湿  
の3ステップ



あわあわなでなで



びくびくしながらの作業ですが、  
本当にあつという間にベビーバスを卒業してしまいます。  
貴重な時間なのだと思うと、いとおしく思えます。

強い張んねでさっ、やってみっぺ

# ミルク



- (1) 必ず調乳前に石鹸で手を洗います。
- (2) メーカーの説明どおりに調乳し、人肌まで冷まして温度チェックを行います。  
(熱いときには流水やボウルにためた水で冷まします。)
- (3) 赤ちゃんを抱き、母乳をあげている気持ちで、赤ちゃんの目を見ながらミルクをあげます。乳首に空気が入らないように、哺乳ピンを斜めに持ちます。
- (4) 赤ちゃんは空気も一緒に飲んでいるので、飲ませ終わったらゲップをさせないと後でミルクを吐くことがあります。赤ちゃんを縦抱きにして、背中を下から上にさすったりトントンと優しくたたいてゲップをさせます。



強い張んねでさっ、やってみっぺ

# おむつ

交換



おむつ替えるのを嫌がって逃げるときはおもちゃなどを手にもたせるといいです。



漏れ防止の「ギャザー」を最後に整えるといいですよ。



交換の途中でおしっこやうんちをすることもよくあります。男の子の場合はおしっこが噴水のように出てしまうことも。



パパは拭きかたに気を付けて!

女の子は「前から後ろに向かって」。戸惑うパパも多いです。女の子のヒダの両側、男の子のおちんちんの裏側にも汚れがたまりやすく、かぶれの原因にもなります。「何度も」「強く」拭くのはNG。やさしく拭いても取れないときやおしりがかぶれているとき、汚れはぬるま湯で洗ってあげよう。

## パパの井戸端会議

先輩 A: 「備えあれば憂いなし」対策を練っておけば慌てないですよ。

B: 私は「ギャザー」を立てるように、とママから何度も指摘をうけました。遠くからでもチェックの視線を感じましたよ。

C: 実はうんちを取り替えるのが苦手なのですが「うんちしてるよ」とママに教えると、ママの「私はうんち係?」と言わんばかりの目が怖い...

D: うんちは赤ちゃんの体調のパロメーターだよ。そう思うと、臭いや色にも興味湧いて、健康なうんちには感動すら感じてくるのさ。



抱っこは遊び。抱っこは楽しい。  
抱っこで赤ちゃんとながろう。

強い張んねでさっ、やってみっぺ

# 抱っことおんぶ

## 基本の抱き方

### 赤ちゃん本来の抱きつく力を育てる素手抱っこ

胸と胸をつけておしりと首を支えます。首が座っていない赤ちゃんは首(ぼんのくぼ)を親指、人差し指の腹で支えます。

赤ちゃんの足がパパのウエストあたりにくるようにし、赤ちゃんが自分の力でパパに抱きつくことができるようにサポートします(抱っこひもを使うときも基本と同じ)。手をこのように使うと疲れにくいです。



## 丸く抱く(首座り~)

赤ちゃんのヒザが自然と曲がるように、おしりから太もも辺りを両手で支えます。パパの前腕で赤ちゃんの胴体をしっかりと包みこむように。

パパと赤ちゃんの体を密着させたまま、リズムに合わせて左右に揺らしたり、歌を歌ったりして、赤ちゃんがリラックスして背中や腰まわり、お腹がやわらかくなるように抱っこします。



## おんぶで子育てしよう! (首座り~)

赤ちゃんのときから、親と同じ視点から様々なものを見て、聞いて、人や出来事と出会い、社会参加することは赤ちゃんの社会性の発達を促します。おんぶしてまちにでかけよう!

