

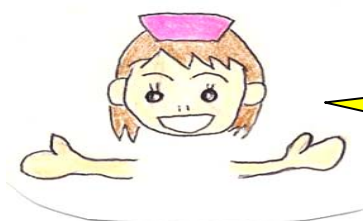
# 目次

## 【お母さん、お父さん、家族】

お母さんの退院後の生活	1
産後の身体の回復	2
お母さんの心の変化	3
お産後のトラブル！？	4
やって得する産褥体操	6
母子保健サービスの流れ	8
働くお母さんのために	9
母乳	10
母乳の保存方法	11
出生届	12
一ヶ月健診	13

## 【赤ちゃん】

産後一ヶ月までの赤ちゃんの特徴	14
一ヶ月までの赤ちゃんの健康チェック	15
赤ちゃんのお部屋づくり	16
離乳食	17
日本の予防接種スケジュール	18



ご出産おめでとうございます。  
これからの育児にこのガイドブックを  
役立ててください。