

⑨いろいろなお産

～あなたのバースプランを考えてみましょう～

妊娠・出産は基本的に病気ではなく自然の営みであり、一生に1～数回しか経験できないイベントです。妊娠中から情報を集め、医師・助産師、そして家族とよく相談し、できるだけ快適に満足のいくお産ができるようになります。一人ひとりの個性が違うように、それぞれの体・リスクに合った安全・安心なお産を選ぶことが大切です。(P.35ハイリスク妊娠参照)

① 産む場所

***自宅**：助産師に自宅へ出向いてもらいうち産します。妊娠中にリスクのない健康な妊婦、正常産のみ。何かトラブルがあればバックアップする診療所・病院へ。

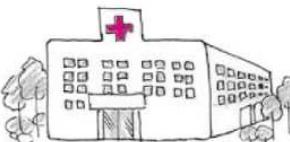


***助産院**：妊娠中にリスクのない健康な妊婦、正常産のみ。何かトラブルがあればバックアップする診療所・病院へ。母乳のケアなど手厚い。

***産婦人科専門診療所**：病床19床以下・医師1人以上。医師の個性が発揮しやすいくいろいろなお産の希望にも対応可能な場合が多い。婦人科のみの扱いの所もあります。

***産婦人科専門病院**：病床20床以上・医師複数名。産科・婦人科で小児科を併設している所もある。同じ医師・助産師が妊娠・出産を通じて担当できない場合もあります。

***総合病院**：内科、外科、小児科等産婦人科以外の専門科も併設されており、合併症のある妊婦やおなかの赤ちゃんの異常がわかつている場合などは、総合病院が望ましいです。



***大学病院**：高度医療機関であり、重大な合併症のある妊娠・出産に対応可。医師を育てる教育機関でもあるということは認識が必要。最近は正常産だけ取り扱う部門（院内助産院システム）などもあります。

② お産のスタイル

お産のスタイルは分娩台上での仰向けが一般的なようですが、最近では、最後までできるだけ自由に動いて自由な姿勢で産むお産も増えてきています。横向きや四つ這い、座位、立位など、重力に逆らわずに産みやすい、また赤ちゃんにとっても産まれやすい姿勢と言われます。特別な処置が必要でない限りは、可能かどうか産科・産院にたずねてみるといいでしょう。

また陣痛・分娩・回復期をひとつの部屋で行える部屋（LDRルーム）のある施設もあります。立会い分娩についても、妊娠中からの父親への指導や家族の参加など、積極的に行うところが増えています。



③ お産時のいろいろな処置

***会陰切開**：赤ちゃんが産まれやすいうように会陰部（肛門と座の間）を切開すること。だれもが必要な訳ではなく、他の方法による会陰保護を選択することがすすめられている。

***剃毛・浣腸・導尿・点滴など**：慣例の処置としては行わないところが増えている。

***無痛・和痛分娩**：陣痛の痛みを和らげるための処置をして行うお産。一般には硬膜外麻酔で行われる。その他妊娠中からリラックス法、呼吸法、イメージトレーニングなどを行うことも広い意味での鎮静・鎮痛効果につながる。

III

出産編

さあ、いよいよお産です。大切に育んできたおなかの赤ちゃんと会える日も、もうすぐです。

お産は自然な営み。赤ちゃんは自分で生まれてくる力を持っています。お産のことをよく理解し、自信を持って出産の日を迎えましょう。

どんなお産をしたいのか、家族、医師、助産師とよく相談して臨みましょう。

出産間近には、妻が無理に動かなくてもすむように、日常的な家事への協力が一層必要になります。お産が始まると誰でも不安と緊張を覚えます。そんな時こそ、夫（パートナー）の励ましと支えが大切です。



① お産が近づく頃

① こころとからだの準備

- ・お産に備えて睡眠を十分にとり、体力をたくわえておきましょう。
- ・緊急時にあわてないように家族との連絡の取り方を決めておいたり、入院に必要な連絡場所をまとめてわかるところに貼っておきましょう。
- ・リラックス法などの練習をして、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



○夫（パートナー）の役割

出産間近には、大きなおなかの重みでからだへの負担が大きくなります。無理に動かなくてもすむよう、日常的な家事協力が一層必要です。また妻の入院中に家事で困らないためにも、準備が必要ですね。



○入院のための準備

25～30週頃までに準備し、家族にわかるようにしておきましょう。入院に必要なもの・退院時に必要なものは、それぞれの施設によって異なるので、あらかじめ確認しておきましょう。



最近では、ひとりで出産を迎える人も少なくありません。親・友だち・ベビーシッターなど、いざというとき支援してもらえる人をつけておきましょう。
何をどう準備していくかわからない・ひとりで心細いなどの時には、ひとりで抱え込まず保健センター・支所の保健師や病院スタッフに相談してみましょう。



② もうすぐお産

○お産とは

子宮の収縮する力（陣痛）を利用して、赤ちゃんが産道を回りながら出てくる過程を言います。赤ちゃんは次の3つの要素がうまく組み合わさせて生まれてきます。妊娠中のいろいろな努力はこれらの要素を整えるためのものです。

①お母さんの生み出す力
(陣痛の強さ)



②赤ちゃんが通り抜けられる広さ(軟産道・骨産道)



③赤ちゃんの生まれ出る力
(胎児の回旋運動)



○お産が近づいてきたサイン

出産の2～3週間前になると、次のような兆候がみられます。（個人差があります。）

- ・おなかが張る（不規則な弱い陣痛…前駆陣痛）
- ・尿が近くなる
- ・胎動が減る
- ・もののつけ根がつっぱる
- ・おりものが多くなる
- ・少量の出血（おしるし）
- ・胃の圧迫感がなくなる

○お産の始まりと入院の時期

妊娠37週を過ぎて陣痛の間隔が10分以内になったら、お産の始まりです。病院に連絡をとり、入院の指示を受けましょう。また、陣痛がなくても破水したときは、すぐに病院に連絡しましょう。

○陣痛とは…時間の間隔をおきながらくる子宮収縮の波。いきなり激しい痛みで始まるわけではなく、はじめは「おなかが硬く張り痛い」「腰が痛い」「だるい」などという感じです。
○破水とは…赤ちゃんや羊水を包んでいる卵膜が破れ、中の羊水が流れ出すこと。生温かい水が急に流れ出て、尿がもれたように感じる場合もあります。

② お産の進行

経過	分娩第1期(開口期) 10分間隔の陣痛から子宮口全開まで		
所要時間	初産婦10~12時間 経産婦4~6時間 (個人差があります)		
子宮口	準備期(0~3cm)	進行期(4~7cm)	極期(8~10cm)
赤ちゃんの状態			
陣痛の変化	収縮 20秒 10分	収縮 40秒 5分	(途中で途切れたりすることもある)
産婦の変化	おしるし(ない人もある) 陣痛がない時は普段どおりにできる	産 痛 本格的な陣痛になったと感じる	どろっとした赤い出血 弱音をはいたりくじけそうになったりする
呼吸	普段の呼吸でつらくなったら (吐く息に集中し力を抜く) (吐く時にうなったり、声を出してもよい)	腹式呼吸 →	
産婦の過ごし方	リラックスできる方法で自由に過ごしましょう	《楽な姿勢》 → 	
家族ができる事・その他	<ul style="list-style-type: none"> 陣痛の間隔を測ってみる 入院に必要な荷物をそろえる 入院施設への連絡(10分間隔の陣痛、破水時) 産婦のそばにいる、あるいはそっとひとりにする 食事や水分の準備 部屋を整える 		

