

プレパパ・プレママ教室



守口市こども家庭センター あえる

目次

・ 妊娠・出産・育児に関わる守口市の制度	1
・ 歯のはなし	2
・ 栄養のはなし	3
・ 妊娠中の心身の変化と健康管理	10
・ 出産にむけた準備	13
・ 赤ちゃん用品の準備とワンポイントアドバイス	14
・ お産の流れと過ごし方	16
・ 新生児の様子	18
・ 産後の生活とサービス	19
・ 赤ちゃんのお風呂（沐浴）とスキンケア	20
・ あえる連絡先	27

	妊娠・出産・育児に関わる守口市の制度一覧			R7.4.1現在
	名 称	対 象	内 容	窓 口
妊娠期	妊婦健康診査受診券	すべての妊婦	妊婦健診受診に利用。 最大14回 まで利用可。6,000円、10,000円、20,000円の3種類。 1回の健診で1枚の受診券を利用し、不足分は補助券で 1000円単位で最大10000円分まで補える 。 府外では直接利用できないため産後6ヶ月以内に申請すれば補助金額分の払い戻し可。	守口市こども家庭センター ☎06-6995-7833
	妊産婦タクシー利用支援事業		妊娠届出の際に希望された方に10000円分の大阪府タクシー協会のタクシー券を交付。	
	助産制度	経済的な理由で入院助産を受けることが困難な妊産婦	入院助産にかかる費用を援助する制度。大阪府内の決められた施設で低額で入院助産を受けることができる。妊娠中に利用の申請が必要。 (対象は生活保護受給者または住民税非課税世帯の妊婦に限る。)	
出産期	出産育児一時金(出産手当金)	健康保険加入者	出産にかかる費用を助成する制度。 加入している健康保険先から支給 され、病院に全額直接支払われる「直接払い」や、本人の手元に事前に支給される「貸付制度」が使える場合もある。出産する施設によっては給付方法を指定されることもある。	加入している保険先 (多くの場合は出産する病院が手続きを代行する。手続き方法は要確認。)
	産科医療補償制度	加入医療機関で出産予定のすべての産婦と赤ちゃん	出産が原因で重度の脳性麻痺となった赤ちゃんとその家族 に対して、治療等にかかわる経済的負担を軽減するための制度。適用するにはこの制度に加入している産院で出産することが条件。病院に支払う出産費用の中からこの制度のための掛金が一部差し引かれる。	出産を予定している病院・助産院
ご誕生	出生届	すべての新生児	妊娠22週以降に生まれた場合、生後14日以内に提出 。 守口市の窓口のほか、本籍地、出生地(出産院の住所地)でも提出可能。	(守口市の場合)総合窓口課 戸籍担当 ☎06-6992-1526
産後	こんにちは赤ちゃん訪問 (乳児家庭全戸訪問事業)	すべての新生児	助産師、保健師等が生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭を全戸訪問し、計測、授乳指導、発育状態等の保健指導、保護者の健康面や子育て支援に関する情報提供を行う。	守口市こども家庭センター ☎06-6995-7833
	未熟児訪問指導 (新生児訪問指導)	出生体重が2500g未満や早産児、病氣療養が必要な新生児、その他 保護者や病院が依頼した場合	ライン申請で『低体重出生届』の届け出を行う。地区の保健師や助産師等の専門職が訪問指導をする。	
	産後ケア事業	市が定める基準に当てはまる生後5ヶ月迄または1年迄の母子(利用するタイプにより制限あり)	訪問型・宿泊型・通所型があり、対象は以下の通り。 訪問型:1歳迄の母子のご自宅に助産師が2時間訪問し、最大3回迄ケアを受ける事ができる。 宿泊型・通所型:生後5ヶ月迄の母子が、委託している産院に宿泊または通所をし必要なケアを受ける事ができる。宿泊型は最大6泊7日迄、通所型は最大7日迄。 いずれも利用者自己負担額が発生する。出産後、利用前に申請が必要。	
	未熟児養育医療	出生体重2000g以下もしくは、市が基準として定める症状があり。出生後入院継続が必要な乳児	身体の発育が未熟な状態で生まれ、病院等で出生後引き続き入院する事が必要な乳児に対して、その養育に必要な医療を給付する制度。(出生体重、生後の症状等によって基準あり、基準に該当するかは医師が判断する。)	子育て支援政策課 手当・給付・放課後担当 ☎06-6992-1647
	こども医療費助成制度	0歳から18歳を迎えて最初の3月31日まで	こども医療証を発行し保険診療に係る費用を助成。入通院について 1医療機関あたり500円/日 で自己負担は 2回/月 まで。 全体で2500円/月の自己負担上限 を設ける。ほか、入院時の食事療養費、院外処方にかかる自己負担分を助成。府外の医療機関にかかった場合は申請により助成分の払い戻し可。 申請月の初日から有効 。	
	児童手当	18歳に達する学年までの子を養育している者(公務員は職場から支給)	日本国内に居住する児童が対象。守口市の場合、年6回に分けて支給される。 申請月の翌月分から支給が開始される。申請が遅れた場合さかのぼり不可 。	
	1か月児健康診査(乳児一般)	1歳の誕生日の前日まで	大阪府下の病院や助産院で乳児期に1回無料で健診を受診できる。 府外での使用や払い戻しの手続きは不可 。	守口市こども家庭センター



上手な歯磨きのためのコツ

- ・歯と歯肉の境目、歯と歯の間、かみ合わせ部分を重点的に。
- ・歯垢を100%取り除くために、1日1回は時間をかけて。

☆歯ブラシの選び方・使い方

●選び方



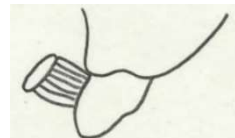
歯ブラシは、
前歯2本分くらいの太さ

●持ち方



歯ブラシの持ち方は、
ペンや筆を持つように。

●動かし方



歯ブラシの毛先を歯面に確実に
あて前後に軽く小刻みに震わせる。

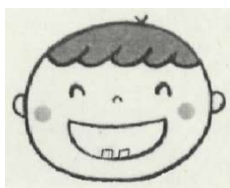
☆お子さんの歯磨きの時は

お子さんの歯磨きは、安全のためにも自分でできるようになるまでは、
大人が磨いてあげましょう。

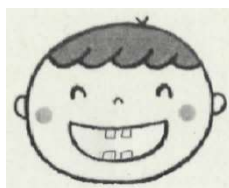
大人とちがい、上唇にある帯のような部分(上唇小帯)が、太くて下の位置にあるため、歯ブラシが当たるととても痛いので、歯ブラシを持つ手の反対の人差し指で上唇を押さえ、ガード



