



# SMILE



すやすや期に利用できる  
advice & support

おすすめアプリ  
情報収集や予約管理の  
スケジュール管理ができます！

みのお  
子育てアプリ

## 相談先

## 相談先 & サポート

■ 赤ちゃんの健康・病気や母乳など子育て全般に関すること	子どもすこやか室	724-6768
■ こどもの家庭養育に関する相談／虐待に関する相談・通告	児童相談支援センター	724-6233
■ 赤ちゃんの健康・病気やママの体調などに関すること	出産した医療機関	
■ 子育てや地域の子育て情報に関すること	子育て支援センター 「おひさまルーム」	721-8845
■ 保育園、幼稚園など預け先に関すること	子ども総合窓口	724-6791
■ ひとり親家庭の生活などに関すること	子育て支援室	724-6738
■ 女性の相談員による電話相談	人権施策室	723-3654 月曜日・水曜日 13:00～16:00
■ 女性カウンセラーによる女性のための面接相談（要予約）	人権施策室	724-6943（予約電話）

## サポート

Support!

### 新生児・産婦訪問

おおむね3か月頃までの赤ちゃんの健康や母乳のことなどについて、助産師や保健師が家庭訪問し、ご相談をお受けします。



母乳の量が足りているか心配でしたが、訪問で赤ちゃんの体重測定をしてもらい、体重がしっかり増えていることがわかって安心しました。授乳のタイミングや授乳姿勢についても詳しく聞くことができました。

利用者の声

子どもすこやか室 724-6768

### 乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問)

生後4か月を迎えるまでの赤ちゃんがいるご家庭を保育士が訪問。子育てに役立つ情報をお届けするとともにご相談をお受けします。訪問の時期は事前に郵送でお知らせします。(新生児・産婦訪問をうけられたご家庭へは乳児家庭全戸訪問はありません。)



子どもすこやか室 724-6768

### 産後ケア事業

おおむね4か月までの赤ちゃんのいるお母さんを助産師や看護師などが全力でサポートします。睡眠不足の解消や育児のお手伝いなど、お母さんがリフレッシュできるよう宿泊型、日帰り型、訪問型、集団型(1歳までの)4種類のサービスを用意しています。



子どもすこやか室 724-6768

■ 乳児一般(1か月児)健康診査	子どもすこやか室	724-6768
■ 児童手当	子ども総合窓口	724-6791
■ 箕面まごころ応援カード	箕面営業室	724-6727
■ ふれあいホームサービス	社会福祉協議会	727-9517
■ シルバー人材センターの子育て支援事業	シルバー人材センター	723-8077

## 忘れていませんか？ 赤ちゃんが生まれた時の手続きチェックリスト

※必要度の表記 ○: 必要(出生届を出す窓口でまとめて手続きできます。手続きした後のご不明点などについては各問合わせ先へ) △: 必要に応じて

必要度	手続き内容	問合わせ先	チェック	必要度	手続き内容	問合わせ先	チェック
○	出生届出	戸籍住民異動室 724-6724	<input type="checkbox"/>	○	児童手当	子ども総合窓口 724-6791	<input type="checkbox"/>
○	健康保険	*会社などにお勤めの場合は、お勤め先の人事担当部署 *国民健康保険加入の場合は、国民健康保険室 724-6734	<input type="checkbox"/>	○	予防接種・出生連絡票	子どもすこやか室 724-6768	<input type="checkbox"/>
○	子どもの医療費助成	介護・医療・年金室 724-6733	<input type="checkbox"/>	○	ごみ袋(乳幼児加算)	環境整備室 729-2371	<input type="checkbox"/>
				△	保育園入園	子ども総合窓口 724-6791	<input type="checkbox"/>



## CONTENTS

2・3 ようこそ赤ちゃん	10・11 お産のプロ助産師直伝! 産後のママのケアを大切に
4 連載: 教えて! 箕面の先輩ママ 赤ちゃんが泣きやまない時、どうしてる?	12・13 生後2か月から始まる予防接種
5 お産のプロ助産師直伝! 母乳やミルクのあげ方	14・15 どこに子どもを預けたい? 保育園・幼稚園
6・7 連載: パパの出番ですよ! パパもママも1年生 まずは、やってみよう!	16・17 これから始まる 子育て HOP STEP JUMP !!
8 赤ちゃんの湿疹とスキンケア	18 連載: 質問箱 「0～1か月の心配事」
9 気をつけて! 赤ちゃんの事故	19 連載: 子どもに思いを伝える omoide BOOK
	20 すやすや期に利用できる相談先 & サポート

生まれてすぐから  
1か月ぐらいまでの赤ちゃんには  
驚きのパワーが！

# 生まれたばかりの 赤ちゃんの 姿

生まれてすぐの赤ちゃんは  
未熟で無力のように見えますが、  
五感の刺激を頼りに、たくましく、  
新しい世界に順応していきます。



## 鼻

ママのにおいが大好き。

ママのにおいをかぎ分けられます。空気の通り道が狭いため、鼻が「フガフガ」と鳴ることがありますが、母乳やミルクが飲めていれば大丈夫。見える範囲の汚れは、綿棒やティッシュで取ってあげましょう。

## 皮膚

薄くて弱いので清潔に。

生まれてから数日たつとポロポロと全身の皮がむけますが、お風呂に入ろうちに1~2週間で治まって、つやつやとした肌になります。心配いりません。

## 股関節

関節が柔らかく、いつもM字に開いています。

足のつけ根と膝は曲がり、外側を向いたM字型が赤ちゃんがリラックスした姿勢です。生後1か月以降は少しずつ自分で足を曲げ伸ばしできるようになります。股関節は柔らかくはずれやすいので、足を伸ばしたままでだっこしたり、窮屈な服を着せるのは避けましょう。

## おしっこ・うんち

少しの量で何回も出ます。

膀胱や腎臓の機能が未熟なため、ためておくことができないので、1日10回以上おしっこをします。うんちもためておけないので何回もします。おしっこをしても紙オムツはさらりとしていますが、赤ちゃんのおしりはかぶれやすいので、紙オムツのお知らせサインに気付いたら取り替えてあげましょう。また、布オムツは濡れたら取り替えてあげましょう。

## 頭

頭頂部は柔らかいです。

髪の毛の生え際より少し上の方に、柔らかくペコペコした菱形の部分「大泉門（だいせんもん）」があります。頭は骨が合わさってできていますが、この時期はまだ骨と骨の間にすき間があり、その中で一番大きいのが大泉門です。1歳~1歳6か月頃の間自然に閉じてきますので心配ありません。なでる程度に触るのは大丈夫です。

## 目

ぼんやり見えています。

目から20~30cmのところにはピントが合っています。光・はっきりした色・人の顔によく反応します。

## 耳

いろいろな音を聞いています。

お腹の中にいる時から音が聞こえます。目覚めている時は優しく話しかけ、寝かせる時は子守歌を歌ったりすると心地よく感じます。

## 爪

すぐに伸びてきます。

手の爪は顔に当たって、肌を傷つけてしまいます。赤ちゃん用の爪切りや爪やすりで3日に1回は確認して、こまめにケアしましょう。寝ている時が切りやすいですよ。

# ようこそ 赤ちゃん

♡ Hello! baby ♡



## 体温

平熱は、36.5~37.5度ぐらい。

体温調節機能はまだ未熟。生まれてから3か月頃までの体温は、気温に左右されます。また、エアコンの温風や冷風が直接当たらない場所に寝かせましょう。室温は25度ぐらいが適当。大人が過ごしやすいと感じる室温が目安です。