	分娩第2期(娩出期)	分娩第3期(後産期)	
	初産婦2~3時間 経産婦1~1.5時間	約10~20分	
全開大			
	<ul style="list-style-type: none"> 陣痛が押し寄せる感じ いきみが入ると新たな力がわいてくる 陣痛がないときウトウトしたりする 	<ul style="list-style-type: none"> お尻の方に力が入る 赤ちゃんの頭で会陰が張り裂けそう 	<ul style="list-style-type: none"> 身体の中を赤ちゃんが通り抜ける 陣痛がなくなる ほっとする 爽快な気分
	いきみ <ul style="list-style-type: none"> いきみになったら息を止める 息づぎしながら数回いきむ 	短息呼吸 <ul style="list-style-type: none"> 合図で息をこきざみに吐く いきみたくても吐いて力を抜く 	普段の呼吸へ
	●いきむときの姿勢いろいろ (自分で選んでみましょう)		<p>赤ちゃんが通りやすいうように 全身の力を抜く</p> <p>お産後の後始末 (すぐに抱っこできる場合も)</p> <p>赤ちゃんととのふれあい・授乳</p>
	立ち会う人 <ul style="list-style-type: none"> いきみやすい姿勢を助ける いきみのタイミングやリラックスの声かけ 水やお茶など飲ませる 手を握る・抱きしめるなど 汗をふくなど 	喜びを分かち合って産婦をねぎらう 	

③産後の経過と過ごし方

妊娠・分娩による、からだの変化が妊娠前の状態に戻るには6～8週間くらいかかります。

	1週間	2週間	3週間	4週間	5～8週間
子宮の回復	<ul style="list-style-type: none"> お産が終わると子宮は急に小さくなります。産後10日にはおなかの上から触れなくなります 子宮が収縮するため、3日位軽い下腹部痛がおこります 2～3日は外陰部の腫れや痛みを感じます 骨盤底筋肉のひきしめ運動をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 外陰部の腫れや痛みが軽減します  <p>1日 分娩直後 5日目 7日目</p>			<ul style="list-style-type: none"> 壁や外陰部は、ほぼ元に戻ります
惡露の変化	<p>赤色 → 楢色</p> <ul style="list-style-type: none"> 惡露は、子宮内部の傷からの出血と子宮頸部からの分泌物が混じったおりものです 2週間までは外陰部の消毒をしましょう 		<p>黄色 → 白色</p>		<ul style="list-style-type: none"> 6週間くらいで完全に止まります
乳房の変化	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんが欲しがることに授乳します 2～3日めから母乳の分泌が始めます 	<ul style="list-style-type: none"> 10日頃から、母乳の分泌は、授乳回数（搾乳回数）に比例して増減します。 			<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの欲しがる量と母乳分泌量のバランスがとれてきます 
生活の目安	<ul style="list-style-type: none"> お産当日はぐっすり眠り、その後も十分休養をとりましょう 尿意を感じにくくなることもあります。3～4時間ごとに排尿しましょう 許可があればシャワー浴ができます 腹帯はゆるんだ骨盤を元に戻すために、4週間はしっかりしめます 入院中に育児など退院後のアドバイスを受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの世話と自分の身の回りのこと程度にとどめ、ゆっくり休養をとりましょう 重いものを持ち運ぶなど、腹圧のかかる動作は控えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の支度や部屋の整理など少しずつ始めましょう 無理せず、からだを慣らすつもりで、疲れを感じた時は横になります 普段の生活に戻っていきますが、育児で疲れやすいので、上手に休息をとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 近所への買い物程度の外出はできるようになりますが、長時間の外出は控えましょう 惡露などの異常がなければ入浴できます 産後の1か月健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 産後健診で異常なければ性生活を始めて良いのですが、必ず避妊をしましょう 里帰り先からの帰宅や遠出の外出は、産後健診以後にしましょう 体重は産後6か月をめどに元に戻しましょう
こころの変化	<ul style="list-style-type: none"> お産は心身ともに消耗する大仕事です 産後は自分自身のこころとからだをいたわりましょう 産後、「マタニティブルーズ」と言われる一過性の不安・不眠などの症状が出る場合があります 		<ul style="list-style-type: none"> 夜間授乳や慣れない育児で疲れやすい時期が続きますが、からだを休めることは、こころのゆとりにつながります 		<p>ホルモンの変化により産後4か月頃から髪の毛が抜けることがあります</p> 
お父さんの役割	<ul style="list-style-type: none"> ふたりで出産した喜びをかみしめましょう 妻をいたわってあげましょう 出産・育児に伴う、夫のからだとこころの変化を理解しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身のまわりのことは自分でしましょう 妻には休養が必要です 赤ちゃんの世話を一緒にしましょう 		<ul style="list-style-type: none"> 夫婦で協力して家事・育児をしましょう 妻への言葉がけと聞き上手を心がけましょう ときには、妻が自由な時間を過ごせるように心がけましょう 	

④ お産時のトラブルと専門的な処置

1 病院連絡が必要なとき

- ・出血のあったとき（出血量が月経より多い、出血がさらさらしている）
- ・おなかの痛みが休みなく続くとき
- ・陣痛が来る前に破水したとき（特に37週未満）



2 専門的処置の必要な場合

○陣痛誘発・促進

陣痛のきていらない人（誘発）、陣痛がきていても弱い人（促進）に子宮収縮剤が使われることがあります。前期破水（P35参照）で陣痛がなかなかこないときや、予定日を2週間越えても陣痛がこないとき（過期妊娠）などは適応になります。分娩監視装置を使って、赤ちゃんとお母さんの状態を注意深く見守りながら行います。

○帝王切開

○予定帝王切開：前置胎盤（胎盤が子宮口をふさいでいる）や骨盤位（逆子）、多胎妊娠、児頭骨盤不適合（骨盤に比べ赤ちゃんの頭が大きい）、前回帝王切開などの場合、帝王切開が選択されます。まず経産分娩を試みて困難な場合は帝王切開に切り替えることもあります。

○緊急帝王切開：お産が長引いて赤ちゃんが危険な状態になったとき行います。産道の形に合わせて赤ちゃんがうまく回れないとき（回旋異常）やへその緒（臍帶）が赤ちゃんより先に出てしまうとき（臍帶脱出）など必要になります。



○吸引分娩・鉗子分娩

途中、赤ちゃんが産道の出口で止まってしまうと低酸素状態になる危険があるので行なうことがあります。

お産時のいろいろな処置は何よりも安全性が優先されて行われます。赤ちゃんや母体のリスクなど、よく説明を受けて臨みましょう。



産科医療補償制度

産科医療補償制度に入れている分娩機関で生まれた赤ちゃんが、分娩に関連して重度脳性まひとなった場合に、看護・介護のための補償金が支払われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページに掲載されています。

なお、補償の対象者については、出生体重や在胎週齢、障害の程度などによる基準があります。

補償申請期限はお子さんの満5歳の誕生日までです。

＜問合せ先＞

（公財）日本医療機能評価機構
<http://www.sanka-hp.jcqc.or.jp/>
電話：0120-330-637
(専用コールセンター)
受付時間：午前9時～午後5時
(土、日、祝日除く)

⑤ 産後のトラブルと予防・対処法

○子宮復古不全

子宮は産後6～8週でもとに戻りますが、胎盤の一部が残る、子宮内に感染が起こる、などで収縮が遅れることがあります。血性の悪露が続く、いやなにおいや腹痛を伴うときはすぐ受診しましょう。

○乳腺炎

母乳が乳管に詰まり、うっ渕し、そこへ乳首の小さな傷から細菌が入って感染を起こすことがあります。乳腺の痛み、腫れ、しこり、発赤、発熱などが起こります。受診して医師の指示を受けましょう。

普段から、赤ちゃんの要求に合わせて授乳する、乳首が傷つかないようにする、両方まんべんなく吸わせる、などが予防につながります。脂肪の多い食事も控えましょう。



○高血圧・たんぱく尿

出産後も高血圧・たんぱく尿が続くことがあります。早めに受診しましょう。

○痔・便秘

妊娠中に引き続いていることがあります。ひどくない場合は産後4～6週で自然に治りますが、様子を見て受診しましょう。便秘にならないように食事に気をつける、便意をがまんしないなどが予防につながります。