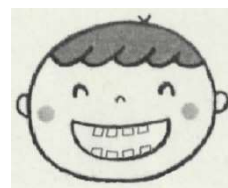
☆乳歯のはえ方



下の前歯が生える



上の前歯が生える



両隣の前歯が上下とも生える

☆虫歯菌の母子伝播(うつること)に注意

虫歯菌の多くは、身近にいる保護者などからだ液(よだれ)を通じて感染します。大人が噛んだものをそのまま与えたり、スプーンやコップなど口をつける食器を共有したりするのはやめ



妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

◆ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

健康な子どもを産み育てるためには、妊娠前から栄養のバランスに配慮した食生活を意識しましょう。

◆ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節し、体重の変化も確認しましょう。

◆ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。蒸す・茹でるなどでかさを減らしたり、具沢山の汁物にしたりすると、野菜も量がとれやすくなります。

◆ 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れ、貧血を防ぎましょう。妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取には気をつけましょう。

◆ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は平均的に少なく、十分に摂取できていない状況が続いています。よいカルシウムの供給源の乳製品のほか、いろいろな食品を組み合わせカルシウムの摂取量を増やすようにしましょう。

◆ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、妊娠前の体重に応じた体重管理が必要です。

◆ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳栄養はお母さんにも赤ちゃんにも負担の少ない授乳方法です。授乳中はバランスよく、しっかり食事をとることが大切です。

◆ 無理なくからだを動かしましょう

近年、マタニティビクスやヨガなどのプログラムがありますが、何の運動をどれだけすればいいかについて明確な根拠はありません。極端な運動不足や運動のやりすぎは、妊娠や出産に悪影響を及ぼす可能性があります。程よい体重増加となるよう、日頃の身体活動を調整しましょう。

◆ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

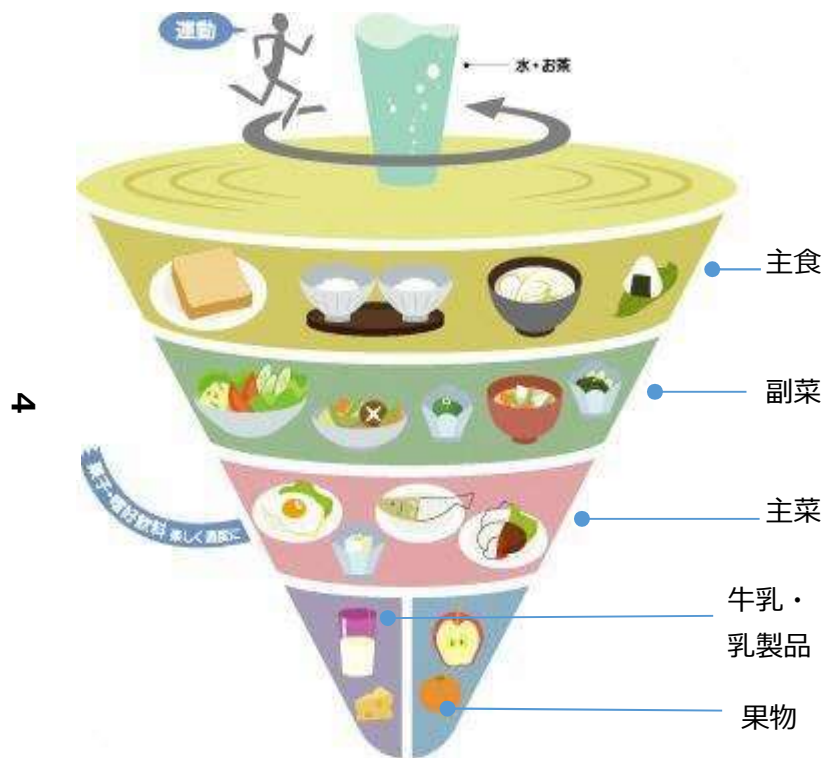
◆ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

妊娠期・授乳期は、からだが急激に変化し、毎日の生活リズムも劇的に変化します。身体的にも精神的にも不安定になりがちです。出産や育児に不安を感じるときは、一人で悩まず保健師や助産師などの専門職に相談してみましょう。

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



	1日分付加量				料理例
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	
主食 5～7 つ(SV)	—	—	+1	+1	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ 2つ分 =
副菜 5～6 つ(SV)	—	+1	+1	+1	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくさん = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
主菜 3～5 つ(SV)	—	+1	+1	+1	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品 2 つ(SV)	—	—	+1	+1	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
果物 2 つ(SV)	—	+1	+1	+1	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド(2005年)」に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

<食事バランスガイドの詳細>

<http://www.j-balanceguide.com/>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>

妊娠中の体重増加の目安

体重の増え方は順調ですか。

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格（BMI）によって異なります。

BMI とは？

BMI(Body Mass Index)とは肥満の判定に用いられる指標で BMI22 を標準としています。

＜妊娠前の体格＞

BMI 計算式 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：体重 55 kg、身長 160 cmなら $55 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 21.5$

あなたの BMI は

() kg ÷ () m ÷ () m = _____

● 妊娠中の体重増加の目安 *

体格区分（非妊娠時）		妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
低体重（やせ）	BMI18.5 未満	12～15 kg
ふつう	BMI18.5以上 25.0 未満	10～13 kg
肥満	BMI25.0 以上 30.0 未満	7～10kg
	BMI30.0 以上	個別対応（上限 5kg までが目安）

*「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

気をつけよう 塩分

食塩の摂り過ぎは、高血圧やむくみを招き、妊娠高血圧症候群の誘因になります。塩やしょうゆ、みそなどの塩分を含む調味料は控えめにし、干物や塩蔵品、肉の加工食品、漬物や佃煮などの使用も控えましょう。

*汁物は1日1回までで、具沢山にする

*だしをきかせる *香りをきかせる（しょうが、ゆず）

*酢、レモンなどの酸味をきかせる

*しょうゆなどは料理に直接かけないで、小皿にとってつけて食べる

摂りたい栄養素

鉄分 ～貧血予防のために～

鉄分は、血液の原料になる栄養素で、妊娠中は赤ちゃんの成長や血液量の増加等で必要な量が増加し、非妊娠時の約2倍の鉄分が必要になります。血液の材料となるたんぱく質や鉄分の吸収をよくするビタミンCなどを含んだ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

鉄を多く含む食材



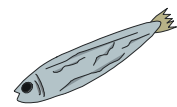
鶏レバー 3切れ (50g)
4.5mg



牛もも薄切り肉 2枚 (50g)
1.4mg



あさりむき身 (30g)
1.1mg



いわし丸干し 1尾 (15g)
0.7mg



大豆 (水煮) (50g)
0.9mg



納豆 1パック (40g)
1.3mg



小松菜 1/4把 (50g)
1.4mg



卵 1個 (60g)
0.9mg

葉酸

葉酸は、新しい赤血球を作ったり、胎児の正常な発育に必要な栄養素です。葉酸をとることで、胎児の異常（神経管閉鎖障害）発症リスクを減らすことができると考えられています。妊娠前1か月前から妊娠3か月までの期間、食事やサプリメント等で十分な葉酸を摂る必要があります。妊娠3か月以降は、多く摂取する必要はありませんが、妊娠中期・後期も通常の約2倍の葉酸が必要といわれています。