おんぶを覚えると育児が楽になります。パパにとっても有効なトレーニングに!メタボ対策・猫背解消・足腰強化になります。



先輩ママに聞きました。

# 産後ママのSOS



## 母乳・ミルク

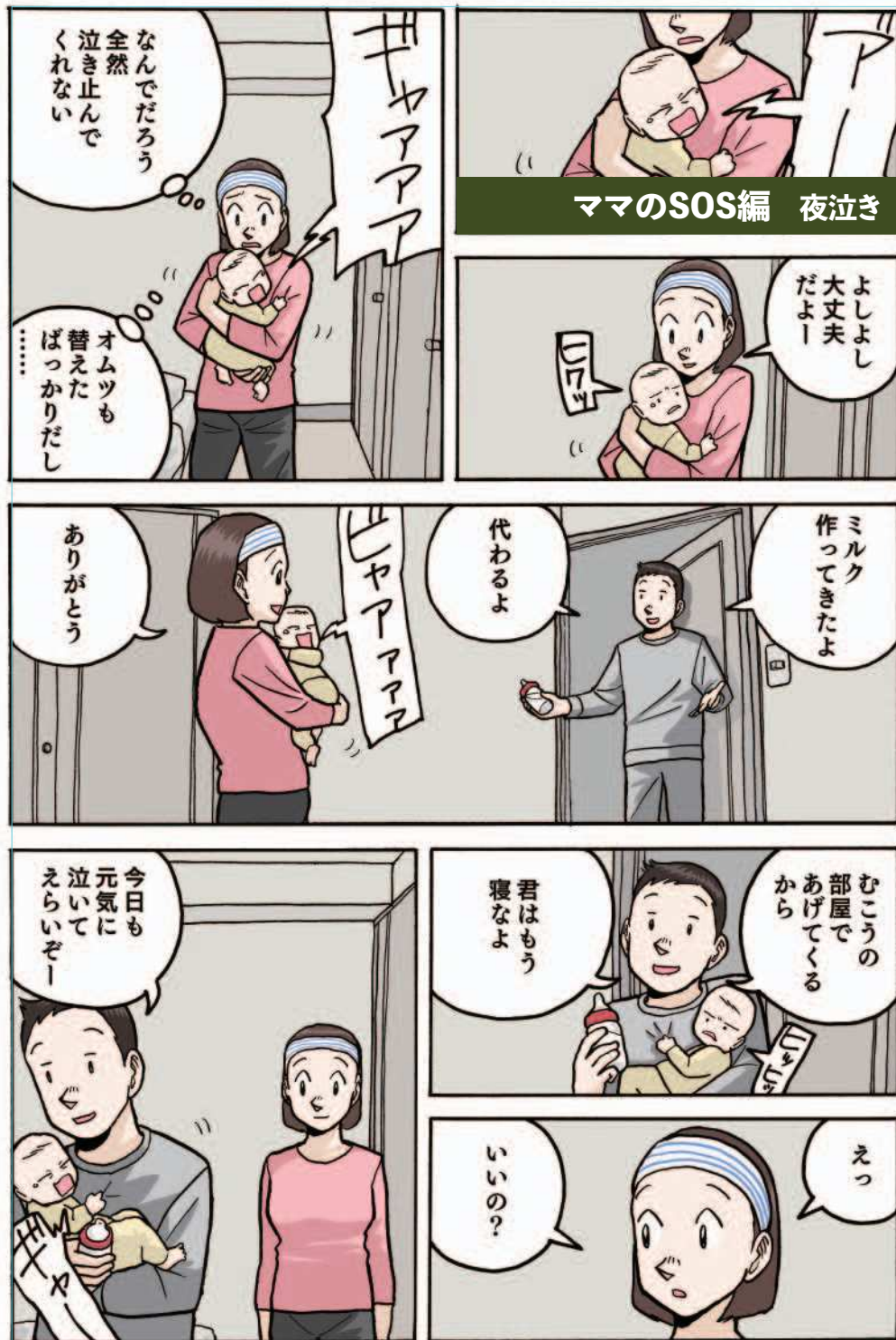
- 母乳があまり出なくて、悩みました。
- 母乳は出るけど直接飲んでくれず、搾乳をして飲ませる日々。肩こりや寝不足でしんどかった！
- 母乳とミルクの混合でミルクの量がわからなくて悩んでいた。
- 母乳が出すぎて乳腺炎になり病院通いに。
- 哺乳瓶でミルクを飲むのを嫌がるので、誰かに少し預けることもできなかった。
- 母乳で育てていて体重の増えが悪くなりあちこちに相談しました。
- 「夜中のミルク作り」や「夜泣きの抱っこ」「寝ていいよ」は少しでもありがたい。
- 哺乳瓶を洗ってくれるとすごく助かる！（キレイに洗ってね）
- 「大丈夫だよ」「ママ頑張っているね」のママの味方になってくれる言葉が嬉しい。

## アレルギー

- 離乳食前に卵アレルギーと診断があり、いつまで気を付けなくてはいけないのか先が見えない不安。。インフルエンザの予防接種が出来ない。。
- 真剣に相談に乗って欲しい。
- お医者さんからのアドバイスと一緒に取り組んでくれると嬉しい。
- 自分から伝えるくいパバの親戚などに勝手に食べ物を食べさせないように言ってくれると助かる。

