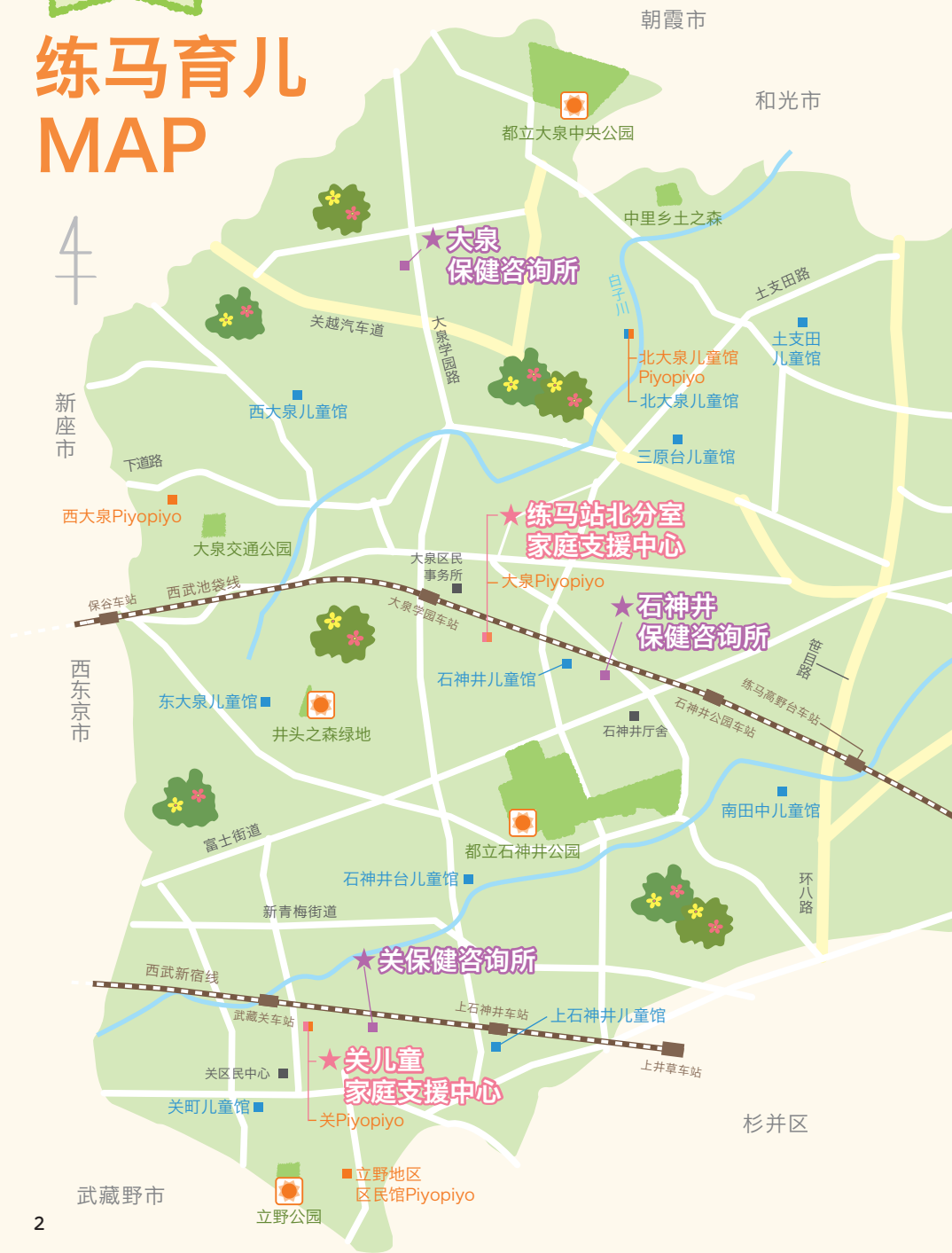


# 练马育儿 MAP



新座市

西东京市



## 身边的咨询窗口

带★标记的设施作为练马区的育儿家庭综合支援中心为您的育儿提供支援。




练马区的官方动漫人物 NERIMARU ©练马区







- 保健咨询所⇒52页 (电话簿60页)
- 儿童家庭支援中心⇒50页 (电话簿60页)
- 育儿广场Piyopiyo⇒40页 (电话簿72页)
- 儿童馆⇒40页 (电话簿78页)
- 太阳Piyopiyo⇒41页