葉酸を多く含む食材



ブロッコリー



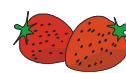
ほうれん草



枝豆



レバー



いちご

カルシウム

丈夫な骨や歯をつくります。妊娠中は腸管での吸収率が上がるので、付加量はありませんが、若い世代はもともと不足しがちといわれています。意識してカルシウムを多く含む食品を食べるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食材

牛乳・乳製品



牛乳 1 カップ [※] (200g)	220mg
チーズ 1 個 (20g)	126mg
ヨーグルト 小 1 パック (75g)	90mg

小魚



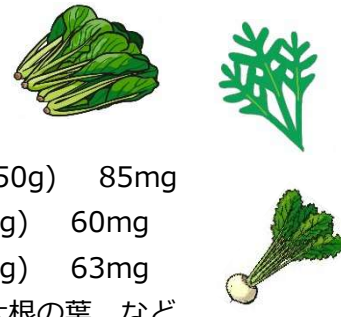
ししゃも 2 尾 (30g)	156mg
さくらえび 大さじ 1	60mg
しらす干し 大さじ 1	27mg

大豆・大豆製品



大豆 水煮 (30g)	30mg
木綿豆腐 1/3 丁 (100g)	93mg
納豆 1 パック (40g)	36mg

青菜



小松菜 (50g)	85mg
春菊 (50g)	60mg
水菜 (30g)	63mg
かぶや大根の葉 など	

エネルギー

妊娠中は妊娠前よりも多くのエネルギーが必要です。

妊娠中は妊娠前に比べ、1 日あたり 50～450kcal を増やすことがすすめられています。

妊娠前		妊娠初期	50kcal
2000～	+	妊娠中期	250kcal
2050kcal		妊娠後期	450kcal

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020 年版）

18～49 歳女性 身体活動レベルⅡ（ふつう）推定エネルギー必要量より

献立例

豆苗の納豆和え

＜材料 2人分＞

豆苗	1 パック
納豆	1 パック
醤油	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

作り方

1. 豆苗は根元を切り、半分に切る。沸騰した湯ですっとゆで、ざるにとり粗熱をとる。
2. ボウルに納豆・醤油・ごま油を入れてよく混ぜ、水気を絞った豆苗を加えて和える。

あさりのチヂミ

＜材料 2人分＞

あさり(むき身)	50g
ニラ	1/2 束
かつお節	1 g
小麦粉	1/2 カップ
卵	1 個
① 水	80ml
塩	ひとつまみ

ごま油

② いりごま・酢・醤油・粉唐辛子 適量

作り方

1. ニラは 2 cm 長さに切る。
2. ボウルに①を混ぜ合わせ、あさり・ニラ・かつお節を混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ、弱火で焼き、裏返して色よく焼く。切り分けて器に盛り付け、小皿に③をとり、添える。

小松菜と厚揚げの煮びたし

＜材料 2人分＞

小松菜	1/2 束
厚揚げ	50g
だし	1/2 カップ
醤油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2

作り方

1. 小松菜は熱湯でゆで、3 cm 長さに切る。厚揚げは、熱湯をかけ油抜きをし、2 cm 位に切る。
2. 鍋にだし・調味料を入れ、厚揚げを入れ、味を煮含め、ゆでた小松菜を入れさっと煮る。

ブロッコリーのチーズ焼き

＜材料 2人分＞

ブロッコリー	100g
とけるチーズ	大さじ 1

作り方

1. ブロッコリーは小房にわけ、耐熱皿にのせ、大さじ 1 の水をかけ、電子レンジで 1 分 30 分加熱する。
2. チーズをのせ、トースターでチーズがとけるまで焼く。

大豆のサラダ

＜材料 2人分＞

ゆで大豆	40g
ミックスビジュアル	50g
マヨネーズ	大さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

1. ミックスビジュアルは熱湯でゆでる。
2. ボウルに大豆とミックスビジュアルを入れ、マヨネーズ・こしょうで和える。

牛肉とかぼちゃ・いんげんのカレー炒め

＜材料 2人分＞

牛肉薄切り	150g
かぼちゃ	75g
さやいんげん	3本
①酒	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
②醤油・酒	各小さじ 2/3
③カレー粉	小さじ 1/4

作り方

1. 牛肉は①で下味をつける。かぼちゃは厚さ 7 mmの一口大に切る。さやいんげんは筋をとり、3 等分に切る。
2. フライパンに油を中火で熱し、かぼちゃ・さやいんげんをさっと焼く。弱火にして蓋をして 2～3 分蒸し焼きにする。
3. 野菜に火が通れば蓋をとり、端に寄せて空いたところで牛肉を炒め、色が変わったら、②を加え、さっと味をからめる。

卵とトマトと小松菜の炒め物

＜材料 2人分＞

卵	2個
トマト	1個
小松菜	1/2 束
塩・こしょう	少々
①オリーブオイル	小さじ 2
酒	小さじ 2
サラダ油	適量

作り方

1. ボウルに卵を溶きほぐし、塩・こしょうをして混ぜる。小松菜は根元を切り 5 cmの長さに切る。トマトは一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れ、大きく混ぜながら半熟状になれば、一旦取り出す。
3. フライパンをペーパータオルでさっと拭き、油少々を追加し、中火で熱し、小松菜を炒める。しんなりしたら、トマトを入れて卵を戻し、①を加えてさっと炒め合わせる。

妊娠中のこころとからだ



○からだの変化

妊娠している間は、つわりがあったり、おなかが大きくなったり、日ごとにからだがダイナミックに変化します。その変化を受け止めて快適にすごせるように工夫する事で、より充実したマタニティライフを楽しみましょう。

＊マイナートラブル

妊娠中は、ホルモンの影響や体格の変化にともない、ちょっと気になる症状が出てくる事はつきものです。

簡単なセルフケアでおちつくこともありますので、がまんせずにかかりつけの先生や助産師、保健師等の専門職に相談して、ひどくならないうちに解決しましょう。

腰や背中が
いたい

トイレが近い・
もれる

足がよくつる
しびれる

妊娠線・
皮膚の変化

胃もたれ・
吐き気

便秘・痔

気分の変化

○気持ちの変化



妊娠すると、体調の変化や生活の制約が大きくなり、いつもよりストレスを感じやすかったり、妊娠・出産・育児に対する不安を感じる場合があります。これは、急激にホルモンが変化することも原因の一つです。

からだや気持ちの変化は、出産に向けて赤ちゃん和妈妈を守るための一時的な自然な心身の働きですが、しんどさを感じるようなら、我慢する必要はありません。早めの手当てが早い回復のためのコツです。