## 気持ち

ふれあうことで安心します。

赤ちゃんは泣くことで要求を伝えます。泣いたらだっこしたり、声をかけたりしましょう。お腹がすいたら母乳やミルク、オムツが汚れたら替えるといった生理的な欲求を満たしてあげることが大事です。それでも泣きやまない時は、だっこしてたくさん話しかけてあげましょう。だっこされたり、パパやママの声を聞いたりすると赤ちゃんは安心します。

## 睡眠

“ちょこちょこ寝ては目覚める”の繰り返し。

生後1か月頃までは眠りが浅いため、寝たと思っても目覚め、何時間も続けて寝ることができません。お腹がすくと目覚めて泣くので、ママは1日中授乳に追われている気がするかもしれません。ただ、睡眠時には個人差が大きく、よく寝る赤ちゃんもいればしょっちゅう目覚めて泣く赤ちゃんもいます。どちらもすくすく大きくなるので心配いりません。

## 赤ちゃんの お世話の 仕方とコツ



生まれてすぐの赤ちゃんは、  
首もふにやふにやで  
パパもママもドキドキしながら  
お世話をする毎日ですね。  
知っておきたい新生児の  
お世話のポイントを  
まとめました。

## 体つき

生まれてすぐは体重が減ります。

生まれたての赤ちゃんは、母乳やミルクを飲む量より、おしっこなどで体から出ていく水分量の方が多いため、出生後数日間は体重が減ります。3~4日経ち、上手に飲めるようになれば、体重は増えていくので心配いりません。1か月児健診で生まれた時の体重から800g~1kg増えていれば順調です。

## 服装

体温調整はまだ苦手です。

生後1か月までは大人より1枚多め、1か月が過ぎたら大人と同じ枚数が目安です。背中に手を入れて汗が出ていないかを確認して、こまめに脱ぎ着させてあげましょう。

**乳幼児揺さぶられ症候群  
~首がすわるまではあやし方に気をつけましょう~**

生まれてから生後4か月ぐらいまでの赤ちゃんは、首がすわっていません。だっこする時は、首の後ろをしっかりと支えましょう。ゆっくりユラユラ優しく揺れる程度のあやし方なら大丈夫ですが、前後に激しく揺さぶると、頭の血管が切れてけいれんなどを引き起こす「乳幼児揺さぶられ症候群」になる恐れがあります。あやす時は首を支えて優しく揺らしてあげましょう。

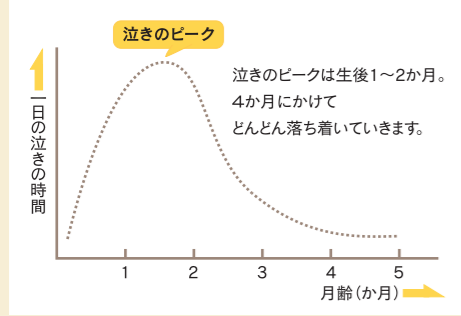


RECOMMENDED

# 赤ちゃんが泣きやまない時、どうしてる?

## 「赤ちゃんがよく泣くのは何か月頃なの?」

赤ちゃんは、泣くことで「お腹がすいた」「オムツ替えて」「だっこして」などいろいろなことを伝えます。ところが、生後1か月を過ぎた頃から、何をしても泣きやまない時が出てきたり、泣き声が大きくなったり、泣く時間が長くなることがあります。



※一日の泣きの時間には個人差があります。

「どうしたら泣きやむの?」「何をすればいいの?」「何かよい方法はないかな?」など、泣いている赤ちゃんにどう関わっていいか悩んでいるママは多いです。赤ちゃんが泣いている時、箕面の先輩ママはどんな風に対応していたのか、体験談を聞いてみましたので参考にしてください。赤ちゃんが泣いている理由は様々ですので、赤ちゃんやママに合った方法を見つけてくださいね。

### 先輩ママの声

#### 「こうすれば泣きやむかも!」

##### 授乳する

- 母乳やミルクをあげる。

##### だっこ・オムツを替える

- 「オムツを替えようね」など、声をかけてからオムツを替える。
- オムツ・げっぷ・おっぱい・ミルク・暑い・寒いの確認をして、どれでもなければ、だっこしてユラユラと揺らしてみる。

##### 音・おもちゃ

- 音楽を聞かせる。
- 音の出るおもちゃを鳴らす。
- メリーなどの動くおもちゃを見せる。
- ビニールなどのシャワシャワした音を聞かせる。

##### その他

- 頭をなでなでしてあげる。
- バウンサーに乗せてゆっくり揺らす。
- こちょこちょしてあやす。
- 部屋を変えたり外に出たりして気をそらす。
- 何をしても泣きやまない時はそのまま少し様子を見る。

##### 声をかける

- 声を聞くと安心するのか、泣きやむことが多いような気がする。
- お話をしながら気をそらせたりして遊んでいると、泣きやむことが多い。
- 「どうしたの?」「大丈夫だよ」「ママいるよ」と優しい声で話しかける。
- 赤ちゃんの名前を呼びかける。



# 母乳やミルクのあげ方

赤ちゃんを育てる時の栄養には、母乳・混合・ミルクといった3つの方法があります。母乳は赤ちゃんが欲しい時に欲しがらだけあげ、混合の場合はまず母乳をあげてから足りない時にミルクを追加します。ミルクのみの場合は、3時間おきに体重と月齢にあった量をあげます。赤ちゃんが生まれると、最初は母乳をあげることからスタートし、徐々にママと赤ちゃんに合った方法に落ち着いていきます。最初にスタートする母乳は、本当に足りているか不安だったり、授乳の方法が難しいなど、悩みがたくさんあります。ここでは、この時期に多い悩みをQ&Aにまとめました。コツをつかんで、焦らずゆったりとした気分で飲ませてあげましょう。



## Q1 母乳があまり出ません。出るようになってから吸わせればいいですか?

**A** 母乳があまり出なくても吸わせることが大切です。

あまり出ないおっぱいを吸わせるなんてかわいそうと思いがちですが、赤ちゃんは吸うことが何よりも大好きなんです。欲しがらだけ何度も吸ってもらいましょう。吸われる刺激でホルモンが分泌され、徐々に母乳が出てくるようになります。

## Q2 おっぱいを吸われるたびに痛いのですが、我慢するしかないのでしょうか?

**A** 痛くない授乳の仕方があります。

赤ちゃんがおっぱいに上手く吸い付けないと、乳首が切れて痛くなります。上手く吸い付けない原因は、おっぱいのしこりやだっこの仕方など様々です。原因を取り除いて、苦痛のない授乳をするために助産師が相談をお受けしますので、子どもすこやか室へお電話ください。

## Q3 母乳とミルク混合の時の授乳方法はどちらがいいですか?

**A** まずは母乳をあげましょう。(左右合計 20 分以内)

母乳だけでお腹がいっぱいになり寝てしまう場合は、そのまま次の授乳まで様子を見てみましょう。母乳をあげた後、足りなくて泣いている場合はすぐにミルクを追加しましょう。ミルクの追加量は、退院時の量を参考にしましょう。

