

祖父母手帳

● お孫さんを迎える皆さまへ ●



手をつなぎたくなる街

平塚市 健康課

知ってほしい 祖父母の「孫育て」

これから祖父母になられる皆さまは、
お孫さんの誕生を心待ちにされていることと思います。

子育て経験のある皆さまは、
初めて育児をするお父さん・お母さんにとって
育児の先輩であり、身近な相談者として
とても心強い存在です。

しかし、育児経験者とはいえ、忘れていたり、
昔の育児方法とは大きく変化したこともあります。

この手帳では、お孫さんを迎える
祖父母の皆さまが、戸惑うことなく「孫育て」に
参加できるよう、基本的な最新情報をお伝えします。





目次

I 赤ちゃんについて



- P.04… 生まれたばかりの赤ちゃんの特徴
- P.06… 今と昔の育児の違い
- P.12… 赤ちゃんの泣きへの理解と対処
- P.14… 赤ちゃんの成長と見守り
- P.16… 赤ちゃんのお風呂



II お母さんについて



- P.18… 産後のお母さんの体と健康管理
- P.22… 産後のお母さんの心のケア
- P.24… 産後のサービス
 - 産後メンタルヘルス相談
 - 産後ルーム「ママはぐ」



III これからお孫さんを迎える皆さまへ



- P.26… シニアの健康管理

- P.28… ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト
- P.32… 「葉酸」でイキイキ健康長寿
- P.34… 筋肉成分補給で健康長寿





妊娠・出産・育児の
ご相談は、お気軽に
保健センターを
ご利用ください。



平塚市子育て世代包括支援センター
ひらつかネウボラームはぐくみ

電話 **0463-59-9570**

8:30～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

平塚市健康課(保健センター)

電話 **0463-55-2111**

8:30～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

住所

平塚市東豊田448-3

交通

神奈川中央交通バス
平塚駅北口4番線

●平65系統
大島経由田村車庫行

●平97系統
平間・大島経由
伊勢原駅南口行

「湘南車検場前」下車、
徒歩2分