周りの人も「自然な変化」と理解し、無理のないよう協力しましょう。

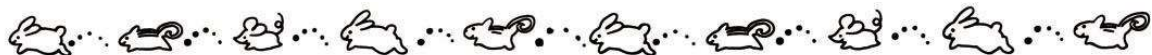
健やかなマタニティライフのために



妊娠中は普段の生活習慣の見直しをしていただくとても良い機会です！

食事にヘルシーなものを取り入れてみたり、薄味や手作りを心がけたり、軽く身体を動かす時間をとってみるだけでも、気持ちや身体が楽になることもあります。新たな自分の一面を発見できるかも☆

無理のない範囲で上手に心身のリフレッシュを図りすごしましょう。



☆身体の不調・マイナートラブルは早めに解決！

- ❁痛みや不快感のある部分を軽くマッサージ。手の届かないところはパートナー等に頼んでしてもらいましょう。
- ❁腰痛や全身の痛みやこり、つりにはストレッチも有効です。軽い運動で改善する場合は多いです。
- ❁胃腸の不調には、食事を分けてこまめに摂ったり、症状に合わせた食材や調理で、工夫しましょう。
- ❁皮膚のトラブルは、スキンケアで予防できる場合もあります。症状が出る前にケアを開始するのがポイントです。

*いつもと違うと感じたら、遠慮せず医師に相談を！



○からだやこころの不調を強く感じたら・・・



妊娠すると、気持ちや身体の調子が悪くても、「妊娠自体はうれしいことだから、多少しんどいことはがまんしなきゃ」や「こんなに不調なのは自分だけかも」、「いつも通りにがんばらないと」と、いつもよりがんばってしまいがちです。

心身の不調を感じる事は、誰にでも起こりうる事です。決してそれ自体が異常な事ではありません。ただ、手当てが遅れると、治療や長期的なケアが必要な状態になることもあります。「おかしいな？」と思ったら、早めにかかりつけ医師や助産師、保健師に相談しましょう。異変を長引かせない事が快適にすごすポイントです。

○周りの人ができること○

ご自身が自覚症状を感じていなくても、周りの人が「いつもとちがう」と気づけることもあります。



ご家族や周囲の人が関わる時のポイント

- ✿「がんばれ」「おめでたいんだから」ということばにプレッシャーを感じる事があります。励ましやアドバイスよりは、**気持ちを聞いてくれること**が一番力になります。
 - ✿家事などをしてくれたり、「休んでていいよ」と言ってくれると気が楽になるかも。
 - ✿何気ない事に「〇〇してくれて**ありがとう**」という言葉もとてもうれしいです。
 - ✿周りにしてもらいたいことは、人によって希望するポイントが違います。
- 妊婦さんに「**何かできることある？**」と聞いてもらえることがありがたいです。
- ✿異変があれば、受診などを勧めるのも大切です。家族や周りで抱えず、**客観的に判断して、適切に SOS を発信する事**も周囲の人ができる大切な役割です！

正しい情報をゲットしスマートに解決！

* インターネットは様々な情報が簡単に検索できて、たくさんの情報を得る事ができますのでとても便利ですが、正確でない情報や自分には合わない情報もたくさんあふれています。

不安な時ほど、情報をたくさんほしい気持ちになるものです。ですが、正確でない情報は結果的に何のメリットにもならないばかりか、場合によっては悪徳な詐欺まがいのものも紛れている時もあります。正確でない情報やあいまいな情報にふりまわされないように、気になる事や心配ごとは、専門職や専門機関に直接聞く事が一番安全です。

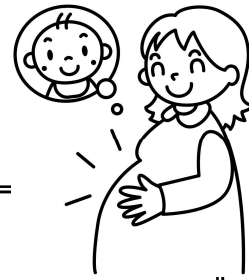
不安な時や心配事は、遠慮せずにあえるへも相談してください♪





出産にむけた準備

①妊婦さんの体の準備と変化



～お産のまえぶれのサイン～

- ・おなかが頻繁にはる
- ・胃のあたりがすいた感じがする（赤ちゃんが下がってくる感じ）
- ・トイレが近くなる
- ・おりものが増える
- ・腰の周りが痛み、恥骨やおしり、もものつけねが押される感じがする

これらは妊婦さんの身体が出産に向けて準備開始の段階に入ったサインの代表例です。こういった変化が感じられたら、入院準備や交通手段への連絡手段が整っている事を確認しておきましょう。入院の荷物は、家族みんながわかる場所に置き用意しましょう。**分娩予定日はあくまでも目安です。**妊娠37週～42週未満の分娩なら正期産です。まえぶれのサインがなくても、突然破水や陣痛がおこり、お産が始まる場合もあります。いつでもお産に臨めるよう十分な睡眠をとり、体調を整えておきましょう。

～お産のはじまりのサイン～

次のような徴候がありますが、順番や起こるかどうかはまちまちです。これらの症状を感じたら、産院に連絡し医師や助産師からの指示を受けましょう。また、人によって症状の感じ方や連絡のタイミングも異なるので、「**自分の場合はどうしたらよいか**」ということ、分娩する施設で必ず確認しておきましょう。

・ **おしるし**：血液のまじったおりものがでる。（ない場合もある。）

※さらさらの血液が持続的に流れる場合はすぐに産院へ！

・ **破水**：赤ちゃんをつつんでいる卵膜が破れて羊水が流れてくること。

破水した場合は、すぐに産院に連絡し、入院が必要です。シャワーや入浴は細菌感染の危険があるため絶対ダメです！破水かわからない時も産院へ相談しましょう。

・ **規則的な子宮収縮**：おなかが張って腰へも響く状態が10分以内の間隔で規則的に起こるようになったら、陣痛のはじまりです。陣痛の間隔は人それぞれです。



②赤ちゃんをむかえる物品準備



☆物品・衣類の準備☆



★デザインや品質が赤ちゃんにとって「安全で快適か」を基準に選ぼう！

デザイン：新生児～乳児期前半は仰向けで寝ている事がほとんどですので、フードや背面の装飾、ひも（長いリボン）はじゃまになったり、窒息や巻込み等の事故につながる事があります。シンプルで前開きのものが着脱しやすく安全です。赤ちゃんの自然な姿勢や動きを妨げないデザインを選びましょう。

着せる枚数の目安としては、大人より 1 枚多め～大人と同じ枚数で、季節や過ごす環境で調整します。赤ちゃんは体温調整がまだ不十分なので、着せすぎると体に熱がこもり発熱します。着せすぎに注意し、枚数でその都度調整しましょう。

サイズ：新生児用は 50 cm～60 cmと表示されている事が多いです。メーカー等によって同じサイズ表記でも大きさに違いがあります。赤ちゃんの出産時の体格や成長の度合ですぐに着られなくなる場合もよくあります。産まれてから赤ちゃんの様子を見て、サイズや生活環境が合った衣類を増やしていくと良いでしょう。