## Q4 母乳によい食事ってありますか?

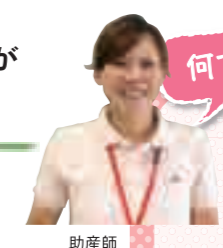
**A** 低脂肪・低カロリーの和食がおすすめです。

ご飯は毎食1~2膳が目安量です。おかずは、母乳のもととなる血液をつくる牛肉の赤身や赤身の魚がおすすめです。体を温め水分も摂れるスープや味噌汁も添えましょう。母乳に含まれる脂肪は、食事の影響を受けやすいので、ママが脂肪分の多い食事をたくさん摂ると、乳管(母乳が流れる管)がつまりやすくなります。揚げ物、ケーキやシュークリームなどの洋菓子、菓子パンは食べ過ぎに注意してください。

## Q5 母乳がほとんど出ず、ミルクだけで育てていますが栄養面は大丈夫ですか?

**A** 問題ありません。

ミルクは栄養成分的には母乳とほとんど変わりなく、栄養満点なので心配いりません。



何でもご相談ください

みんなこのようなことで悩んでいます。

- 「体重が増えているか心配」 ● 「ミルクの量はこれでいい?」
- 「すぐ寝てしまい飲んでくれない」 ● 「よく吐く」 ● 「うなる」
- 「いっぱい飲んでまたすぐに欲しがらる」
- 「ベッドに下ろすと泣き出す」 ● 「おっぱいが張らない」

助産師や保健師が電話や家庭訪問(無料)で相談をお受けします。

子どもすこやか室 724-6768



# パパもママも1年生 まずは、やってみよう!

出産後こそ、パパとして、家族として力が発揮できる時!  
ママの体を休めリフレッシュさせてあげるためにも、パパのサポートが必要です。  
また、子育ての基本をマスターして積極的に子育てを分担しましょう。めざせ、育児マスター!

## STEP 1 赤ちゃんをだっこしてみましょう ～首がすわっていないのでしっかり支えましょう～

**この時期の赤ちゃんの特徴**  
首…まだすわっておらず、グラグラしています。だっこする時などは手でしっかり支えてあげましょう。  
頭…まだ骨と骨の間にすき間があり、一番大きいすき間(大泉門)が髪の生え際より少し上のほうにあります。なでる程度に触るのは大丈夫です。  
股関節…いつもM字に開いていますが、赤ちゃんがリラックスしている姿勢なので問題ありません。股関節は柔らかくはずれやすいので、足を伸ばしたままでだっこしたり、窮屈な服を着せるのは避けましょう。



### 抱き上げ方

- 1 頭の下に片手を差し入れ、手のひらで後頭部を支える。
- 2 もう片方の手を、股の間から差し入れ、手のひらを広げておしりに当てる。
- 3 パパが赤ちゃんのほうに前かがみになり、両手で赤ちゃんをゆっくり抱き上げる。
- 4 赤ちゃんをパパの胸もとに引き寄せ、首を支えていた手をずらして、赤ちゃんの頭が軽く曲げたパパの肘の内側にのりようにする。もう片方の手の上腕から手のひらで背中～腰を支える。



### おろし方

- 1 赤ちゃんが驚かないように、そっとパパの胸もとから離す。
- 2 おしりから先にゆっくり下ろしていく。この時、赤ちゃんの首は肘の内側で支え、上半身は手のひらで支えておく。
- 3 下半身をゆっくり下ろしたら、股の間から入れていた手を抜く。上半身を下ろし、頭は肘の内側から手のひらで支えるように少しずつずらしていく。
- 4 頭を支えていた手を静かに抜いて、頭を下ろす。(この時、もう片方の手も頭にそえて、両手で頭を支えるようにすると、頭が動かず安定。)



## STEP 2 ミルクを飲ませてみましょう ～哺乳びんは12か月まで熱湯消毒～

**パパでも簡単! / 知って得する裏技!**  
電子レンジで加熱するだけで哺乳びんを消毒できる専用ケースが市販されています。また、哺乳びんや乳首をつけておく液体やタブレット型の消毒液も市販されています。ぜひ活用して時間を有効に使しましょう。



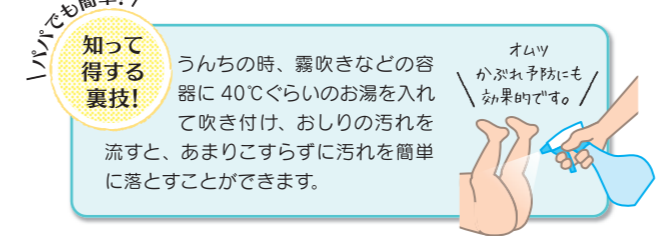
- 1 石けんで手を洗う。
- 2 一度沸騰させた70℃～80℃のお湯で、粉ミルクを溶かす(粉ミルク中の細菌を殺す)。搾乳して冷凍保存した母乳を飲ませる場合は、40℃ぐらいのお湯(熱湯、電子レンジは禁止)につけて解凍する。
- 3 流水で人肌ぐらいの温度(40℃)まで冷ます。手首の内側にミルクを垂らしてみ、熱さを感じない程度であれば大丈夫。
- 4 赤ちゃんの首を腕に乗せ、だっこして授乳する。「おいしいね～」と顔を見ながら優しく語りかけると赤ちゃんも安心する。
- 5 飲み終わったらげっぷさせる。赤ちゃんの首を肩に乗せる感じで縦抱きにし、背中をさすったり、手首を背中に置いて優しくトントンする。
- 6 哺乳びんに残ったミルクは菌が繁殖するので、必ず捨て、哺乳びんはすぐに洗っておく。



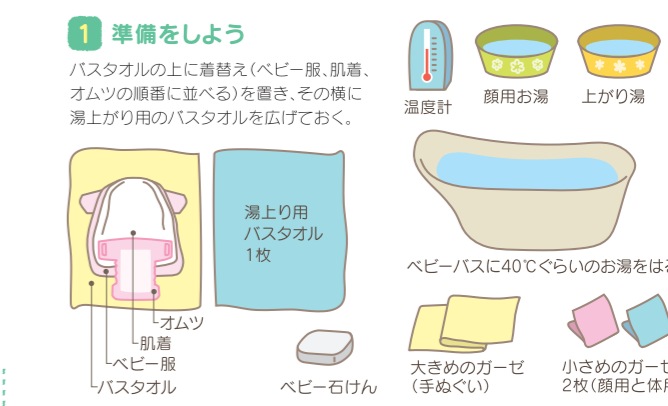
## STEP 3 オムツを替えてみましょう ～汚れたらまめに替えましょう～

**パパでも簡単! / 知って得する裏技!**  
オムツが汚れたままでは赤ちゃんも気持ち悪く、オムツが濡れた原因にもなるよ。ぜひ、マスターしておこう。

- 1 汚れたオムツはそのまま、新しいオムツを広げて、おしりの下に敷く。
- 2 うんちの場合、おしりふきでやさしく汚れをふきとる。おしりは、前から後ろへふく。男の子はおちんちんの周り、女の子はシワの間にふき残しがないように気をつける。
- 3 おしりをそっと持ち上げて、汚れたオムツを引き抜く。おしりをよく乾かしてから新しいオムツをあてる。
- 4 オムツのテープを留める時は、お腹まわりに指が1～2本入るようゆとりを持たせる。
- 5 おしっこやうんちが漏れないようにギャザーを立てる。