○尿もれなど

出産で骨盤底の筋肉がゆるんでいて、くしゃみなどでおなかに力が入ったら尿もれすることがあります。その他、腫のゆるみで入浴時にお湯が入り入浴後もれる、直腸脱、子宮脱などが起こることがあります。骨盤底筋を鍛える運動（肛門をリズミカルにキュッと締める）が効果的です。

○手足のしびれ

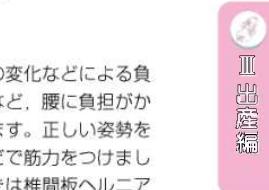
出産後も、手足のしびれ、脱力などを感じることがあります。ひどいときは消炎鎮痛剤の外用やビタミン剤を服用すると軽快するでしょう。痛みが続くときは関節リウマチなどの可能性もあるので受診しましょう。

○腰痛

妊娠中の体重増加、体型の変化などによる負担に加え、育児での抱っこなど、腰に負担がかかり腰痛が起きやすくなります。正しい姿勢を保つとともに、腰痛体操などで筋力をつけましょう。ひどい痛みを伴うときは椎間板ヘルニアの可能性もあるので受診しましょう。

○脱毛

産後2、3か月から抜け毛が増えることがあります。妊娠中の旺盛なホルモン分泌が減少して、一時的に脱毛すると言われています。産後1年目までには元に戻ることがほとんどです。



⑥産後のこころの健康

1 マタニティブルーズ

産後直後から数日後頃まで、からだとこころの疲れを感じるお母さんがいます。ちょっとしたことで不安になったり、なぜか悲しい気分になってしまったり涙が出たり、何もする気が起らなかったり、眠れなくなったり…。これは「マタニティブルーズ」といって、産後のホルモンの変化が影響して感情が不安定な状態になっているのです。

このようなときは、十分な休息をとること、「何でも完璧に」と思わないこと、また、自分の気持ちを押さえつけないで、夫（パートナー）や家族や友人などに悩みを聞いてもらうことが大切です。

このような状態は、全体の半分くらいのお母さんが経験するとも言われていますから、ごく一般的に誰にでも起こる心身の変調です。

多くは産後10日も経てば落ち着く一過性のもので、治療の必要はありません。しかし、2週間以上続いたり、気持ちの落ち込みが強くなるときには、産後うつ病の可能性があります。



2 産後うつ病

産後うつ病は、早くも産後1～2週目から数ヶ月以内に発症するうつ病です。ホルモンバランスの崩れる産後はうつ病になりやすいといわれています。

- ・気持ちがひどく落ち込む
- ・はっきりした理由もなく不安・心配になる
- ・とても疲れやすい
- ・食事の仕度や赤ちゃんの世話などがおっくうだ
- ・悲しかったりみじめだったりする
- ・泣きたい気分になる 泣けてくる
- ・いらいらする
- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・今まで関心があったものに対して興味がわかない
- ・自分を責める
- ・考えがうまくまとまらない
- ・将来に希望が持てない
- ・死にたくなる

上記にあてはまる症状はありませんか？

このような症状がいくつか続く場合は「産後うつ病」かもしれません。これ以上頑張らず、夫（パートナー）や家族に育児や家事を代わってもらって、ゆっくり休みましょう。そして、早期に適切な治療を受けることが必要です。

精神科医師や保健センター・支所の保健師に相談しましょう。



がんばりすぎない育児を

出産は女性にとって大変な重労働で、母体に大きな負担がかかっています。

出産後は、十分な休養と栄養が必要です。バランスのよい食事を心がけるとともに、疲れたら無理をせず、休みましょう。がんばりすぎない育児をすることが、いきいきと育児をする秘訣です。

◎がんばりすぎない育児のコツ

- ・休日は夫（パートナー）に育児をしてもらい、育児の大変さを理解してもらいましょう。
- ・ときには両親やヘルパー、友人等に家事や育児を頼んでゆっくり自分の時間を楽しみましょう。
- ・育児はテキストどおりにはいきません。こうでないといけないと思わずに、参考程度にとどめましょう。



二人目以降の赤ちゃんが生まれたとき

上の子どもは、それまで独占してきた愛や関心を、きょうだいで分かち合うことに嫉妬することもあるでしょう。新しい家族が増えたあとも、親子がよい関係を築いていくために以下のことを心がけましょう。

- ・上の子どもにもきょうだいができる仕事を事前に話しておきましょう。
小さな子どもでも、1歳を過ぎれば少しづつ、言葉を理解するようになります。上の子どもがどんなに幼くても、赤ちゃんが生まれてくることを話し、こころの準備をさせてあげましょう。
- ・赤ちゃん返りについて
上の子どもの年齢が低いほど赤ちゃんの誕生を受け入れるのは難しいことです。食事を拒んだり、反抗的になったり、赤ちゃん返りすることは珍しくありません。
このような反応が起こるのはごく自然なことです、それを乗り越えるには時間が必要です。上の子どもの気持ちを理解し、見守ってあげましょう。
- ・上の子どもと1対1で関わる時間を持ちましょう。
- ・赤ちゃんの誕生の時期に、トイレットトレーニングなど、上の子どもの負担を増やすのは避けましょう。
- ・赤ちゃんの発達とともに、きょうだいの関係は変わっていきます。その変化を楽しみましょう。

⑦産後のセックスと避妊

1 産後のセックス

産褥期（出産後、母体が回復するまでの期間。通常6～8週間）は感染を起こしやすいので、セックスは控えましょう。1か月健診でお母さんの身体に異常がなければ、妊娠前の夫婦生活に戻ることは可能です。

しかし、産後の女性はホルモンの影響や慣れない育児の疲れで、セックスには気持ちが向かない人もいます。一方、男性は、パートナーの妊娠中から禁欲生活を送り、出産後は赤ちゃん優先の生活に不満が出てくることもあります。

夫婦（パートナー）でこの思いの違いをお互いに理解することが大切です。出産によって、「父親・母親」の役割が加わった夫婦には、新しい夫婦のコミュニケーションの取り方が必要となります。ふたりで話し合いましょう。

もちろん、早く次の子どもが欲しいと思えるような、豊かな妊娠、出産経験ができる、それに越したことはありません。

2 産後の避妊

母乳を飲ませていないと早ければ1か月ほどで排卵が起こり、妊娠する可能性もあります。月経の前に排卵がありますので、月経がないからといって妊娠しないということはありません。

完全な避妊法はありません。産後の時期に応じて、いくつかの方法を組み合わせて使用し、お母さんの身体の状態、育児や家庭の事情などを含め、望まれた時期に次の妊娠ができるようにでしょう。



○出産後すぐに使用できる方法

◎コンドーム 精子を腔内に入れない方法
感染症の予防にもなります。男性の協力が必要なこと、正しい装着が大切です。



◎錠 剤 精子を殺す方法

単独の使用では効果は不十分です。
腔外射精は避妊法ではありません。

○子宮が元に戻ってから使用できる方法

◎IUD（リング）

受精卵の着床をさまたげる方法
男性の協力が得られなくとも避妊できます。一般的に月経が再開してから使用できます。産婦人科を受診し、数年ごとの交換が必要です。コンドームに比べて費用がかかります。

○産後すぐに使用できない方法

◎基礎体温法 排卵日を知る方法
毎日の基礎体温を測ること、いつ排卵するかわからないなど、産後すぐには向き
◎ピル 排卵を抑制する方法
正しい服用であれば避妊効果は高いですが授乳中は使用できません。医師の処方が必要です。

避妊したい期間服用します。服用するには医師のチェックが必要です。
※病院や保健センターで家族計画の相談ができます。



⑧入院中の赤ちゃんの検査など

1 先天性代謝異常などの検査

出生後早期にわかれれば、早く治療を始めて発症を予防できる病気があります。
現在検査が行われているのは、17の先天性代謝異常症と、先天性甲状腺機能低下症（クレチン症）と先天性副腎過形成症の合計19疾患です。