* **紙おむつ**も同じ傾向ですので、サイズや肌との相性を確認し買い足しましょう。

素材：赤ちゃんは汗かきなので、綿等の吸水性の高い素材のものが、低刺激で通気性がよく快適です。よく汚すので、洗濯がしやすく乾きやすいことも大切なポイントです。



○必要な赤ちゃん用品（最小限の量で記載しています。）

短肌着	3～5 枚
長肌着（またはコンビ肌着）	3～5 枚
カバーオール（部屋着なら肌着の重ね着でも代用可）	3 枚
スタイ（必要でない場合もあります）	3 枚
紙おむつ・おしりふき	2～3 パック
ガーゼハンカチ（多くてもよい・タオルで代用可）	10 枚



★新品の衣類や布製品は使う前に必ず一度洗濯をしましょう。

これを「水通し」といいます。水通しをする事で布が柔らかくなり、吸水性がよくなるので、清潔で快適に使えます。水通し後はよく乾燥させてから保管や荷造りをしておきましょう。



★そのグッズ、うちの子に本当に必要？



最近は便利なベビーグッズもたくさん出ています。しかし実際に買って
もほとんど出番がないものもあったり、他で代用できるものもあります。

（例：バスタオルでおくるみや布団がわりに、座布団で敷き布団のかわ
りに、ハンカチやハンドタオルを沐浴布やスタイがわりに）

使用用途や頻度、収納場所等も考え、必要と感じた時にネット通販等も
活用してその都度買い足すことがムダをなくすことにもつながります。

出産前は必要最小限で用意しておく事がポイントです！

☆入院時物品の準備☆

- ママと赤ちゃんの衣類やハンカチ・タオル類は必ず一度洗濯を
して水通し（P14 参照）をしてから荷造りしましょう。
- 荷造りをしたら、みんなが分かりやすい場所に荷物を置き、分娩
の送迎等を手伝う家族等とも一緒に確認しておきましょう。



✽入院準備物品の一例✽（必ず出産する予定の施設でも確認しましょう）

- ・ 健康保険証・診察券・母子健康手帳・印鑑・筆記用具・お金・時計
- ・ 室内着や履物・スマートフォン等の充電用品等の日用品
- ・ 箸やコップ等の食事用品・タオル・日常的に使用している化粧品、洗面用品
- ・ 出産前後で使用する下着、パッド類・赤ちゃんの退院時に着て帰る服



○入院の時に持って行く物品は出産する施設によって違いがあります。
予期せず入院が予定より早まる場合もありますので、妊娠 7～8 カ月頃
には準備ができるよう、出産する施設で早めに確認しておきましょう。

○すぐに使うもの、日常的に使うものはカバンの取り出しやすいところ
に入れておきましょう。（施設によってはレンタルや指定がある施設
もあります。それらも上手に活用しながら荷造りをしましょう。）



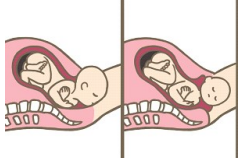
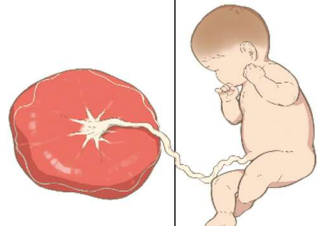
分娩の経過と過ごし方

分娩の経過はあくまでも目安で、個人差が大きいです。助産師や医師と経過を確認し、支援を受けながら、できる限り力をたくわえて「自分で産む」意識で臨みましょう。

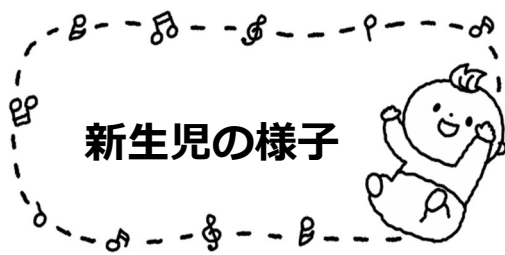
予定外のことがあっても、その時に応じて適切な処置が行われますので心配いりません。

その時に支援する医師や助産師の説明を納得できるまで聞き、出産に向かいましょう！

時期 所要時間	お産の進捗	体の変化・ 赤ちゃんの様子	過ごし方
分娩開始前 	・お産の前触れの症状が見られることもある。 ・不規則におなかの張りが持続する。 ・陣痛開始より先に破水することもある。	・子宮口が開くために柔らかく、薄くなりはじめる。 ・赤ちゃんの頭が産道近くに下がってくる 	「焦らないで普段通りに」 ・荷物や交通手段を確認しておく。 ・食事や入浴、余裕があれば睡眠をとっておく。(破水時は入浴は不可。) ・お産に付き添う予定の人や、産後手伝ってくれる人に予告しておく。 ・先に破水した可能性がある人、健診でお産の進行が速い可能性を言われている人は、病院へ連絡をする。
分娩第1期 初産婦： 10～12 時間 経産婦： 4～6 時間 (平均)	陣痛開始～子宮口が10cmの全開大に開くまでの間。 ・子宮口が徐々に開いてくる。 ・陣痛が繰り返して来る。 ・徐々に陣痛間隔が短くなる。 ・痛みはお腹～腰中心。	・陣痛に合わせて、頭が産道をゆっくり回転しながら降りてくる。 ・赤ちゃんを覆う羊膜が破れ、破水することもある。 ・後半は自然にいきみたくてくる。便意を感じるような感覚。 	「陣痛を乗り切ろう！」 ・自分が楽に過ごせる姿勢、環境で過ごす。眠れそうなら寝てもOK！ ・陣痛の合間に、可能なら食事や水分はしっかり摂る。 ・長期戦に備えて、できる限りリラックスして過ごす。足浴等も効果的。 ・陣痛のときはマッサージや腰、お尻の圧迫をする。 ・呼吸を止めずに深呼吸。しっかり息を吐き切ることを意識する。 ・トイレや吐き気は我慢しない。 ・いきみたくても子宮口の全開まではがんばってこらえる。

分娩第2期 初産婦： 1～2時間 経産婦： 30分～1時間 (平均) 	子宮口全開～赤ちゃんの誕生までの間。 ・子宮口の全開前後で分娩室へ移動する。 ・痛みは腰から下～おしり。	・陣痛に合わせて体に力が入り、いきむようになる。 ・頭を回転させながら頭が産道の出口から出てくる。 	「もうすぐ赤ちゃんの誕生」 ・医師や助産師の指示に合わせて、陣痛が来ている時にいきむ。 ・水分、糖분을補給しながらすごす。 ・いきみの合間は、赤ちゃんが酸素を取り入れやすいように、ママがしっかり深呼吸する。 ・頭が出きったら極力力を入れないようにする。力の入れすぎは大きな裂傷の原因に。
分娩第3期 数分～1時間 (平均) 	赤ちゃん誕生後～胎盤が出終わるまで。	・生理痛～軽い陣痛のようなおなかの張りがある。 ・裂傷や切開の傷の状態を確認。傷がある場合ここで縫合を行う。	「最後の一仕事」 ・胎盤は強くいきまなくても出る場合や、はがすのに処置が必要な場合までパターンは様々。状況に応じた助産師や医師の指示に従う。 ・痛みを強く感じるときは我慢せず申し出る。
分娩終了後 約2時間まで		・ママと赤ちゃんの全身状態を確認、計測する。 ・分娩室や休息室等で、横になったまま過ごす。	「おつかれさま！リラックスしてきちんと休むこともお産の一部」 ・赤ちゃんやママの体調が大きく変わりやすい時期なので、異変を感じたらすぐにスタッフを呼ぶ。 ・横になったまましっかり休息する。 ・出産直後は心身がハイになることもあるが、落ち着いて休むことを最優先。