## STEP 4 お風呂に入れてみましょう ～生後1か月まではベビーバスを使いましょう～



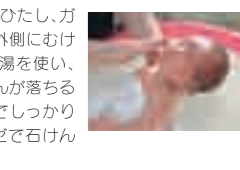
**1 準備をしよう**  
バスタオルの上に着替え(ベビー服、肌着、オムツの順番に並べる)を置き、その横に湯上がり用のバスタオルを広げておく。

湯上がり用バスタオル1枚  
ベビーバスに40℃ぐらいのお湯をはる  
大きめのガーゼ(手ぬぐい) 小ぎめのガーゼ2枚(顔用と体用)

**2 赤ちゃんをお湯につける**  
胸の上に大きめのガーゼをかける。片手で首を支え、もう一方の手を股の間にいれ、おしりを支えゆっくりと抱き上げる。赤ちゃんが驚かないように足からゆっくりとお湯に入れる。首を支えている手はそのままで、おしりを支えていた手をそっと離す。



**3 体を洗う(すべて石けんを手につけて洗う)**  
〈顔と頭〉  
あいている手で、顔用ガーゼを顔のお湯にひたし、ガーゼで顔をぬらす。石けんで顔の中心から外側にむけて指でやさしく洗う。顔用ガーゼと顔用お湯を使い、ガーゼでやさしく顔をなでるように、石けんが落ちるまでふく。次に顔と目の後ろ側を、指の腹でしっかり洗い、顔用ガーゼと顔用お湯を使い、ガーゼで石けんが落ちるまで流す。



〈体の前面〉  
首→手足→胸→お腹の順番でやさしく洗う。体用ガーゼとベビーバスのお湯を使って石けんが落ちるまで流す。



〈体の背面〉  
あいている手(A)の親指以外の手を赤ちゃんの脇の下に入れて支える。首を支えている方の手(B)で赤ちゃんを起こして、反対側の手(A)の上につぶせにさせる。あいている手(B)で、うなじ→背中→おしりの順番で洗い、ガーゼとベビーバスのお湯で石けんが落ちるまで流す。赤ちゃんを支えている手(A)で赤ちゃんを起こして、もう一方の手(B)で首を支えながら赤ちゃんを上向き状態に戻す。



〈細部〉  
最後に股の間を洗う。シワの間もやさしく丁寧に洗い、汚れを落とす。

**4 洗い流す**  
赤ちゃんをお湯から引き上げ、上がり湯をかけて石けんをよく洗い流す。ひとりでお風呂に入れている時は、片手で頭を支えながら上がり湯をかけるため、少し不安定な状態になる。そのため、上半身を引き上げる程度にする。反対側の手を股の間にいれ、おしりをしっかりと支えゆっくりとお湯から引き上げる。上がり湯にシャワーを利用してOK!



**5 水気をふきとり服を着せる**  
湯上がり用のバスタオルの上に赤ちゃんを寝かせ、やさしく水気をふきとり、横に準備しておいた着替えの上に赤ちゃんをだっこして移動させ、服を着せる。綿棒で鼻や耳を掃除し、ベビーブラシで髪の毛を整える。



# 赤ちゃんの 湿疹と スキンケア

## ＼ 眞面の先輩ママお悩み NO.1 /

この時期、先輩ママの2人に1人が赤ちゃんの湿疹について悩んでいます。赤ちゃんは新陳代謝が活発で汗っかき。それなのに赤ちゃんの皮膚は未熟で弱いので、すぐ肌トラブルにつながってしまいます。よだれや母乳・ミルク、おしっこやうんちなどで肌が汚れたらすぐケアしてください。いつも清潔を心がけ、赤ちゃんの皮膚をトラブルから守ってあげましょう。

### 肌トラブルに 注意するのはココ

#### 頭皮・ 髪の生え際

頭皮もよく汗をかきます。髪をかき分けて頭皮を洗いましょう。

#### 首

首のしわに汗や汚れがたまってかぶれ、赤くなります。お風呂ではしわの間を丁寧に洗い、お風呂から上がったらしわの間も丁寧にタオルでふきましょ。

#### 背中

汗をかきやすい背中では、一度乾いてもまた汗をかくので皮膚トラブルが起きやすいです。汗をかいていたら、ぬるま湯にひたして絞ったタオルでやさしくふいてあげましょ。

#### ほっぺ

生後1か月を過ぎると小鼻の周りが脂っぽくなり湿疹が出てきます。よく泡立てた石けんで洗いましょ。

#### 口元

よだれや母乳・ミルクの刺激でかぶれ、赤くなります。授乳後はぬれタオルでやさしくふきましょ。

#### おしり

おしりをふいた後、しっかり乾燥させてからオムツをあてましょ。それでも皮膚が赤くなってきたらおしりふきは使わず、おしりだけシャワーで洗い流しましょ。

#### かぶれた時のおしりの洗い方

霧吹きなどの容器に40℃ぐらいのお湯を入れて吹き付け、おしりの汚れを流すと、おしりをあまりこすらずに汚れを簡単に落とすことができます。

### 脂漏性湿疹(しろうせいしっしん)のケアの仕方

脂漏性湿疹とは、おでこやまゆ毛、髪の生え際などに現れる黄色いかさぶた状の湿疹のことです。脂漏性湿疹ができた場合、お風呂前にベビーオイルかオリーブオイルを含ませたコットンをかさぶた部分に10分くらい乗せ、かさぶたをふやかします。その後はお風呂で石けんを泡立て、やさしく洗ってあげましょ。一度にすべてのかさぶたがとれるわけではないので、無理にはがさないようにしてください。湿疹が感染により悪化しないためにも、赤ちゃんの寝具は毎日取り替え、清潔を保つことも大切です。

## Q&A 保湿の方法

### Q 赤ちゃんはいつから保湿すればいいの？

A おうちに帰った最初のお風呂後から保湿剤を使ったケアをしていきましょう。

### Q 夏も冬も保湿するの？

A 夏は冷房で乾燥したり、汗によって肌の水分が奪われ、冬は空気が乾燥します。肌の保湿を毎日の習慣にしましょ。

### Q 保湿剤は何を使えばいいの？

A 夏は、ローションやミルクタイプの保湿剤、冬で乾燥が激しいときはオイルやクリーム、ワセリンがおすすめです。赤ちゃんのお肌に合わせて選びましょ。  
※市販の保湿剤はパッチテストを行ってから使いましょ。二の腕や太ももの内側に塗り24時間後赤みやかゆみがないかチェックしましょ。