検査対象疾患

- ・フェニールケトン尿症
- ・メイブルロップ尿症（概発症）
- ・ホモシスチン尿症
- ・シリルリン尿症 1型
- ・メチルマロン酸血症
- ・イソ吉草酸血症
- ・ヒドロキシメチルグルタル酸血症
- ・グルタル酸血症 1型
- ・種巣鶴アルブミン A 脱水素酵素欠損症
- ・三頭酵素/長鎖 3-ヒドロキシアルブミン A 脱水素酵素欠損症
- ・カルニチン/リミトイルトランスクエラーゼ 1欠損症
- ・ガラクトース血症
- ・先天性副腎過形成症
- ・先天性甲状腺機能低下症
- ・アルギニコハク尿症
- ・ブロビオノ酸血症
- ・メチルクロトニルシジン尿症
- ・複合カルボキシラーゼ欠損症
- ・中鎖アシルCoA脱水素酵素欠損症

医療機関で生後4～7日に赤ちゃんの足の裏から少量の血液を採って検査します。異常があれば、出産された病院から連絡がありますので、指示に従って精密検査を受けてください。

2 ビタミンKシロップの投与

母乳栄養だけの場合ビタミンKが不足することがあります。ビタミンKは肝臓で血液凝固因子（血を固める物質）がつくられるのに必要で、



不足すると出血しやすくなります（重症では腸管出血や頭蓋内出血をおこします）。生後1週間以内（入院中）と1か月目（1か月健診時）にビタミンKシロップを服用させ出血を防止します。

3 新生児聴覚スクリーニング検査

生まれてくる赤ちゃんの1000人に1～2人は生まれつき耳の聞こえに障害があるといわれています。乳幼児の聴覚障害は、早く発見し早期に適切な療育や日常生活指導を受けることで、話すことばの獲得が図れるので早期発見は重要です。

現在「新生児聴覚スクリーニング検査」を行う産科が増えています。出生後2～4日に、眠っている赤ちゃんのベッドサイドで自動判定の機器を使って行います。ごく短時間で終了し危険もありません。スクリーニング検査ですから、「再検査」という結果がでても、即「聴覚障害がある」ということではなく、子どもの聴覚障害の専門医療機関（耳鼻咽喉科）で精密検査を受ける必要があります。

聴覚障害は、いわゆるリスク因子（妊娠中の風疹・サイトメガロウイルスなどの感染症、低出生体重児、仮死、重症黄疸、ダウン症候群、聴覚障害の家族歴）などがない場合にも発生することが多いので、スクリーニング検査は任意ですが受けることをお勧めします。

*なお、この検査ですべての聴覚障害が発見されるものではありません。



流産・死産・新生児死を経験した方へ

現在の医療をもってしても救いえない命があります。早い段階での流産は、周囲から「人の死」として受け止めてもらえないかったり、また死産や新生児死も、将来描いていた赤ちゃんとの暮らしが突然断ち切られ、深い悲しみにとらわれるでしょう。特にお母さんは、人知れず「私の責任」「赤ちゃんに申し訳ない」など、自分を責めたり無力感にさいなまれたりして、なかなか立ち直れないこともあります。

つらい現実を受け止めるには、「時間」が必要です。こらえきれないつらさ・悲しみ・怒りなど、我慢せずに十分に表しましょう。

パートナーや周囲の人も共に悲しみ、できるかぎり語り合うことが大切です。別れの儀式などをすることも役立つかもしれません。また、助産師や保健師などにゆっくり話を聞いてもらうだけでも心安らぐこともあります。

MEMO



IV 育児編

いよいよ赤ちゃんとの生活がスタートします。育っていく子どもに寄り添い、笑ったり驚いたりしながら暮らすのは、親だからこそ味わえるすばらしい体験です。

子育てをしていく中では、悩んだり不安になる場面も出てきます。赤ちゃんが新しい世界に慣れようとしているのと同様に、お母さん・お父さんも新しい家族を迎えて初めての経験に試行錯誤していくのですから、悩みや不安はあって当然のことです。子育ては、ひとりではできません。お父さんも、お母さんとともに積極的に、子育てにかかわっていきましょう。また、お母さんが孤立しないように精神的に支えるのも、お父さんの重要な役割のひとつです。

泣いたり、笑ったり、機嫌が悪かったり、一人ひとり違う個性をもって大きくなっていく赤ちゃんと一緒に、お母さん・お父さんも成長していくと良いですね。保健センター・支所や地域の相談機関、かかりつけ医、子育て仲間など、周囲のサポートも得ながら子育てをしましょう。



①新生児期の赤ちゃんの様子

新生児期とは、生後1か月までをいいます。

赤ちゃんにとっては「外」の世界になれるため、お母さんにとって赤ちゃんとのリズムを合わせるための大変な時期です。気負わず、ゆったりとした気持ちで育てましょう。

皮膚

新陳代謝もさかんで皮脂の分泌も多いので、清潔にしてあげましょう。背中やお尻に見られる薄い青いあざは蒙古斑と呼ばれ、1歳ころから大人になるまでの間に自然に消えていきます。

頭

額の上にはひし形のすき間があり、触ると軟らかくてぺこぺこしているのが大泉門です。1歳から1歳6ヶ月位で閉じていきます。

体温

37℃前後ですが、まだ自分では体温調節が十分ではありません。

新生児黄疸

生後2~3日目から、皮膚が黄色くなってきて、普通は10日~2週間もすると自然に消えます。



吐乳・溢乳

赤ちゃんの胃は、とっくり型で閉まりもよくないので、吐きやすいことがあります。

体重

体重は一時的に5~10%減って、7~10日でもどります。

姿勢

両腕はW字形、両足はM字形をしています。赤ちゃんの股関節は未熟なので、無理に伸ばすことは控えましょう。

排泄

薄いおしっこを1日に10~20回、うんちも1日4~5回。中にはおっぱいを飲むたびにうんちが出るという赤ちゃんもあります。最初は、黒っぽく粘りのある胎便が出ますが、次第に黄色い便になってきます。緑色や、ツブツブが混じることもあります。

睡眠

大部分は浅いもので昼夜の区別がなく、うとうと睡っては目覚めてお乳を飲み、またうとうとするという繰り返しです。よく寝る子、あまり寝ない子など個人差があります。

○赤ちゃんの力

生まれたばかりの赤ちゃんの五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）は、かなり発達しています。そして、お母さんのおなかでの水中生活（羊水）から、空気中の生活へと転換し、人生最初の危機に直面しながらも、その能力を見事に花開かせます。

○視覚

目は生まれてまもなくぼんやりと見えてきます。特に、お母さんのおっぱいを飲むときの20~30cmの距離が一番よく見えているようで、人の顔によく反応します。

○聴覚・嗅覚

耳も聞こえています。お母さんの肌のにおいやおっぱいのにおいにも敏感です。

○触覚

やさしく触れられる、抱かれる、揺らされるなどを好みます。

○味覚

母乳やミルクの味を見分け、あっさりした甘みを好みます。苦い味、酸っぱい味は苦手です。

お母さんやお父さんもうまく赤ちゃんからのサインをとらえて適切にかかわり、何よりも楽しんで育てることが赤ちゃんの健やかな発育の基本です。

○母子相互作用（父子相互作用）

赤ちゃんは、自分がサインを出したときにある特定の人から繰り返し応えられると、その人に對し愛着を持つようになります（親と子の絆）。この人といふと安心だ、平和だという世界の中で、のびのび育っていくことができるのです。