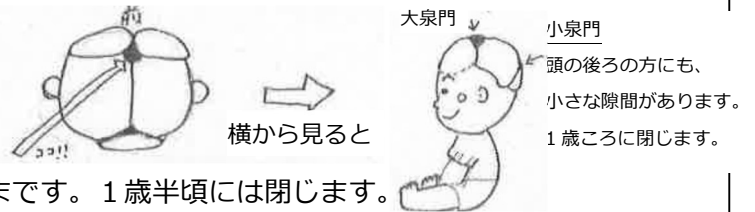
☆出産がこの図のとおりに進まない場合もありますが、ママと赤ちゃんが安全に産まれてくることがいちばん大切なことです。バースプランなどの自分の希望や思いももちろん大切です。ただ、その大前提として、ママや赤ちゃんの命を危険にさらすことがないよう、医師や助産師とよく話し合って、柔軟にプランを立てましょう。



姿勢 手はW型で足はM型が自然な姿勢です。手は軽く握っていて、手足をよく動かします。

体温 平熱は 36.5～37.5℃ 体温調整が未熟なため、体温も着衣や周りの温度に左右されます。

頭 頭のてっぺんに四角形のすき間があり、
やわらかくぺこぺこ触れます。



「大泉門」という頭蓋骨のつなぎ目のすきまです。1歳半頃には閉じます。

視覚 明るい方を見ようとします。ものの輪郭はぼんやり見えています。30cm前後の距離（だっこした時の顔の距離くらい）にピントが一番合いよく見えます。

聴覚 妊娠25週過ぎくらいから聴覚が発達しはじめ、外の音が聞こえています。
特におなかの中でよく聞いていたパパやママの声が大好きです。



肌 生後2～3日頃、肌が黄色みをおびてきます。これを新生児黄疸といい、生理的なものです。
2週間くらいで消えますが、母乳児は長引く傾向があります（母乳性黄疸）。入院中は毎日計測します。
おしりや背中等の青みは、だいたい「蒙古斑」です。茶色や赤色のあざは医師に相談しましょう。

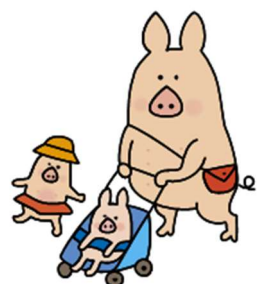
尿と便 最初にする黒っぽい便は胎便です。やがて黄色みをおびた便になっていきます。
新生児期の尿は1日7～20回、便は1～10回です（大きく個人差あり）

おへそ ヘその緒は生後1週間くらいでとれます。おへそのケア方法は、お産される施設によってさまざまですので、入院中に指導してもらいましょう。膿や出血がないかを観察しましょう。

さあ、赤ちゃんとの生活の始まりです！

昼夜問わずの授乳に、頻繁なオムツかえ、時にはなかなか泣きやまないこともあるでしょう。ママのからだの完全な回復には半年ほどかかります。

無理をせず、気負わずに、赤ちゃんと一緒に昼寝をしたり、家事は誰かに手伝ってもらってママのからだも休めながら、一緒に少しずつ成長しましょう。



産後の生活とサービス

○ママの体とこころの変化



産後ママの体は、10 ヶ月前後かけて赤ちゃんを守るために様々な変化をしたものが、急速に元の状態に戻ろうとします。産後4週間は「産褥期^{さんじよくき}」といい特に大きく変化する時期です。お産自体は異常や病気ではありませんが、お産のダメージは、外から見えないところに大けがをしているのと同じ状態です。出産後は身体のダメージがあるまま、すぐ24時間体制の育児がスタートし、睡眠不足や慣れない作業、緊張感も続きます。

赤ちゃんを優先するあまり、無理してがんばりすぎると、不調が一生残る事や、大きく調子を崩して育児に支障が出たり、結果的に治療が長引くことがあります。

育児は休みなく続きます。ママがギブアップしてしまわないよう、ほどよく力を抜き、細く長く続けていくために、**休める時に休む、頼れるものは活用**して上手に手を抜くことが息切れしないポイントです！



○守口市の産後に使えるサービス



・産後ケア事業

産後5ヵ月までの「支援の手がない」等の基準を満たす母子が、助産師の家庭訪問や産後ケア入院を小さい自己負担額で利用する事ができます。

(詳細は、「守口市の制度一覧」頁をご参照下さい)

・ファミリーサポート事業

生後3ヶ月から利用できます。事前に登録が必要です。研修をうけたボランティアが有料でお子さんの預かりや送迎等を手助けします。保険料、利用料金等がかかります。



※いずれも窓口はこども家庭センターです。

他に困りごとや相談したい事がある時には、状況に合わせて相談に応じますので、お気軽にご相談ください！

赤ちゃんのお風呂とスキンケア



☆新生児期のお風呂「沐浴」

生後 1 ヶ月までは感染に非常に弱い状態のため、大人とは別のお風呂を使って入浴します。これを「^{もくよく}沐浴」と言います。1 ヶ月児健診で問題がなければ、大人と同じ湯船で（できれば一番風呂ならなお良い）入浴することができます。

大人一人でのお風呂入れが不安な場合や、大人が入浴できない時などは、1 ヶ月すぎてからでも沐浴と同じやり方でお風呂入れをすることもできます。

☆沐浴の前に・・・

【準備】 準備をしっかり整えておくと、沐浴が安全にスムーズにできます！

- ・ **環境：** ・ お部屋は 24 度前後（大人が T シャツ 1 枚でちょうど良いくらい）で、エアコン等の風が赤ちゃんに直撃しない環境を選びます。風が当たると湯冷めの原因になります。赤ちゃんの湯冷めは低体温につながるので避けましょう
- ・ お湯を運んだり、水分が飛び散ることを考えて、沐浴をする場所を選びましょう。不安定なお風呂のふたや狭いテーブルの上のような、転落や事故の危険がある場所や、大人の目が離れる場所は避けましょう。
- ・ ベビーバスはプラスチック、エア式など様々なタイプがあります。購入とレンタルどちらがいいかや、沐浴する環境も考慮し選びましょう。手近なもの（衣装ケースや発泡スチロール箱、大きめのバケツ等）も代用できます。
- ・ 湯温は 38～41℃くらいで、大人と同じでかまいません。