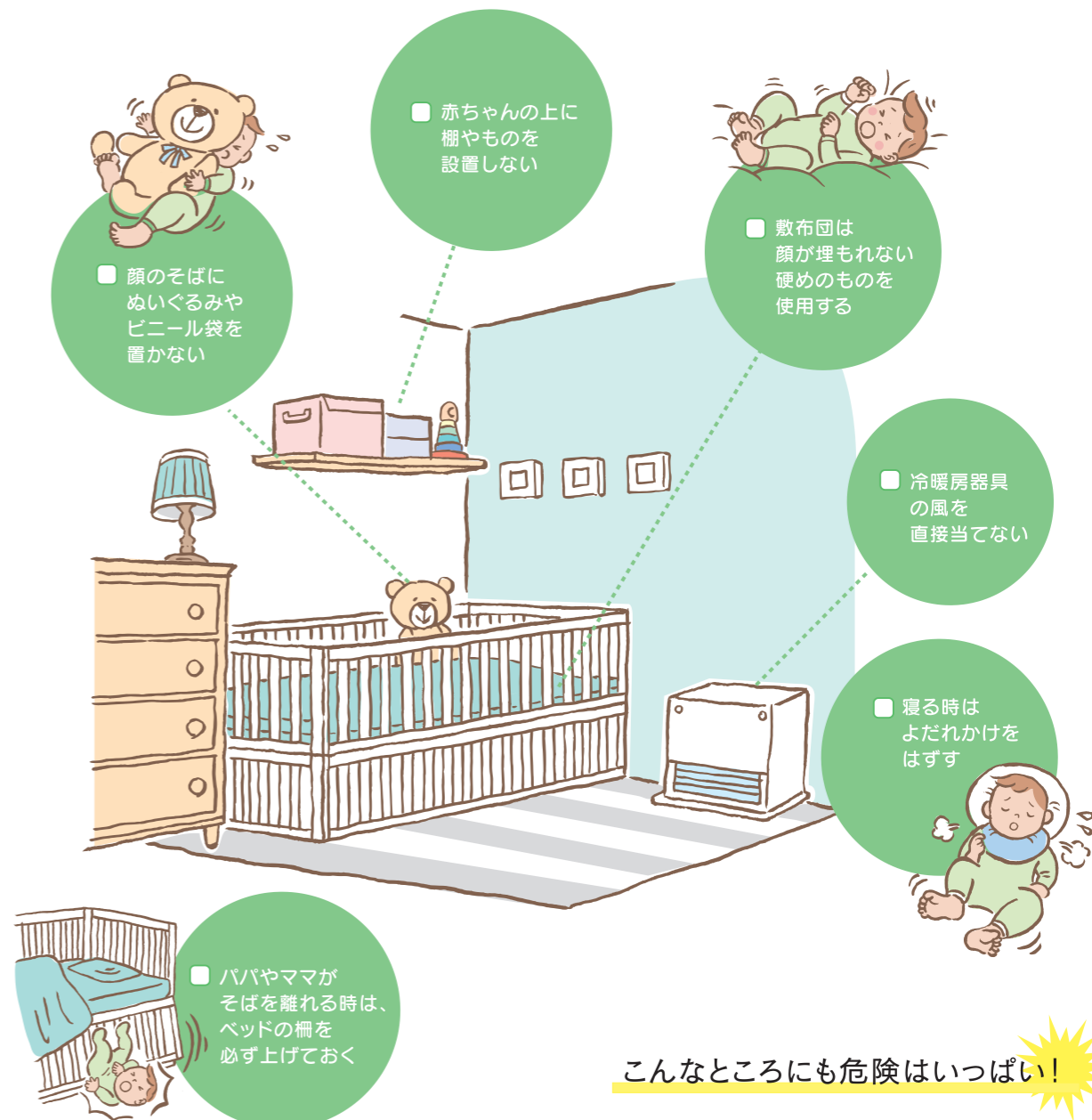
## ! 病院を受診するタイミング

少しでも気になる症状がある時は、小児科か皮膚科を受診しましょ。トラブルが起こったら、自分の判断でケアを続けるのではなく、早めを受診をおすすめします。

# 気をつけて! 赤ちゃんの事故

～赤ちゃんの安全・安心を守りましょ～

赤ちゃんとの生活がいよいよスタート! 家の中だから安心ですね... と言いたところですが、赤ちゃんの事故のなんと8割が家の中で発生しています! しかも、パパやママがそばに居るにも関わらず、事故が起きてしまっているのです。赤ちゃんが過ごす場所に危険が潜んでいないか、赤ちゃんの目線になりチェック  しましょ。



## こんなところにも危険はいっぱい!

### Q きょうだいと赤ちゃんとの関わり

きょうだいを赤ちゃんと一緒に床へ寝かせたところ、誤って覆い被さってしまい、窒息してしまった事故がありました。きょうだいと赤ちゃんの関わりはとても愛くるしいですが、起床時だけでなく、睡眠時にも注意して見守りましょ。

### Q ベッドやソファ

自分では動かないし、ほんの数秒だけ... と柵をしていないベッドやソファに置いていませんか? 日に日に成長する赤ちゃんは、早ければ2~3か月を迎えた時に、急にゴロンと寝返りすることがあります。目を離した際に、寝返りをして床へ落ちてしまう事故もありますので、安全なところで寝かせましょ。

### 乳幼児突然死症候群: SIDS (シッズ)

それまで元気だった赤ちゃんが、おもに睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだよくわかっていません。睡眠中に呼吸機能が低下して、無呼吸発作を起こすことが理由の1つと考えられています。予防のためには、うつぶせ寝にしないことや、パパやママが禁煙することなどが大切です。

# 産後のママのケアを大切に

お産のプロ  
助産師直伝!



## どう変化する産後のママの体と心

産後は、ママも家族も赤ちゃんに注意が集中しがち。でも、赤ちゃんを元気に育てていくには、ママ自身の体と心の健康を守ることがとても大切です！妊娠・出産によって、ママの体と心には大きな変化が起こります。特に体には大きな負担がかかっています。そこで、パパや家族も産後のママに起こりやすい症状を知って、ママの体と心をいたわりましょう。

### 抜け毛 薄毛

産後2か月頃からホルモンバランスの変化により、抜け毛が多くなります。だいたい6か月頃には元に戻ります。



### おろ 悪露

「悪露(おろ)」とは、産後に子宮が元の状態に戻る時に出る血液です。はじめは鮮紅色で量も多いのですが、赤褐色→茶褐色→黄色→白色と徐々に色は薄まり、1か月ぐらいで量も少なくなります。1か月たっても赤褐色の悪露が大量に出たり、血液のかたまりが出る時は産婦人科を受診しましょう。

### 出産による 傷の痛み

会陰部(えいんぶ)の傷や腫れなどで痛むことがあります。産後2週間から1か月ぐらいで痛みは治まってきます。帝王切開の傷も1~2か月ぐらいで治まってきますが、傷から出血があったり、腫れがひどくなるようであれば、産婦人科に相談しましょう。

### 気持ちの 浮き沈み

産後は、ホルモンバランスの変化や慣れない育児で、精神面が不安定になることがあります。育児への自信がなくなり、ちょっとしたことで涙がぼろぼろ出てしまうことも。

### 尿もれ

骨盤を支える筋肉が出産によってゆるむので、くしゃみや咳をすると尿もれしやすくなります。(詳細はP11)



## 産後のママの体を守るために ～助産師からのアドバイス～

### advice 1

産後1か月間は無理せず、周囲の人に協力やサポートをお願いしましょう。家事は手抜きし、赤ちゃんが寝る時はママと一緒に寝て休息をとりましょう！ママの1か月健診までに体のことで不安があれば産婦人科または、子どもすやか室へ相談しましょう。子どもすやか室 ☎724-6768