また、乳幼児期は人間の一生の中で最も成長の大きなときです。この時期に、人格の土台と言われる、基本的信頼、自己コントロール、自発性が作られます。

乳児期は、基本的信頼が育まれる大切な時期

です。基本的信頼とは、世界、他者、人生、命、そして自分への信頼のことです。基本的信頼がしっかりと育まれることで、人は新たなことにチャレンジしようという意欲が芽生えたり、人生でうまくいかないことがあっても状況を否定せず、その状況を切り抜けることができるようになります。基本的信頼は一朝一夕には育まれません。赤ちゃんのときからの積み重ねにより育まれていきます。



育て事典 赤ちゃんだけ 入院が長びいたとき

早産などで赤ちゃんが小さかったり、心臓や肺などの内臓の働きや感染症で治療が必要なとき、新生児集中治療室（NICU）などに入院し、様子を見守ることがあります。また、ふたごの赤ちゃんにおいてもどちらかの赤ちゃんが病院に残る場合があります。そのようなときでも、医師の許可があれば、母乳を飲ませたり、抱っこをしたりおむつ換えをすることができる場合があります。こうした赤ちゃんのお世話でスキンシップをとることが今後の親子関係を築く第一歩となりますので大切にしましょう。また、同じような経験を持つ親に話を聞いてみるのもよいかもしれません。

早産で生まれた赤ちゃんは首がすわるなどの発達がゆっくりになることがあります。ある時期までは予定日から換算した月齢でみていくことが必要です。心配なときは病院や保健センター・支所の保健師にご相談ください。

②赤ちゃんとの暮らし

①赤ちゃんの泣きと抱っこ（スキンシップ）

◎赤ちゃんの泣き

1~2か月までの赤ちゃんは、主に「おなかがすいた」「おむつが気持ち悪い」「暑い」「寒い」といった生理的なことで泣くことが多いようです。やがて、「抱っこ」「かまってほしい」「甘えたい」といった気持ちを訴えて泣くようになります。また、大人にはわかりにくい「泣き」もあります。最初は泣いている原因がよくわからなかったり、泣き方の見分けがつきにくく、とまどうかもしれません、そのうち泣き方の違いがわかってくるようになります。

なかなか泣き止まない…

おなかが空きすぎている

・寝ぐずり
・起きぐずり



○おむつも汚れていない、空腹でもない、病気でもなさそう…

それでもなかなか泣き止まないときは

- ・まずは、抱っこしてみる
- ・声をかけてみる
- ・近くに抱いてくれる人がいたら、代わってもらう
- ・外に出て気分をかえてみる
- ・おっぱいをあげる

これらの「泣き」に答えることで、赤ちゃんに「安心感」が芽生え、その後返しは親への「信頼感」につながっていきます。この「安心感」や「信頼感」は赤ちゃんの心の成長にとって大事な土台となっていました。

赤ちゃんの心の発達には、「安心感」と「信頼感」の芽生えが大切です。

◎赤ちゃんの泣き声にイライラするとき

ときには、赤ちゃんの泣き声にしんどく感じる場合があるかもしれません。そんなとき、自分の気持ちを落ち着かせるために、

- ・何度も深呼吸する
- ・赤ちゃんを安全なところにひとまず寝かせ、自分はいったん離れる
- ・誰かと言葉をかわす
- ・「いつかは泣き止む」と自分に言い聞かせる

落ち着いたら、保健センター・支所、子ども支援センターや地域の子育て窓口に相談してみましょう。何か参考になることが見つかることも知れません。



夜泣き

夜泣きは、眠りが浅くなったり、目を覚まして泣くのではないかと考えられています。夜泣きをしたときは、赤ちゃんに異常がないか調べ、おむつをかえたり、部屋の温度を調節するなど、原因と思われる対処するか、深い寝して背中をトントンして寝かしつける、外に出てみて気分を変えることなどで泣き止むこともありますので工夫してみましょう。

赤ちゃんは、夜泣きをするからといって睡眠不足になることはないようですので、大人も疲れすぎないように赤ちゃんのペースに合わせて寝覚めたりすることは大切です。

◎抱っこ（スキンシップ）

抱っこは赤ちゃんにとって心地よく安心感をもたらします。発達に応じた抱き方で、親子のスキンシップをはかりましょう。

◎横抱き（首がすわるまで）

①頭を軽く持ち上げて、片方の手を頭の下に入れましょう。



②頭の下に入れた手のひらでしっかり首を支えます。もう片方の手を股の間に入れて、手のひらでお尻を支えるように抱きましょう。



③頭を支えている方の肩には、力を入れすぎないようにしましょう。



片方の手は、赤ちゃんのお尻を手のひらで包み込むようにしましょう。

◎たて抱き（首がすわったら）

片方の手で赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で頭を支えましょう。赤ちゃんを胸に密着させると安定します。



*抱っこ以外にもこんなスキンシップがあります。

- ・やさしくタッチやマッサージ（マッサージは空腹のときやお乳の直後、嫌がるときは止めましょう）
- ・童謡や子守唄やお母さんの好きな曲などを歌う（赤ちゃんは、お母さんやお父さんの声が大好きです）
- ・話しかける
- ・本を読んでみる（親子が絵本の世界を共有して温かくふれあい、コミュニケーションを深めることで、赤ちゃんは親の愛情を感じながらことばのおもしろさを知り、ことばの感覚が育っていきます。）



抱きぐせの心配

抱っこは、赤ちゃんの心身の発達による影響があるといわれています。いつでも抱っこしてもかまいません。お母さんやお父さんも体調不良や疲れなどでしんどいときは、抱っこしなくても話しかけたり、歌を歌ってあげたり、身体にタッチするなどのスキンシップなどであやしめてみましょう。



腱鞘炎

赤ちゃんが小さい時期はよく「抱っこ」するので、腱鞘炎になることがあります。片方の手首に負担がかからないようにする、抱っこしないでやす、サポートなどを利用して手首を支えるなど工夫してみましょう。

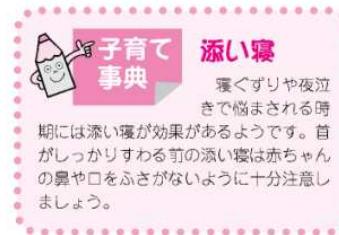
2 眠りと環境のポイント

◎眠り

生後1か月までは、昼夜関係なく眠ったり、起きたりの繰り返しです。また、睡眠時間には個人差があります。浅く見える眠りでも、睡眠はとれているようです。

◎赤ちゃんのお部屋

- ・体温調整がうまくできないので「暑すぎず・寒すぎず」が基本です。赤ちゃんの汗や嫌をみて調節していきましょう。
- ・親の目が届きやすい場所に寝かせましょう。
- ・夏は外気温との差を5℃以下にし扇風機やクーラーの風が直接、当たらないように気をつけましょう。
- ・冬は暖房器具を使うと空気が乾燥するので、換気と加湿などの対策をしましょう。



3 赤ちゃんのおむつ、衣類

◎おむつ

おむつには、紙おむつと布おむつがあります。どちらを使用するとしても、赤ちゃんの皮膚はデリケートなので、こまめに取り替えて清潔に保ちましょう。どちらを利用するかは、生活スタイルに合わせて検討しましょう。

*布おむつ 昔ながらのさらしもありますが、最近は肌ざわりのよいドビー織りが人気です。便の回数の多い赤ちゃんには市販のおむつライナーを使用すると、洗濯が楽な場合があります。おむつかバーが必要です。

*紙おむつ 使い捨てで、洗濯や干す手間がないのが便利なところです。外出したときには、使用済みのおむつは、所定の場所に捨てるか、なければ持ち帰りましょう。

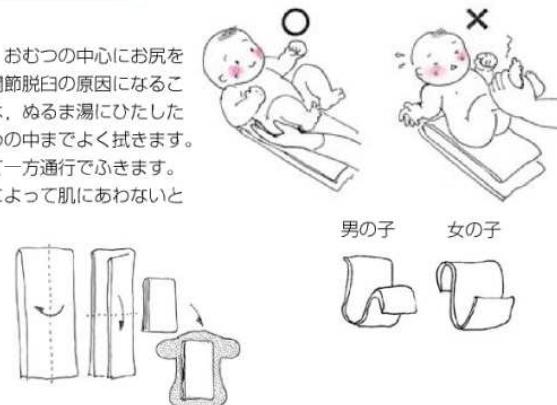
◎布おむつの当て方

赤ちゃんのお尻を持ち上げ、おむつの中心にお尻を乗せます。足を引っ張ると股関節脱臼の原因になることもあります。うんちのときは、ぬるま湯にひたした脱脂綿などで、やさしく、しわの中までよく拭きます。