(※)因将改造施工至2021年6月, 田柄地区区民馆Piyopiyo预定休室。




# 孕期日历

	怀孕初期			怀孕中期(稳定期)			
	月数	3个月	4个月	5个月	6个月	7个月	
周数	4~7周	8~11周	12~15周	16~19周	20~23周	24~27周	
宝宝的 情况	身高 0.6 ~ 18cm左右			身高 25 ~ 35cm左右			
	体重 0.7 ~ 120g左右			体重 300 ~ 1,000g左右			
母亲身体的 变化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脑、心脏、肝脏等形成</li> <li>● 眼睑、嘴唇、鼻等形成</li> <li>● 性别确定</li> <li>● 喝羊水, 利尿</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 头发、指甲生长</li> <li>● 在羊水中游泳</li> <li>● 胎心跳动活跃</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能区分外界声音</li> <li>● 能感受到光</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基础体温持续高温期</li> <li>● 开始早孕反应, 恶心呕吐</li> <li>● 情绪容易烦躁</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 容易便秘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 排尿次数增加</li> <li>● 胎盘形成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腹部可见隆起</li> <li>● 早孕反应结束, 情绪变好</li> <li>● 食欲大增</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感觉到胎动</li> <li>● 可能会出现初乳</li> <li>● 可能会产生静脉曲张</li> <li>● 脚部容易浮肿</li> <li>● 出现呼吸困难</li> </ul>
注意事项	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 戒烟戒酒</li> <li>● 服药请遵医嘱</li> <li>● 预防传染病</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 根据身体情况开始做孕妇体操</li> <li>● 注意足部、腰部保暖</li> <li>● 感到胎动后, 开始对乳头进行护理(但容易腹胀、有早产倾向的人应避免)</li> <li>● 牙齿的治疗在该时期进行</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早孕反应时不要勉强, 在可以吃东西的时候吃能吃的。症状强烈时请咨询医生</li> <li>● 食用含叶酸较多的食品</li> <li>● 避免过度劳累、睡眠不足、剧烈运动</li> <li>● 不要搬重物</li> <li>● 养成排便习惯</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意营养平衡, 控制体重</li> <li>● 注意怀孕高血压综合征(血压上升、蛋白尿、浮肿等症状)</li> <li>● 注意怀孕糖尿病(尿糖)、贫血</li> </ul>			
请定期接受	<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; color: red;"> <b>! 容易流产的时期</b>                      有出血或腹痛时及时就医                 </div>						
体检	4周1次				2周1次		
其他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 怀孕申报 → 领取母子健康手册和“母子保健包”</li> <li>● 决定医院</li> <li>● 怀孕期间可利用的服务                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 育儿支援护工事业(P28)</li> <li>· 孕妇访问(P11)</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参加婴儿准备教室(P11)</li> <li>● 准备分娩所需的用品和婴儿用品</li> <li>● 接受产妇产科健康检查(P10)</li> </ul>			