### advice 2

ママの1か月健診は、子宮収縮の確認、会陰部や帝王切開の傷の確認、血圧チェックや尿検査を行います。赤ちゃんの1か月健診は箕面市母子健康手帳別冊内の「乳児一般(1か月児)健康診査受診票」を使って無料で受けられます。(大阪府内医療機関で使用可)ママも赤ちゃんも出産した医療機関で受診しましょう。

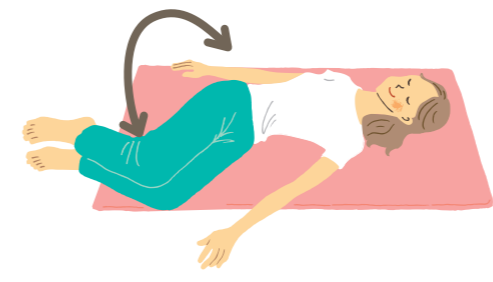
## エクササイズでより美しいスタイルへ

産後のママは、増えた体重が戻らない、お腹のたるみ、おしりが大きくなったなどの体型の変化に悩みますよね。赤ちゃんのお世話で忙しいですが、毎日ちょっとだけ自分の体に目を向けて、エクササイズをしてより美しいスタイルをめざしましょう。

### 骨盤体操

出産後は骨盤が大きく開いており、数か月かけてゆっくりと元の状態に戻ります。骨盤の左右のバランスが崩れていると、正常な位置に戻りづらくなると言われていますので、ゆがみを調整して正常な位置に戻すことが大切です。

目標1日3セット!



- 1 仰向けに寝て両膝を立て、足を肩幅に開く
- 2 かかとをおしりにできるだけ近づける
- 3 両膝を右にゆっくり倒し、顔を左に向ける
- 4 気持ちの良いところで止めて、5秒キープ
- 5 反対側も同様に左右1回ずつで1セット行いましょう

### 骨盤ベルトについて

ホルモンの影響により、産前産後は骨盤がゆるみやすくなっています。骨盤ベルトやさらして、産後も骨盤を固定しましょう。巻き方は出産した産婦人科や新生児・産婦訪問の際、助産師に確認しましょう。



### 尿もれ予防!

## こつばんでいきん 骨盤底筋を締める体操

産後の尿もれについては恥ずかしいと思って、なかなか周りに相談できない人もいますが、実は出産直後の女性には多い症状です。出産時は骨盤底筋(尿道の出口付近の筋肉)がゆるみます。産後何もなくても自然に治る場合が多いですが、早く治したいならストレッチがおすすめです。

歯みがきや  
赤ちゃんをだっこするついでに  
やってみましょう。

### 立位で締めるポーズ

立ったまま肛門を5秒ぎゅっと締めたりゆるめたりを繰り返します。

目標1日5回!

### 仰向けで腰をあげて締めるポーズ

- 1 仰向けに寝て両膝を立て、両足を少し開く
- 2 両手は手のひらを下にして、お尻の横に置く
- 3 息を吸いながらお尻を上げる
- 4 肛門を締めて、3秒キープ
- 5 息を吐きながらお尻を下ろす



## 産後のリラク스에

### ハーブティ

カモミールやネトル、オレンジピールなどはノンカフェインで、香りもありリラックスに◎。

### 音楽

ママのお気に入りの音楽を流して気分転換を。

### ママ1人の時間をつくる

赤ちゃんを少しだけパパや家族に預けて、ママが1人になれる時間をつくってみましょう。買い物や美容院へ行くのも、良い気分転換になりますよ。

### アロマ入浴

気分を明るくさせるジャスミンやローズ、リラックス効果のあるイランイラン、真正ラベンダー、ローマンカモミールなどのアロマオイルを、湯船に5滴ほど落としてアロマ入浴していきましょう。(入浴は1か月健診が終わってからにしましょう)

各家庭でスケジュールをたてて忘れずに接種しましょう！

# 生後2か月から始まる予防接種

生後2か月から小学校に入るまでに受ける予防接種(定期接種)は、接種時期になっても市役所から個別に案内はいたしません。各家庭でスケジュールをたてて忘れずに接種していきましょう。



### 定期接種

国などが接種を強く勧めている予防接種で、決められた期間内であれば無料で受けることができますが、それを過ぎると有料になります。

### 任意接種

個人の判断で、費用も個人負担で受ける予防接種です。おたふくかぜやインフルエンザなどがあります。

## どうして予防接種を受けるの？

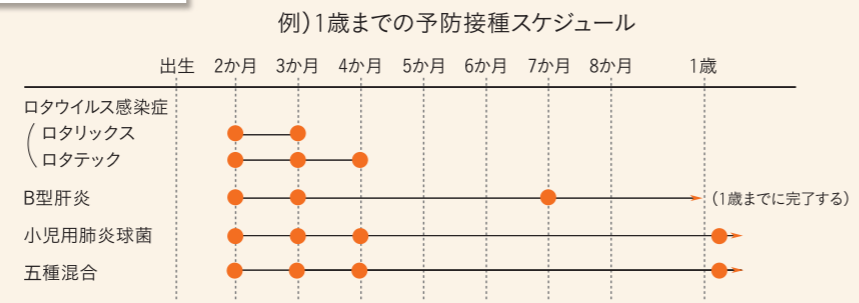
赤ちゃんは病気に対する抵抗力を持って生まれてきますが、時間の経過とともにその抵抗力は自然と失われていきます。さまざまな病気を予防するために、赤ちゃん自身で免疫をつくっていくことが必要になります。それを助けてくれるのが予防接種です。計画的に接種しましょう。

## 予防接種はいつから始まるの？

予防接種は、生後2か月からすぐにスタートします。たくさん種類や回数を、それぞれの決められた期限までに受けていかなければなりません。

## 1歳ぐらいいまでにどんな予防接種を受けるの？

- 2か月からスタート**
- ロタウイルス感染症(ワクチンによって2回もしくは3回接種)
  - B型肝炎(3回接種)
  - 小児用肺炎球菌(4回接種)
  - 五種混合(4回接種)



## スケジュールはどうやってたてたらいいの？

「けんしんガイドブック」や「予防接種アプリ」などを上手に利用してスケジュールをたててみましょう。予防接種アプリはみのお子育てアプリがおすすめです。生年月日から予防接種のスケジュールを自動作成します。また、かかりつけの医療機関に相談する方法もあります。早めにスケジュールをたてて受けに行きましょう。



## 予防接種の間隔はどれくらいあればいいの？

- 同じ予防接種の間隔**  
同じ予防接種の間隔は種類によって決まっています。例えば、B型肝炎は1回目から27日以上あけて2回目を、3回目は1回目から139日以上あけて接種します。詳しくは、「予防接種と子どもの健康」や毎年4月ごろに広報紙と同時配布の「けんしんガイドブック」で確認してください。
- 違う種類の予防接種の間隔**  
予防接種のワクチンには、「注射生ワクチン」「経口生ワクチン」「不活化ワクチン」の3種類があります。「注射生ワクチン」を接種後、違う種類の「注射生ワクチン」を接種する場合、27日以上の間隔をあけてください。「経口生ワクチン」または「不活化ワクチン」を接種後、違う種類のワクチンを接種する場合、間隔の規定はありません(※)。  
※同じ種類のワクチンを複数回受ける場合は、ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。