女の子は前から後ろに向けて一方通行でふきます。市販のお尻ふきは、赤ちゃんによって肌にあわないときがあります。

◎布おむつの折り方

布おむつは、縦半分におり、さらに横に折ります。



◎準備したい衣類

季節によって多少違いますが、妊娠28週ぐらいまでに、揃えたいものです。買ったばかりのものはのりを落とすために、一度水洗いをして日光に当てておくほうがよいでしょう。新品でなくても構いません。レンタルを活用してもよいでしょう。

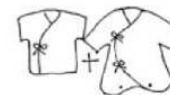
◎ポイント

- ・吸湿性、通気性があるもの
- ・柔らかく肌触りの良いもの
- ・伸縮性のあるもの
- ・洗濯しやすいもの



◎季節毎の着せるときの目安

春・秋 短い肌着+長い肌着



*1か月頃まで………大人より1枚多く
*2~3か月頃まで………大人と同じくらい
*4か月頃から………大人よりも薄着

夏 短い肌着 もしくは長い肌着 (半そでがよいが、室温によって調整が必要)



冬 短い肌着 もしくは長い肌着とベビードレス (寒いときはベストで調節)



※着せすぎに注意しましょう

◎着せるときのポイント

- ①肌着とベビーウェアを重ねて、袖を通してその上に赤ちゃんを寝かせます。
- ②赤ちゃんの腕をやさしく迎え入れられます。



*肌着とベビーウェアなど重ねた衣類を着せたいときは、あらかじめ袖を通してセッティングしておくと便利です。

*袖を出すときは大人の手で赤ちゃんの腕を迎え入れるようにしましょう。着せ終えた後、背中側の衣服がすり上がりしていないか確認し、下へ伸ばすなど、整えてあげましょう。

*部屋のなかでは靴下や手袋は、はかれないようにしましょう。

4 お風呂

赤ちゃんの皮膚は薄くデリケートで、ただれやすく傷つきやすいです。また、新陳代謝が活発なので清潔を保つためにも毎日、お風呂に入れてあげましょう。全身を観察する良い機会にもなります。



*お風呂の入れ方のポイント

回 数	1日1回。夏は汗のかき具合などで増やす。
時 間	1回6~8分位。お乳を飲ませる直前・直後は避けましょう。規則的な生活リズムがつくよう時間帯を決めていきましょう。
お湯の温度	夏は38~39℃、冬は39~40℃ぐらい。
部屋の温度	室温20度前後。すきま風に注意しましょう。
控えるとき	熱があるとき、下痢をしているとき、機嫌が悪いとき。 (お湯で絞ったタオルでふいてあげましょう)
入れる人の準備	爪を切り、腕時計や石の付いた指輪ははずしましょう。

①赤ちゃんを沐浴布などで包み、足から入れます。
このとき、左手の親指と中指で赤ちゃんの耳をふさぐように押さえます。



②しばらくあたためてから、洗面器のお湯でガーゼをぬらし、顔をふいていきます。
(入浴前にふいても構いません)



③ガーゼで頭をぬらしてから、石けんをつけて洗いお湯で流していきます。同様に首筋、腕、胸おなか、足、股の順に洗いましょう。



④赤ちゃんのからだを下に向けて、腕に赤ちゃんのあごをせるようにします。背中を石けんで洗います。



⑤上がり湯をかけて全体の石けんを落とします。
⑥バスタオルでふきます。



⑦衣類を着せてから、耳、鼻、髪の手入れをしましょう。



*ベビーバスの利用は大体1か月ぐらいまで、2か月以降は家庭のお風呂に入れることができます。
*おへその消毒は、へそのおがとれて乾くまで1週間ぐらい必要です。

5 スキンケア

赤ちゃんの皮膚は、大人と比べて薄くて柔らかく、外部刺激（細菌・アレルゲン等）に対する抵抗力（バリア機能）も未熟です。また新陳代謝が活発で、皮脂の分泌も多く、ちょっとした刺激でただれやすく傷つきやすいので、丁寧にケアをしましょう。

○新生児ニキビ

生後すぐから2か月ごろまでの赤ちゃんは、お母さんからもらった女性ホルモンの影響により皮脂分泌が活発で、そのためほっぺやおでこにニキビのようなポツポツが出ます。

《ケア》石けんで洗い清潔を保つようにすると自然に治ります。

○新生児落屑

赤ちゃんの皮膚がボロボロとむけ落ちる症状です。生後2~3日ぐらいから起こり、程度の差はありますがどの赤ちゃんにも起こる生理現象で、1~2週間で落ち着きますので心配はいりません。

○脂漏性湿疹

まゆ毛や髪の毛の生え際や頬の中にできる黄色いかさぶたのようなものをいいます。これも皮脂分泌の活発なためにおこります。

《ケア》石けんで洗います。かさぶたは、無理にはがそうとせず、入浴前にオリーブオイルをコットンに含ませ、30分ぐらいふやかしてから洗うようにしましょう。一度にやろうとせず何回かに分けて行いましょう。軽い場合は何度か洗うと自然にとれます。ひどい場合は、小児科または皮膚科に相談しましょう。

○乾燥肌

《ケア》石けんなどできれいにした後（石けんの使用は1日1回程度にとどめましょう）は、保湿効果のあるローションやクリーム（保湿剤）などで水分・油分を補いましょう。保湿剤を塗るのは、入浴直後が理想的です。

○おむつかぶれ

おしつこから発生するアンモニアや、うんちに含まれる成分が原因で起こる皮膚の炎症です。

《ケア》お尻が赤くなったときは、お尻だけ洗面器で洗ったり、シャワーで洗い流しましょう。その後はよくお尻を乾かしてからおむつを当てます。

塗り薬も市販されていますが、ときにはおむつかぶれではなく、センジタ性皮膚炎ということもあります。おむつかぶれとの見分けは難しいので、お尻をきれいにしてもなかなか治らないときは、小児科または皮膚科に相談しましょう。



6 赤ちゃんとの外出

生後1か月を過ぎたころから、外気浴を始めましょう。外の新鮮な空気は赤ちゃんの皮膚や粘膜にほどよい刺激を与え、新陳代謝を促す効果もあります。

- はじめは、窓を開けて外の空気を入れることからはじめましょう。
- 何日かして慣れてきたら、風のない穏やかな日を選んで外へ出てみましょう。

ベランダや玄関先、庭に出るだけでもよいです。

*買い物など人の多い場所に外出するとときは、人出の少ない時間帯を選びましょう。寒暖の差を避けるために掛け物を持参するとよいでしょう。

*日差しの強い時間帯の外出は避けるか、直射日光を避けるために帽子はひさしのついたものを使用したり、ベビーカーの日よけを活用しましょう。



③赤ちゃんの栄養

⑦ SIDSについて

それまで元気で、亡くなることが予想されるような病気がない乳児に突然の死をもたらし、さまざまな調査や検査によってその原因がわからぬ病気を乳児突然死症候群（SIDS）といいます。生後2～6か月の乳児に多く、睡眠中に突然亡くなつた状態で発見されることが多いです。

妊婦・養育者の喫煙、母乳以外の栄養、うつぶせ寝などがそのリスクを高めると考えられ、これらのリスクを少なくすることにより発生は減少しています。

[SIDSの予防]