## 怀孕~分娩

怀孕后期			分 娩	宝宝诞生 (产后)
8个月	9个月	10个月		
28~31周	32~35周	36~39周	37~42周	
身高 40~50cm左右				
体重 1,500~3,000g左右				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 开始进行肺呼吸的练习</li> <li>● 性器官发育完成</li> <li>● 宝宝的脸蛋成型</li> <li>● 36周以后能以较好的状态随时分娩</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可能出现妊娠纹</li> <li>● 可能出现腹胀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 胃受到压迫</li> <li>● 出现悸动和气短</li> <li>● 有尿频和尿不尽感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 胃部和胸部的压迫感消失</li> <li>● 感受到轻微的子宫收缩</li> </ul>	分娩	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 产后第2天左右乳房肿胀</li> <li>● 身体、精神的疲劳度较高</li> <li>● 心理变化 情绪不稳/产后抑郁</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免出远门或到人多的地方</li> <li>● 避免性生活</li> </ul>	<b>【开始分娩的征兆】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 阵痛 初产的人每隔10分钟，2胎以后的人每隔10~15分钟时向医院联系。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 产后恢复 (大致为产后4周左右)</li> <li>● 怀孕期间和分娩时有异常时继续治疗</li> </ul>
		<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p><b>!</b> 发现出血或羊水破裂时 用干净的卫生巾垫着，立即联系医院 就诊</p> </div>		
2周1次		1周1次		产后1个月体检
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回乡在32周~34周之间完成</li> <li>● 准备入院</li> </ul> 		入院		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 必要手续(P19)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 出生申报</li> <li>· 加入健康保险</li> <li>· 分娩育儿一次性补助金</li> <li>· 儿童津贴</li> <li>· 婴儿医疗证等</li> </ul> </li> <li>● 产后可利用的服务                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· 产后护理事业(P28)</li> </ul> </li> </ul>

# 育儿日历



	出生后0~2个月	出生后3~4个月	出生后6个月左右	
<b>宝宝· 儿童的情况</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新生儿时,除哺乳的时间外不分昼夜反复进行较短的睡眠</li> <li>● 2个月左右哺乳后30分钟左右睁眼</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 哭闹、喝奶、睡觉</li> <li>● 父母经常逗宝宝</li> <li>● 喜欢抱抱</li> <li>● 什么东西都放到嘴里舔,从而进行探索(持续到1岁6个月左右)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 会翻身、扶着可以坐着</li> <li>● 逗宝宝,会发出“咯咯”的笑声。宝宝会向周围的人用“啊啊”“呜呜”等打招呼(不同孩子的时期不同,8个月前后开始“认人”)</li> </ul>	
<b>育儿要点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 抱孩子和哺乳时以轻柔的声音边对宝宝说话边照顾宝宝</li> <li>● 不需要过度在意不让宝宝哭闹,保持平和的心情与宝宝相处</li> <li>● 刚分娩后体力和精神都十分疲劳。请家人和周围的人一起协助育儿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼神对望,微笑着与宝宝说话</li> <li>● 注重生活的节奏</li> <li>● 放入口中的东西保持干净</li> <li>● 注意窒息、误饮、烫伤、刀具、危险品,在1岁6个月之前不要让宝宝离开大人的视线</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 匍匐、爬行是很重要的运动,让宝宝多加练习</li> <li>● 宝宝和家人一起会非常快乐,会倾听大人的谈话。请注意回应宝宝的反应</li> </ul>	
<b>服务、各种 给付金</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭支援事业(出生后58日~小学6年级)(P33)</li> <li>● 育儿开始支援券(P29)</li> <li>● 保育设施的临时托管(P34)</li> <li>● 儿童短期住宿(出生后2个月~18岁前)(P36) 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 育儿广场(3岁截止)(P40)</li> <li>● 阅读起步事业(P44)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 婴幼儿临时托管事业(出生后6个月~入学前)(P33)</li> </ul>	
<b>体 检</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新生儿听觉检查(P12)</li> <li>● 1个月婴儿健康检查</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4个月儿健康检查(P21)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6个月儿健康检查(P21)</li> <li>● 9个月儿健康检查(P21)</li> </ul>	
<b>预防接种 (P22)</b>	出生后2个月起 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 乙型肝炎</li> <li>● Hib</li> <li>● 小儿肺炎球菌</li> <li>● 轮状病毒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● DPT-IPV(4种混合)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BCG</li> </ul>	
<b>咨询(P50)· 教室·访问</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 你好宝宝访问(P20)(出生后4个月截止)</li> <li>● 产后护理事业(P28)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 育儿营养牙科咨询(满1岁月份的月末截止)(P21)</li> <li>● 宝宝的餐饮咨询(3岁左右截止)(P21)</li> <li>● 产后咨询</li> </ul>		