- ・ **時間帯や回数：** 生活リズムづくりのために、できれば毎日同じくらいの時間に実施できるのが理想的です。その家庭の生活に合わせて、安全と人手が確保出来る時間帯を選びましょう。何か異常があった時に受診等すぐ対応できるよう、日中の時間帯だとより良いでしょう。空腹時や授乳直後（30 分以内）は機嫌が悪かったり、嘔吐する事が多いので避けましょう。



基本的には 1 日 1 回します。汗をかく時期等はもう 1 回してもよいです。皮膚トラブルがある時は、おしりや洗顔だけの部分浴も効果的です。

○さあ、お風呂タイム！

【用意するもの】

- ＊ベビーバス、適温のお湯（あれば湯温計）
- ＊バスタオル→湯船からすぐ近くで、着替えの上に重ねて広げ、あがったあとにすぐ拭けるようにします。
- ＊着替え→肌着と服は重ねておき、おむつも広げて置き、湯上りにすぐ着られる状態にしておきます。
- ＊ガーゼ、沐浴布
- ＊石けんやベビーソープ→赤ちゃんの肌に合うものであれば何でも良いです。
- ＊洗面器
- その他、綿棒やブラシは必要時用意します



沐浴後等の水分補給はいつも飲んでいる母乳やミルクを与えましょう。

お白湯やお茶、イオン飲料・ジュース（果汁）の必要はなく、無理してそれらを飲ませる必要もありません。

お風呂の流れ

☆洗う順序は『上（頭）から下（足）へ、先（手足）から中央（体）へ』

『きれいなところ、一番きれいにしておきたいところ（顔やおめめ）から順番に！おまた、おしりは最後に！』が鉄則です。

☆沐浴は、パパの絶好の出番です！手の大きな男性がすることで赤ちゃんが安定良くお風呂につかる事ができます。

☆頭や顔、からだをお湯の外で先に洗ってから、湯船につかる方法もあります！人手がない時や短時間で済ませたい時にはおすすめです。

☆時間をかけると赤ちゃんがのぼせてしまうので、なるべく手早く済ませましょう。目安としては湯船につかる時間は10～15分くらいが良いでしょう。



①衣服を脱がせる



沐浴の用意が全部揃った状態で、衣類をとります。

赤ちゃんは自分で脱ぐ動作を取れないので、袖は肩から手首の方に衣服の袖をたぐり寄せ、ひじを曲げたまま手から袖を外します。これを「送り袖」といいます。

☆湯船に入る前にお顔、頭、体を洗う場合は、この段階で洗います。洗面器にお湯を一杯取り、石けんを泡立てて、赤ちゃんは寝ころんだままで、石けんで洗います。洗ったあとは、脱いだ服やぬらして絞ったガーゼで石けん分を拭き取ります。あとは⑨～の手順で湯船につかり、石けん分を完全に流して水分を拭きとりあがります。

②湯船につかる

きれいなお湯を洗面器に一杯くんでおき、赤ちゃんをだっこし足からゆっくりお湯に入れます。抱く時は利き手と反対の手で赤ちゃんの頭を支え、利き手で赤ちゃんの股を親指と他の4指で挟むように支えます。耳は折りたたまなくても大丈夫です。湯船に入ったら利き手は離し、ガーゼや手で赤ちゃんを洗います。

☆赤ちゃんが不安そうだったりびっくりする時は、体に乾いたガーゼを掛けたり手に握らせて湯船に入ります。入ったあとは、ベビーバスの側面に足の裏をついておくとだっこも安定し、より安心します。赤ちゃんを支えるためのネットもあります。



③お顔を洗う

洗面器のお湯でぬらし絞ったガーゼで顔を拭きます。ぶつぶつがある時や肌を清潔にしたい時は、石けんをつけ洗顔します。

◎一番最初は目から拭きます。石けんは使わずに片方ずつ必ず一方通行で拭きます。反対の目を拭く時は必ず一度ゆすぐか拭く面を変えて、汚れが移るのを防ぎます。目やにがある時は緩く絞ったガーゼで目やにをゆるめて拭き取ります。



目のあとは顔を全体拭き取ります。額やほほ、口周りを効率的に拭き取るには、鼻の下を通る3や8の字を描くようにすると拭き取りやすいです。ぶつぶつやべたつきなどがある時は顔に泡立てた石けんをつけて洗い、数回ガーゼで拭き取ります。

④頭（髪の毛）を洗う

頭はとてもよく汗をかく部分ですので、しっかりと洗いましょう。ぬらしたガーゼで髪の毛を濡らし、利き手で石けんを泡立て指の腹の部分で全体を洗います。湿疹やかさぶたがある時は、無理にはがさず毎日洗いふやかします。

ぬらしてしぼっていないガーゼで石けん分を流します。

流したあとはすぐ絞ったガーゼで水分を充分拭き取ります。



⑤手足を洗う

赤ちゃんは湯船につかったまま、利き手に石けんを泡立て、手から肩、つま先から太ももに向かって軽く握ってそのまま滑らせて洗います。ねじるように滑らせると効率よく洗えます。手は握っている事が多いので、石けんをつけた手で赤ちゃんの小指側からパパママの親指を滑り込ませてよく洗い、すぐに湯船で洗い流します。

⑥体を洗う

ガーゼや手で体に石けんをつけて洗います。くびれや肌が重なっている部分は、皮膚トラブルを起こしやすい箇所です。首はつまむように、脇の下や足の付け根などは石けんをしっかりとつけて指で奥まで洗い、きれいに流します。裸になる機会を使って、皮膚の異変やおへそのにおいや出血、変色がないかよく観察しましょう。

⑦背中を洗う

だっこしている人から遠い方の脇の下に親指以外の4指を深く入れ、肩を握るようにつかみ、そのまま背中を向けます。近い方の手と顔はだっこしている人の腕にもたれかけます。うなじからかかとまで、洗えていない部分を洗います。耳の後ろも忘れずに！このとき、お顔が水についていないか、十分注意しましょう。（自信がない時は無理に行わず、仰向けのまま手を背中の方に入れ込んで洗います。）



⑧おまたを洗う



《男の子》石けんをつけて丁寧に洗います。おしっこの出口やおちんちんと睾丸の間の部分は汚れがつきやすく、皮膚トラブルを起こしやすい場所ですので丁寧に洗いましょう。

《女の子》原則的に前から後ろに、一方通行で洗います。表面だけでなく、皮膚が重なっている部分にも汚れや分泌物がたまりやすいので、ひだを広げて汚れを取り除きます。

⑨かけ湯をしてあげる

全身を一通り洗ったら、湯船のお湯が極端に汚れていなければ、少しの時間お湯に入れて全身を温めます。その後赤ちゃんをお湯からあげ、手伝いの人がいる時など可能であれば、洗面器に残っているお湯や、事前に湯温を調節しておいたシャワーで全身を流します。かけ湯のあとは、絶対に赤ちゃんを振って水切りしないよう気をつけましょう！赤ちゃんの肌は水をはじくので、だっこした手に伝う水分を湯船に流す程度で充分です。