1. 赤ちゃんを寝かせるときは、あおむけ寝にしましょう。
2. 妊娠中や赤ちゃんの周囲でたばこを吸うことはやめましょう。
3. できるだけ母乳で育てましょう。



⑧ 乳幼児揺さぶられ症候群

乳児や幼児期早期の子どもは頭が大きく、それを支える首の筋肉の力もまだ弱く、脳や頭蓋骨も柔らかいので、頭が激しく揺さぶられることで脳や脳へ行く血管・神経が損傷を受ける可能性があります。

「乳幼児揺さぶられ症候群」は1974年にアメリカで乳児が強く揺さぶられることにより脳内出血をおこすことが報告され、その数も少なくななく、死亡率も高いことから注意されるようになりました。

日本でも赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり、たたかれたりするような大きな衝撃を受けると、脳や視神経に損傷を受け、重大な障害が残ったり死亡することが知られています。重症の場合は意識障害やけいれん、呼吸停止などが起ります。軽症の場合では、食欲低下、むずきが多いなどはっきりしない症状が続くことがあります。

赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを揺さぶらないでください。

赤ちゃんをあやし、喜ばすために「高い、高い」を強くゆると起こることもありますので、赤ちゃんの頭部にむやみな振動を与えるようであやし方はやめましょう。また気になることがあつたら小児科医に相談しましょう。

※赤ちゃんの泣きと対応方法についてはP.54参照
※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」

ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/naki_yamanai.html

① 母乳が出るしくみと母乳育児のメリット

○母乳が出るしくみ

赤ちゃんが吸う刺激でプロラクチンとオキシトシンが分泌されます。プロラクチンによって母乳が作られ、オキシトシンによって乳房の外に押し出されるのです。どのお母さんも持っている身体の仕組みです。生まれてすぐから赤ちゃんが欲しがるリズムで正しく吸いつくことができれば、母乳は出てくるのです。出産後2～3日で母乳の分泌は増えています。赤ちゃんに吸わせることができない場合でも、搾乳することで母乳は作られるようになります。

○赤ちゃんへのメリット

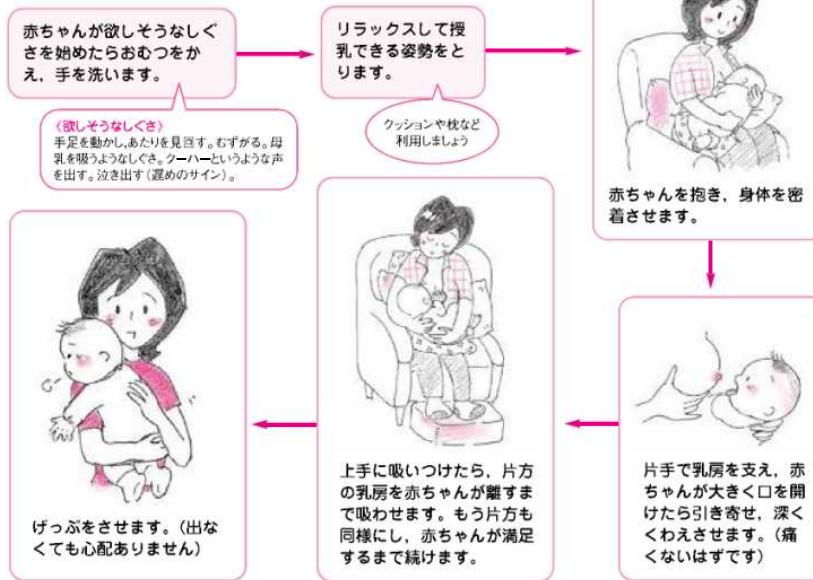
- ・赤ちゃんに最適な栄養
- ・ほしいときにはしいだけ新鮮な母乳が飲める
- ・病気にかかりにくく、かかっても早くなおる
- ・肌と肌のふれあいで安心感がある
- ・顔全体の筋肉を使い噛む力をつける
- ・アレルギーの予防効果がある
- ・生活習慣病のリスクをさげる
- ・災害時など緊急事態でも飲むことができる



○お母さんへのメリット

- ・オキシトシンは子宮の戻りを促す
- ・プロラクチンはお母さんをリラックスさせる
- ・排卵を抑え、産後すぐの妊娠を避けることができる
- ・手間いらずで経済的
- ・妊娠前の体重に戻りやすい
- ・卵巣がんや乳がんにかかる率が低い
- ・子どもの病気で仕事を休むことが減り、受診の時間も短縮できる
- ・ゴミが出ない、エネルギーを使わないなど環境にやさしい

2 母乳の飲ませ方



●母乳育児のコツ

- 赤ちゃんが欲しがるたびに、欲しがるだけ吸わせます。（吸う時間を制限しません）
- 赤ちゃんが適切に吸いついていると乳頭は痛くないはずです。
- 前かがみの姿勢は避けます。
- 添え乳などができると楽です。（授乳をしながらお母さんはリラックスし、休息できます。）
- お母さんがゆっくり授乳にかかるないように、家族が協力しましょう。
- 上手く授乳できるまでには練習期間が必要な場合もあります。
- ブラジャーを使う場合は通気性がよく、しめつけない物を選びましょう。乳房に直接触れるパットやタオルは清潔なものを使い、こまめに換えましょう。
- 授乳の前後に乳房をふく必要はありません。皮膚を保護する皮脂をとってしまい、かえって乳頭、乳輪を傷つけやすくなってしまいます。
- 授乳中の食生活を参考に食事はバランスよくとりましょう。
- 一人で上手く授乳できないとき、トラブルで心配なときは早めに助産師に相談しましょう。



[悪い姿勢]



・前かがみ

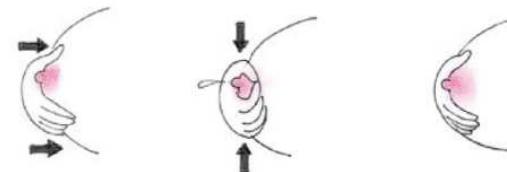
3 母乳の保存について

●母乳のしぼり方（搾乳）

搾乳の前はせっけんで手を洗い、お湯でしぼったタオルで乳頭・乳輪をふきます。手のひらで乳房のつけ根から包み込むように支え、人差し指と親指を乳輪の周囲におきます。イラストの要領でいろいろな方向から搾乳します。

搾母乳を保存する場合は、ふたができる清潔な容器を使いましょう。

手の搾乳がうまくできないときや、長期間搾乳しなければならないときには、搾乳器を使用する方法もあります。搾乳器の選択や使用方法は助産師に相談しましょう。



親指と人さし指を胸の奥へ押してから、合わせます。

●搾母乳の保存

- 母乳を搾乳したり取り扱う前は、石鹼と流水で手をよく洗いましょう。
- 搾乳後すぐに消毒した哺乳瓶に入れ、室温（25℃以下）保存で4時間以内、冷蔵庫（4℃）保存ではできるだけ24時間以内に使いましょう。（72時間以上の冷蔵母乳は捨てましょう。）
- 冷蔵で24時間以内に使う予定がなかったら、冷凍しましょう。専用の母乳パックを使い、搾乳の日時を書いておきましょう。家庭用冷凍冷蔵庫では最低1か月、-20℃以下に保てば3か月保存可能です。
- 冷凍母乳を使う時は、保存期間の長いものから使いましょう。冷蔵庫内で自然解凍するか、流水または微温湯（44～49℃）で解凍後、人肌程度に温めて使いましょう。解凍後の母乳は24時間以内に使いましょう。

*上記は健康な乳児の家庭保育における保存期間を示したものであり、未熟児などNICU入院中の場合はより短い保存期間で取り扱われることもあります。また、保育所などの集団保育の場合も上記の時間より短い保存期間で取り扱われることがあります。

