

01 食事の経験を積んでいこう



【0歳～1歳】
ポタージュ状から徐々に軟らかくて形のあるものを自ら手づかみで食べられるようになります。この時期は食事の形態が大きく変わる時期です。赤ちゃんを信じて、力を伸ばしてあげましょう。

02 3食と間食でしっかり栄養を摂っていこう



理想的な
間食の例
【1歳～】
この時期は徐々に卒乳して、1日3回の食事と間食でしっかり栄養を摂っていくことが大切です。なお間食とは「小さい食事」であり、お菓子やジュースのことではありません。

03 コップ飲みにチャレンジ！



「ストロー飲み」ではなく「コップ飲み」をすることでこんなメリットが！！

- 上唇の使い方を学び、口を閉じる力がつきます！
- 食べ方が上手になり、よだれも減っていきます！

健康づくり課
管理栄養士 おぼら
小原 さん

01 健診(4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児)



乳幼児の成長の節目で、健康状態を把握し、心身の発育・発達の状況の確認や病気を早期発見して速やかに対応するための健診を実施しています。また、育児の悩みなどを聞きながら、一緒に考える相談も行っています。

【内容】
身体測定 / 問診 / 内科診察 / 育児・発達相談 / 食生活の相談 / 歯科相談 など

02 子育て2歳児教室(2歳6か月児対象)



育児の不安軽減や交流の場となる、親子向けの教室です。

【内容】
児童発達支援センター「ひまわり園」の方による関わり方のアドバイス / 歯の染め出し / 自宅でできるご飯やおやつの話 / 親子遊び / 絵本の読み聞かせ / セカンドブックのプレゼント / 個別相談 など

03 離乳食教室(8か月児対象)



離乳食について知っていただき、楽しく美味しく健康的な食生活を送るための教室を開催しています。



当日の献立♪
⑦ 倍粥
白身魚のトマト煮
ツナとじゃがいものマッシュ

自宅でも実践できそうです！

離乳食教室へ初参加です。移行するタイミングで悩んでいましたが、スプーンの使い方、食べ物をカットする大きさなど、とても勉強になりました！

小山 亮さん 理紗さん
れんげ
蓮華ちゃん(8ヶ月)



参加者の声



【写真】市の健診や教室に参加する皆さん。ママだけではなくパパが参加しているご家庭も増えています。

みんながホッと笑顔になれるように
赤ちゃんが生まれ、新しい家族が増えるのは、とても幸せなことですね。その一方、生活に対する不安やストレスを抱えるご家庭もあるかと思えます。
お子さんとの向き合い方、授乳や夜泣きによる寝不足、産後うつ、イヤイヤ期、経済的な負担など、不安やストレスは様々。このような問題は、ご家族だけではなく、地域や行政の力を借りることで負担も減ります。
小諸市では安心な妊娠・出産・育児に寄り添っていくため、各種健診や教室、訪問等を実施しています。また、妊娠前から切れ目のない支援を継続していくため、「伴走型相談支援」を実施しています。

【伴走型相談支援】
妊婦に寄り添い、出産・育児等の見通しをたてるための面談・アンケートを行い、必要な支援をご案内しています。
【妊婦のための支援給付】
出産育児関係の費用、子育て支援サービスの利用などのための支援金を給付しています。(対象・申請方法等は健康づくり課へお尋ねください)
市で行っている健診や教室、相談窓口には、多くのご家族が来所しています。職員への相談や専門的な話だけではなく、お子さん・ママパパ同士の交流の場にもなっており、話す内容も多種多様です。ぜひ足を運んでいただき、気持ちを共有してみませんか？
【各支援に対する問合せ】
▼健康づくり課
【教室・健診の会場】
▼市役所2階保健センター

Come on, BABY !

こんにちは
赤ちゃん。



健康づくり課
保健師の皆さん

皆さんの心配ごとに寄り添った
サポートをしています！

母子訪問

お子さん・パパママの
心身の健康のための

お子さんの出生後、助産師や保健師が家庭訪問し、育児相談や保健事業の説明を行っています。

【相談内容】
・体重増加の確認 / ・育児相談 / ・授乳相談
・産婦相談 / ・保健事業（予防接種、健診など）についての説明



プレママ・プレパパスクール

パパ&ママになる皆さんへ

お母さん・お父さんになる方が、安心して妊娠・出産・育児を迎えることができるよう教室を開催しています。(スムーズな相談のため事前予約にご協力ください。プレママは予約無しでも参加可能ですが、プレパパは事前予約制です。)

【内容】
・偶数月：妊娠中の話 / ・奇数月：産後の話
助産師による話、交流、個別相談 など

【次回】
・プレパパ…10/4(土) 9:30～、R8/2/21(土) 9:30～