<b>不活化ワクチン</b>	B型肝炎、小児用肺炎球菌、五種混合	<b>経口生ワクチン</b>	ロタウイルス感染症
----------------	-------------------	----------------	-----------

## 予防接種の予約から当日までの流れを教えてください。



医療機関によって、予約制のところや曜日・時間帯を決めているところがあります。直接、問い合わせをして確認しましょう。予約が必要であれば、予約します。箕面市内の医療機関で接種を受けることが原則ですが、かかりつけ医が近隣の市町の場合、豊中市・吹田市・池田市・茨木市・摂津市・豊能町・能勢町・島本町とは協定を結んでいますので、箕面市の医療機関と同じように受けていただけます。ただし、里帰りなどでその他の市町村の医療機関で受ける場合は、箕面市からの「予防接種依頼書」が必要ですので、お早めに子どもすこやか室にご相談ください。

子どもすこやか室 ☎ 724-6768 / FAX 721-9907

※医療機関一覧は「けんしんガイドブック」に掲載しています。

### 予防接種予約スケジュール

生後2か月から予防接種が始まるので、医療機関に電話などで予約し、下表のスケジュールに日付を記入し接種したらチェックしましょう。予防接種を受けると、医療機関が母子健康手帳の予防接種のページに記録してくれます。

予防接種名	予約日	チェック	予約日	チェック	予約日	チェック
ロタウイルス感染症 ※経口生ワクチン ※どちらか一方を接種	1回目	27日以上の間隔	2回目			
	年 月 日	☐	年 月 日	☐		
B型肝炎 ※不活化ワクチン	1回目	27日以上の間隔	2回目	27日以上の間隔	3回目	
	年 月 日	☐	年 月 日	☐	年 月 日	☐
	※3回目は、1回目から139日以上の間隔をあけて、1歳になる前に受けます。					
小児用肺炎球菌 ※不活化ワクチン	1回目	27日以上の間隔	2回目	27日以上の間隔	3回目	
	年 月 日	☐	年 月 日	☐	年 月 日	☐
	※4回目(追加接種)は、3回目終了後60日以上あけて、1歳になってから受けます。					
五種混合 ※不活化ワクチン	1回目	20日以上の間隔	2回目	20日以上の間隔	3回目	
	年 月 日	☐	年 月 日	☐	年 月 日	☐
	※4回目(追加接種)は、3回目から6か月～18か月後の間に受けます。					

※上記の予防接種以外に就学前までに受ける予防接種は、BCG、麻しん・風しん(MR)、水痘、日本脳炎があります。



**準備1** 予診票(予防接種手帳(予診票綴)に入っています。なお、出生届出時にもらえますので下記を参照してください)を記入しましょう。事前に書けるところは書いておきましょう。

**予防接種手帳をお持ちですか？**

**【箕面市役所(支所)で出生届を提出されたかた】**  
出生届を提出された際に、水色の封筒でお渡しいたします。ただし、夜間・休日に届出されたかたは、当日は受付のみで届出が完了しないため、改めて来所いただく必要があり、予防接種手帳一式はその際にお渡ししています。

**【里帰り先など他の市役所で出生届を提出されたかた】**  
翌月に送付しています。まだ手元にない場合は、ご連絡ください。

**準備2** 赤ちゃんの体調を確認しましょう。予防接種は元気な時に受けるもの。体調などが普段と違っていたら、延期をすることも考えましょう。



- 準備3** 必要なものを準備しましょう。●予診票 ●母子健康手帳
- 準備4** 赤ちゃんの体調を確認し、余裕を持って出かけましょう。
- 準備5** 心配に思うことなどは、接種前に医師に相談しましょう。

- 接種後は静かに過ごすようにしましょう。入浴しても大丈夫です。
- 接種後、不活化ワクチンでは1週間、注射生ワクチン・経口生ワクチンでは4週間、副反応の出現に注意しましょう。接種部位がひどく腫れたり、高熱などの体調の変化があった時は、すみやかに医師の診察を受けましょう。



予防接種についてわからないことがあれば、子どもすこやか室までご相談ください。 子どもすこやか室 ☎ 724-6768 / FAX 721-9907



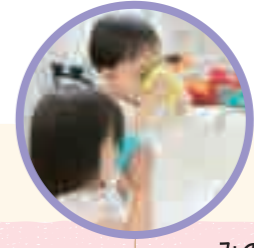
仕事をしたい  
どこに子どもを預けたらいい?  
用事で預けたい

# 保育園・幼稚園

見つけよう!あなたにぴったりの預け先



## その他の預け先



### 子どもたちの保育の場

「働きたいけど、子どもが心配」「保育園ってどんなところ?」「スムーズに入園できるのか不安」「仕事をしていないと預かってもらえない?」仕事に復帰されるかたも今から仕事を探さかたも、いろいろな預け先があります。保育園だけでなく、幼稚園でも長時間保育があります。また、お仕事をしていなくても、冠婚葬祭や用事で預けたい時には、一時保育やちょこっと保育が利用できますよ。

施設名	保育園 認定こども園(保育園コース) 地域型保育事業所(0~2歳)	私立幼稚園 私立認定こども園(幼稚園コース)	公立幼稚園 公立認定こども園(幼稚園コース)
年齢	生後57日目から ※園により異なる場合があります	3歳児から ※満3歳で入園の幼稚園もあります	4歳児から
要件	就労などにより家庭保育できないかた	入園に関して各園で選考などがあります	定員を超える場合は各園で抽選などがあります
料金	保護者の所得および子どもの年齢により算出します ※3~5歳児までは無料。	無料 (無償化の月額上限は25,700円)	無料
保育時間	おおむね7:00~19:00(通常保育+延長保育) ※延長保育は有料です ※園により時間が異なります	おおむね8:00~18:00(通常保育+預かり保育) 19:00まで延長保育を実施している園もあります ※預かり保育は有料です。保育の必要性があると認定を受けることで、預かり保育料が無料となります。(ただし、上限があります) ※園により時間が異なります	幼稚園 9:00~14:30 ※水曜日は、9:00~11:30 認定こども園 9:00~14:00 ※17:00まで預かり保育を実施します ※預かり保育は有料です。保育の必要性があると認定を受けることで、預かり保育料が無料となります。(ただし、上限があります)
開園日	日曜日・祝日・年末年始 ※園により土曜日も開園の場合があります	土曜日・日曜日・祝日・年末年始 ※夏休みなど、長期休業中も預かり保育を実施します ※園により開園日が異なります	土曜日・日曜日・祝日・年末年始 ※夏休みなど長期休業があります ※認定こども園は夏休みなど長期休業中も預かり保育を実施します
問い合わせ先	市役所別館2階 子ども総合窓口(724-6791) 電子申請により申し込み	各幼稚園・各認定こども園	市役所別館2階 子ども総合窓口(724-6791) 各公立幼稚園
申し込み人	子どもの保護者	子どもの保護者	子どもの保護者
持ち物	申し込みに関する詳細は右のQRコードより市ホームページにてご確認ください	各幼稚園、認定こども園へお問い合わせください	●願書 ●教育・保育給付認定申請書など ※事前に入園希望の公立幼稚園か認定こども園、市役所別館2階 子ども総合窓口で願書をもって記入したり必要な書類をそろえておきましょう