## 0岁~3岁

1岁左右	1岁6个月左右	2岁左右	3岁左右
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 从搀扶走路向自己独立走路转变</li> <li>● 开始一边用手指指着,一边发出“啊、啊”的声音</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 开始会开闭抽屉,拿东西放东西,会扯餐巾纸等,最“捣蛋”的时期</li> <li>● 会说简单词语“汪汪”“喵喵”等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 模仿身边的人</li> <li>● 非常喜欢绘本、故事</li> <li>● 大人插手时,会变得任性、发脾气持续哭闹</li> <li>● “自己来,自己来”什么都想自己尝试</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忍不住想做有难度或者新的事情</li> <li>● 对身边的事物产生兴趣,经常问“怎么回事?”“为什么?”</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 会走路后视野变得广阔,对各种事物表现出兴趣,动作变得活跃。注意避免摔倒和受伤</li> <li>● 该时期宝宝开始牙牙学语。凝视宝宝的眼神,告诉他“这是○○哦”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “捣蛋”是好奇心的表现。请爱护孩子的这一情绪(告诉孩子危险的事情)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喜欢模仿大人。请注意倾听(不要先说出孩子想说的话)</li> <li>● 重视孩子的情绪,有耐心地陪伴</li> <li>● 不要一来就帮忙,大人应注意关注好孩子,等待孩子自己努力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 个人琐事自己可以做好,请放手关注孩子</li> <li>● 多创造机会与朋友一起玩耍</li> <li>● 多夸奖</li> <li>● 任何问题也不要嫌麻烦,耐心回答</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 儿童夜间临时托管(P36)</li> </ul> 	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1岁6个月儿童健康检查(P21)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2岁儿童牙科健康检查·育儿咨询(P21)</li> <li>● 2岁6个月儿童牙科健康检查(P21)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3岁儿童健康检查(P21)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● MR(麻疹风疹混合)1期</li> <li>● 水痘</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日本脑炎1期</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1岁婴儿育儿咨询(P21)</li> </ul> 			

# 育儿日历

4岁~入学

	4岁左右	5岁左右	入学
宝宝· 儿童的情况	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 想像力变得丰富,会把幻想的事情当真事情一样讲(有时大人会觉得在说假话)</li> <li>● 发现错误时会道歉</li> <li>● 与朋友的关系加深,会表现出好恶之情</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 让孩子肩负责任做事情,会干劲十足地做好</li> <li>● 会与小朋友一边讨论一边制作各种物品</li> <li>● 喜欢绘本和故事等,充满想像</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 对进入小学的期待和不安变大</li> </ul> 
育儿要点	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能做好的事情应给予认可</li> <li>● 对于孩子的想法应以“是啊”,“○○你是这么想的吧”引起共鸣</li> <li>● 学习与朋友协作的经验</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在家庭内分担职责,让孩子具备责任感(帮忙做事)</li> <li>● 鼓励孩子学习独立思考、动脑筋、拥有坚持干到底的经验</li> <li>● 一起思考在与人相处具体情况下,如何照顾他人的感受以及体谅之情。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 对于入学的期待和不安,一起回顾迄今为止学会的事情、做到的事情</li> <li>● 身处环境大幅变化的时期,应注意保持睡眠时间充足。对于孩子的话要仔细倾听</li> </ul>
服务、各种 给付金			
体检			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 入学时健康检查</li> </ul>
预防接种 (P22)		<ul style="list-style-type: none"> <li>● MR (麻疹风疹) 2期</li> </ul>	
咨询(P50) 教室·访问			