## その他

- パパの自覚。子どもを中心にした生活をして欲しい。
- 同居しているので子どもとの外出の際に心配されるので気を遣う。パパからフォローがあると嬉しい。「そろそろ日中は外出した方が生活リズム整うらしいよー」など。
- 見せないようにしているけど精神的にギリギリのところまで追い込まれることがある。
- 手伝ってと言えない性格。何度も1人で泣いた。。



# パパとママなかよしの秘訣!

Love  
Love

## ママが嬉しいことば・嬉しかったこと

- ★「いつもありがとう」ありがとうが一番うれしい!
- ★頑張ったね、良くやったね。「さすがママ」と褒めてくれる。
- ★休みの日にご飯を作ってくれたこと。
- ★疲れたときのマッサージ。
- ★私が体調を崩した時に家事をやっておくので休んでいいよと言ってくれた。
- ★たま〜に買ってくるスイーツ。
- ★片付けなくて寝てしまった時、食器を洗ってくれた。
- ★気分転換に買い物行っておいで、と子どもたちを見ていてくれること。
- ★記念日などにパパとふたりきりで外食。
- ★授乳、泣き、だっこで、一日何もできなかった時、帰って来て「大変だったね」と声をかけてくれた。
- ★パパひとりで子どもを連れだして私ひとりの時間を作ってくれた。
- ★お疲れさま。
- ★共働きになってから家事も育児も一緒にやって応援してくれる。

## パパが嬉しいことば・嬉しかったこと

- ★素直に、「パパありがとう。」が一番うれしい。何回言われてもうれしい。
- ★さすがパパ。パパすごい!
- ★パパがいてくれると助かる〜って言われたこと。
- ★抱っこ上手だね。パパがあやすとすぐ泣きやむね。
- ★「お疲れさま」、仕事が忙しいときは「大丈夫?」など仕事や体調を気づかってくれる。
- ★パパを大事にしてくれること。
- ★子どもの前でパパを立ててくれること。
- ★たまに、いい酒が用意されていたとき。
- ★パパとしてではなく男として相手してくれるとき。
- ★常に子ども中心になっているママがパパの方を向いてくれたとき。

生きる  
権利

育つ  
権利

守られる  
権利

参加する  
権利

# いしのまきは赤ちゃんが まんなか

子どもの権利条約をしってるかい?

1989年に国連で定められた子どもの権利を守る世界の約束!

それを基に、2009年に「子どもにとっての1番いいこと」をとおなも子どもと一緒に考えていこうって「石巻市子どもの権利に関する条例」が作られたんだっちゃ! 石巻は子どもを思うステキなまちなのさ。



## 赤ちゃんは権利の主体

産まれたばかりの赤ちゃんは「守らなくてはいけない存在」であるだけでなく「一緒に今を生きる仲間」。そして、赤ちゃんは自ら育つ力を持ってんだっちゃ。泣き声もそのひとつなんだよね。生きるためにたくさんのメッセージ(意見)を発信してんだっちゃね。気持ちをおくみ取りながら声に耳を傾けて、赤ちゃんの力を感じながらサポートすると、赤ちゃんと大人のいい関係が作られていくんださね。

## 愛の鞭(むち)ゼロ作戦!

赤ちゃんの性格や育ちはそれぞれだっちゃね。ぐずぐず機嫌が悪かったり、泣きやまないことや思うように寝てくれなくて困るときもあるさ。つい手や大声が出てしまいそうになっけども、しつけのための体罰は赤ちゃんの人権侵害だけでなく、法律で禁じられてんのさ。赤ちゃんの権利を守るために子育て中の親への支援は社会全体でやることだから、心配があったら気軽に相談場所に連絡していいんだっちゃね。

- 石巻市総合相談センター / 0225-23-6614 (直通) 8:30~17:00 まで
- 児童相談所虐待対応ダイヤル / 189

石巻市子どもセンター「らいつ」に行ってみっちゃ。

「らいつ」は、子どもの権利を柱に子ども参加で運営される0~18歳の子どもが「遊び」を通して育つ児童館。「子どもの権利」を聞くと難しそうだけど、特別なものではなくて「子どものやってみたい」や「チャレンジしたい」を見守ることなど、全部当たり前なことなんだっちゃね。一人ひとりを大切に、みんなが折り合いながら生きることを子どもと一緒に「遊び」を通して「らいつ」で感じてみっちゃ!



してあげるって!?



〇〇でいいよ!?



それ以外、思いつかないの!?



そういうことじゃない!!