⑩湯上がりの身支度

赤ちゃんがお湯からあがったら、すぐにタオルでくるんで拭き取ります。ごしごしこすらずに、押さえるようにして水分を拭きます。皮膚が重なっている部分も広げて水分を拭き取ります。水分が残っていると皮膚トラブルを起こす事もあります。

湯上がりは心身が緩んであがったとたんに排尿便をする事がよくありますので、拭き取りが終わったらすぐにおむつをつけます。おむつを着けた状態でスキンケアやおへそのケアをします。バスタオルを除き、衣服を着せます。袖は脱がせる時とは逆で『迎え袖』といい、大人が服の袖をたぐって持ち、赤ちゃんの手を通して服の方をひっぱって通します。



☆爪切りは湯上がりだと爪が柔らかすぎて危険です。赤ちゃんが寝ている時が良いタイミングです。耳や鼻の掃除は、汚れが見えた時に綿棒の頭が届く範囲で取り除きます。

赤ちゃんのスキンケア



最近では赤ちゃんの皮膚のケアに関する研究が進んできており、赤ちゃんの皮膚はしっかりケアする事でアトピー等のトラブルを予防できる事がわかってきました。

昔：「赤ちゃんの皮膚は水分も多く、代謝が良いので
すぐ自力で回復するので放っておいて大丈夫。」

最近：「皮膚が薄く乾燥がち。水分と脂のバランスが崩れやすくバリアが弱いので、それが壊れることで様々な皮膚トラブルの原因になる。日々皮膚を保護しバリアを正常に保つ事が必要！」

それぞれの赤ちゃんの肌に合ったケアの方法をみつけて、
つるつるもちもちの赤ちゃん肌をキープしましょう！



◎ 日々のスキンケア

毎日のスキンケアとしては、「**清潔を保つ**」と「**皮膚のバリアを保つ**」ことが大切です。

① 清潔を保つ

毎日の沐浴や入浴で、一日の汚れや汗をしっかり洗い流しましょう。汚れや石鹸分、水分が長時間付着することで肌への刺激になりトラブルを引き起こすことがあります。

必要に応じて、洗顔、こまめなおむつ替えや拭き取りで、汚れ等が付着する時間を少なくしましょう。洗う時は、よく泡立った洗浄剤の泡で洗うのが刺激も少なくベストです。

② 皮膚のバリアを保つ

汚れを洗い流すと、一緒に肌のバリアも流れてしまいます。そのバリアを補うため、入浴後すぐに脂分を含んだスキンケア剤を使い、皮膚に乗せるように塗り皮膚を保護します。全体的には一日 1～2 回でいいですが、拭き取り等で取れた時にはその都度こまめにしましょう。皮膚科や小児科で相談すると、保湿剤を処方していただける場合もあります。

○ 保湿剤使用の目安量 (大人の手の 2 枚分の面積 (例：赤ちゃんの顔全体) を塗るための分量)

赤ちゃんの肌がテカリ、ティッシュが張り付くくらいの量を目安に使いましょう。

口の太いチューブの軟膏、クリーム：人差し指の先から第 1 関節までの長さ。

口の細いチューブの軟膏、クリーム：人差し指の先から第 2 関節までの長さ。

瓶や軟膏容器から指で取るとき：人差し指の先から第 1 関節までの半分まで覆う程度。

乳液：一円玉くらいの大きさ。

保湿・保護剤の例

乳液やクリーム：比較的入手しやすく種類も豊富なので、好みや肌に合うものを選択しやすい。水分も含むため保湿ができ、べたつきが少ない。

白色ワセリン：安価に入手しやすい。脂分が多く保護（バリア）効果が高いがべたつく。

ベビーオイル：鉱物油原料であることが多いため、成分が皮膚には吸収されず、毛穴をふさぎ皮膚トラブルになりやすい。布や紙製品にしみをつくる。

天然のオイル：皮膚に吸収されるため、原料にアレルギーをおこす可能性がある。

ベビーローション：水分中心の成分だと、蒸発し乾燥を強めることもある。

※ベビーパウダー（天花粉）は乾燥を促す効果や刺激があるため積極的な使用は不要です。

◎皮膚トラブル時は早めに受診を！



ぶつぶつや赤み、かさかさ気付いたら、まずは「清潔」と「保護」が鉄則です。石けん洗顔や洗浄、部分浴をしたり、濡らしたティッシュやガーゼ、タオルでこすらずふきとり、患部の清潔を保ちましょう。また、ワセリンや保湿クリームを多めにこまめに使い、患部の皮膚を保護しましょう。

それでも改善しない時や、明らかにかゆがっている、膿やしるが出ている、範囲が広い時はすぐにかかりつけの小児科や皮膚科に受診し、適切なケアの方法を聞きましょう。



☆皮膚科の薬やステロイドはこわくない！

皮膚トラブルの時に、ステロイド剤を含む軟膏やクリームが処方されることがよくあります。ステロイドの副作用などについての様々な情報が飛び交っていますが、全てが事実ではなく万人におこることではありません。ステロイドはもともと人間の体の中でも造られている成分で、処方された塗り薬を適量で正しく使う事によって体に害がでる可能性は、まずありません。医師の指示通り正しく使うと、皮膚トラブルには最も効果が高いお薬で、トラブルが速やかに沈静化します。「一度使うと止められなくなる」というご不安もよくお聞きしますが、そんなことはありません。適切に使用していくと炎症が根本から治まるので、速やかに症状が治まり、使用期間も結果的に短く済みます。また、症状が落ち着いた後もしばらく継続してから減量すること（プロアクティブ療法）で、再発や悪化なくきれいな皮膚を保つことができます。症状が治まったからと自己判断で中断や減量をせずに、医師の指示通り一定期間継続して使いきることが、その後のお肌のケアには得策です。

memo



「こんなこと、みんなも我慢してるから」「私だけが気にしすぎてる？」

「ちょっとしたことだから、聞くのも申し訳ないかな」

「こんなことを聞いたら、自分が育児できていないと思われぬ？」

大丈夫！心配いりません！そんな時のために私たちはいます！

最初はちょっとした気ばかりでも、考えてるうちに不安が大きくなったり、
どうしたらいいのかわからなくなることは、子育てにはつきものです。

そんな時はひとりで悩まず、一緒に考えましょう！

ぜひ気軽に、私たちにお話聞かせてください。いつでもお待ちしております。

守口市こども家庭センター あえる	
住所：〒570-0033 守口市大宮通1丁目13番7号	
	守口市市民保健センター3階
電話：06-6995-7833（直通）	FAX：06-6992-2233