サービス	一時保育	ちょこっと保育	みのおファミリー・サポート・センター
概要	保護者が傷病、パート就労、冠婚葬祭などで一時的に家庭で保育できない場合に利用できます。	友達とのランチやショッピングの時間など、1時間からいつでも気軽に利用できます。	育児の援助を行いたい人と援助を受けたい人が会員となり、相互援助活動を行なっています。
対象年齢	おおむね生後6か月~就学前	1歳6か月~就学前	生後57日~小学校6年生
実施場所	紅葉夢保育園・瀬川保育園・箕面保育園・めばえ保育園・みずす学園森町こども園・こくまの森保育園箕面彩都園・ひじりりよかわ保育園・キーズモール敬愛保育園(予定) ※休止している場合がありますので、利用の前に園にお問い合わせください。	あそびー (R6.4/8~ふれあい就労支援センター1階) まみーず (市立小野原多世代地域交流センター)	援助者の自宅など
利用日時	月~土曜日 7:30~18:30 週3回以内の利用です。	月・水・金曜日 9:00~17:00 火・木曜日 9:00~17:00	月~日曜日 宿泊はできません。 時間は相互の合意により決めます。
費用	日額 1,800円~2,500円 + 食費400円	1時間 700円~ 1時間 650円~	平日:1時間 700円 早朝・夜間・土曜日・日曜日・祝日:1時間 800円
申し込み先	各保育園	ちょこっと保育専用電話 722-0555	シルバー人材センター みのおファミリー・サポート・センター 721-2611

## 疑問解決? こんな時、どうなる?

**Q** 今から仕事を探そうと思うんだけど、保育園に申し込みできる?

**A** 求職活動中でも申し込みできます。入園後2か月以内に仕事を始めれば大丈夫!

**Q** 保育園の申し込みはいつ頃すればいい?

**A** 新年度の4月入園を希望される場合は、前年の11月頃に市ホームページをご確認のうえ、電子申請をしてください。また、年度途中の入園希望については、入園希望月の前月5日までに申し込みましょう。(1~4月については、締切が異なります。)

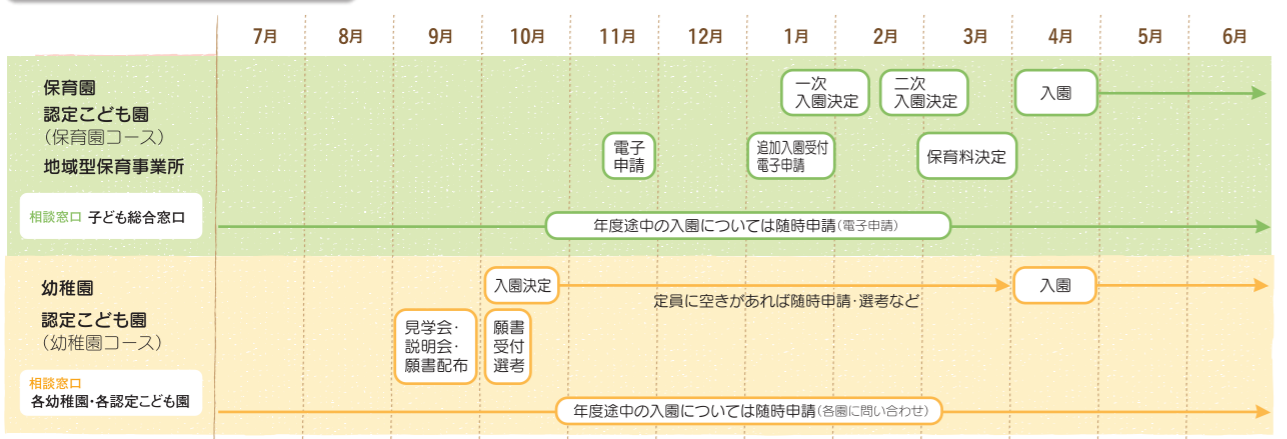
**Q** 申請した保育園に入園できないことってある?

**A** 定員以上の申込みがあった場合や、保育園に空きがない場合があります。通える範囲で入園希望をたくさん記入するのがおすすめです。

**Q** 保育園の待機状況ってどんな感じ?

**A** 箕面市のホームページをチェック!現在の待機状況が確認できます。  
[箕面 保育園 待機] 検索

### 新年度入園スケジュール



※3~5歳児の保育料は無料です(給食料などの実費については、保護者負担)。なお、市民税非課税世帯の0~2歳児の保育料も無料です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**休日保育** 保育園・認定こども園(保育園コース)・幼稚園などに在籍している幼児(満1歳以上)は、保護者が休日に就労で家庭保育ができない場合、利用できます。

**病児・病後児保育** 保育園・認定こども園(保育園コース)・地域型保育事業所などに在籍している子どもが、病中、又は、病気の回復期で集団保育に参加できない場合、利用できます。(病児は満1歳から利用できます。)



# 質問箱

## 0~1か月の心配事

いよいよ赤ちゃんとの新生活がスタート!この時期の家庭訪問で助産師と保健師がママによく相談される質問をピックアップしました。



助産師

**Q** 赤ちゃんのうんちの色が緑色や黄色に変わるけど大丈夫?

**A** うんちの色は赤ちゃんの母乳・ミルクを飲む量や体調によって変わりますが、どちらも問題ありません。

いつもどおり母乳やミルクを飲み、機嫌もよければ心配ありません。母子健康手帳の便色カードの色と、うんちの色を見比べてみてください。1番~3番の便色の時は体調不良の可能性もあるため便のついたオムツを持参して、小児科を受診してください。



**Q** たっぷり眠る日と全く寝ない日があるけど…?

**A** 生後2か月頃までの赤ちゃんはまだ生活リズムが整っていないので、睡眠時間の長い短いは気にしなくても大丈夫。

ただし、朝はカーテンを開けて、赤ちゃんに太陽の光を感じさせてあげてください。3か月過ぎ頃から昼夜のリズムができ、夜まとまって寝てくれることが増えてきます。



**Q** 赤ちゃんの手足が冷たいけれど、もっと服を着せてあげた方がいいの?

**A** 赤ちゃんは体温調節機能が未熟なので手足が冷たいことはよくあります。



首の後ろや背中にふれてみて、冷たくなければ重ね着しなくていいですよ。

産後間もない時期は、ママの体を休ませることを優先してください。気になることは気軽に相談してくださいね。

### 相談できる場所

#### 医療機関

赤ちゃんの健康については小児科、ママの体調などについては産婦人科で相談することができます。気になる症状がある場合にはまず医療機関へ連絡しましょう。

#### 子どもすこやか室

赤ちゃんの健康や母乳に関することなど、育児全般については、助産師や保健師が電話や家庭訪問で相談をお受けします。  
☎724-6768



助産師

## 子どもに思いを伝える omoide BOOK

生まれてきてくれた赤ちゃんにメッセージを書いて、お子さんが大きくなった時にこのページを見ながら思い出話をしてみましょう。



おなまえ

お誕生日



なまえの由来

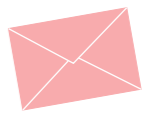
メッセージ

生まれた時の写真を貼りましょう



ちゃんへ

年 月 日



Blank lines for writing a message.