4 母乳が足りている目安

母乳は飲んでいる量がよくわからず、飲ませてもすぐに泣く赤ちゃんもいて、足りているのかどうか心配するお母さんは少なくありません。

しかし、まず1か月健診までは、回数や間隔など気にしないで欲しがるたびに吸わせてみてください。初めは出が悪くても、1か月くらいからよく出るようになることもあります。小柄でも、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って体重が増えていれば大きな心配はないでしょう。

●母乳が足りている目安（赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいるサイン）

- 1 おしっこがよく出る。
(1日7~8回オムツを交換する)



- 2 少なくとも1日に8回母乳を飲んでいる。(1時間~3時間ごと)

- 3 赤ちゃんの体重が増加している。(生後1か月までの赤ちゃんの目安は月500g以上)

- 4 いきいきとして肌の色もよく肌につやがある。

おむつも替えたし、おっぱいも飲んだばかりなのに赤ちゃんが泣いていると、母乳が足りないのでと思うものです。おっぱいをあげてみると吸い付くので「やっぱり足りないのか」と思うことも多いのですが、必ずしもそうとは限りません。赤ちゃんはお腹がすいていくても、不安から抱っこしてほしかったり、おっぱいをくわえて安心したいというときもあります。もう一度「足りている目安」を確認してみましょう。それでも、心配な場合は、医師・助産師・保健師などに相談してみましょう。

5 母乳とたばこ、アルコール、薬

～ちょっと気になる母乳との関係～

●たばこ・アルコール

たばこに含まれるニコチンは母乳の出を悪くする作用があります。

また、ニコチンやアルコールはともに、母乳の中に出ます。赤ちゃんの健やかな育ちに影響しますのでやめましょう。

●カフェイン

飲み物に含まれるカフェインが母乳の中に出ます。赤ちゃんの眠りを浅くし、ぐずりがちになることもあります。カフェインを含む飲み物は、授乳後に1日1~2杯程度としましょう。



6 粉ミルクの飲ませ方、哺乳瓶の消毒

●粉ミルクを使うとき

「出産すれば母乳が必ず出る」という人もいますが、実際には、母乳の出にくい人もいます。また、お母さんのからだの事情（病気など）で母乳を飲ませられないことや、仕事への復帰で粉ミルクを使うこともあります。

1か月健診のとき、体重の増加から見て母乳が足りないと思われるときは、医師と相談の上、粉ミルクを足すのもよいでしょう。

母乳をあげられないと、赤ちゃんに申し訳ない気持ちになるお母さんもいますが、現在の粉ミルクはほとんど母乳と同じような成分となっています。テレビなどは消し、赤ちゃんを抱いて顔を見て話しかけながら飲ませてあげれば、絆も育まれていきます。

●粉ミルクの飲ませ方

粉ミルクを足す場合も、できるだけ母乳を続けるように心がけてみましょう。母乳を吸わせてから、粉ミルクを足すようにしていくと、母乳に戻れる可能性が高くなります。

量は赤ちゃんによっても違いますし、毎回同じ量を飲むわけではありません。

粉ミルクの缶に書いてある量より少くても心配することはありません。元気で機嫌もよく、体重もその子なりに増えているようなら大丈夫です。自信を持って育てていきましょう。

①粉ミルクは、表示どおりの濃さに作りましょう。粉ミルクをあげる人は手をきれいに洗います。

②哺乳瓶であげるときも、抱っこして、赤ちゃんの目を見て話しかけながらあげましょう。

赤ちゃんの耳管（口・鼻と耳をつなぐ管）は太くて大人よりも水平になっていますので、寝かせたまま飲ませると粉ミルクが耳管に入り中耳炎などを起こすことがあります。

精神的なつながりを深めるためにも、からだを起こして（抱き上げて）飲ませてあげましょう。



③赤ちゃんが空気を吸い込まないように、哺乳瓶の底を持ち上げて飲ませましょう。



④飲み終わった後は、母乳の時と同じように1~2分立て抱きをして、げっぷをさせましょう。



⑤げっぷが出ない場合は、肩の下にタオルを入れるなどしてからだをななめ横向にかけて寝かせておきましょう。

④ 授乳中のお母さんの食生活

● 粉ミルクを使う水

井戸水や湧き水は、大人には影響がなくても、雑菌によって赤ちゃんが体調を崩すことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調整用の密封容器に入った水などを念のため一度沸騰させてから使いましょう。

アルカリイオン水やミネラルウォーターなどで作る必要はありません。

<粉ミルクの取扱いについて>

PIF（乳児用調整粉乳）は滅菌された製品ではないため、調乳した粉ミルクはすぐに飲ませることが必要です。哺乳瓶・乳首もしっかりと洗浄し、清潔で消毒した物を使用しましょう。

調乳は沸騰した湯を70℃以上までに冷まして使用し、湧かしてから30分以上放置しないようにしましょう。

その後適温に冷まして飲ませてあげますが、やけどには気をつけましょう。

調乳した粉ミルクは有害細菌の増殖に理想的な条件を与えてしまうため、作った粉ミルクは2時間を使ぎたら捨てるようになります。

*参考「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインについて」厚生労働省 平成19年6月

● 哺乳瓶などの消毒

赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、生後3か月までは消毒しましょう。

3か月を過ぎれば**使用後すぐ**にていねいに洗えば十分です。

念のため熱湯をくぐらせててもよいでしょう。

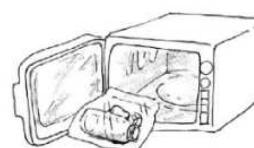
○ 消毒方法

いろいろな方法がありますが使いやすい方法を選びましょう。

煮沸消毒



電子レンジスチーム消毒



薬液消毒



お母さんの健康が良い母乳をつくります

授乳期は、赤ちゃんのために良い母乳をつくりだすため、お母さん自身の産後の回復・健康維持のためにも、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。妊娠中に引き続き、1日3食、食事バランスガイドを基本に、次のことに気をつけて食事づくりをしましょう。

(P.18 「食事バランスガイド」参照)

*野菜や乾物、海藻を積極的に食べましょう。

*塩分ひかえめな薄味で、和食中心を心がけましょう。

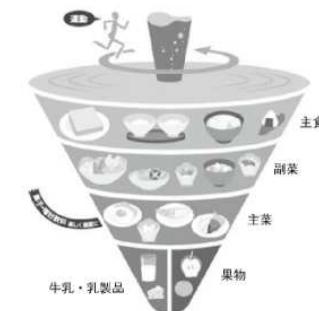
(P.24 「3 よくある質問」の【うす味の工夫】参照)

*肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、たんぱく質の多い食品は、同じものばかり偏らないようにしましょう。

*水分補給はしっかりと。

授乳中はのどが渇きやすくなります。冷たい飲み物は体を冷やすので注意が必要です。あたたかい飲み物は、血液循環をよくし、母乳の分泌を助けてくれます。野菜スープや番茶などをゆっくり飲んで、水分補給しましょう。

よい母乳のために…とりすぎ注意！



脂肪の多い食品

ケーキやクッキーなどの洋菓子、アイスクリーム、乳製品、スナック菓子、マヨネーズ、ドレッシングなど。

天ぷらやフライ、シチューやグラタンなどの料理は続けて食べないようにしましょう。

砂糖の多い食品

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水、チョコレート、アメ、和菓子など。

外食・市販のお惣菜・インスタント食品

エネルギーや脂肪、塩分が比較的多く、添加物を含むことが多いので、なるべく控えるようにしましょう。香辛料も控えましょう。

出産してもすぐに妊娠前の体重に戻るわけではありません。もとに戻るには、6か月くらいかかるのが普通です。あせってダイエットしたり、うっかり食べ過ぎてカロリーオーバーしてしまうのも望ましくありません。バランスのよい食事で母乳育児を楽しみましょう。



⑤離乳食を始める前に

離乳食の開始は月齢5~6か月くらいの時期からです。
それまではあせらず、母乳や育児用ミルクをたっぷりあげましょう。

*果汁や乳児用電解質飲料（イオン飲料）は
元気な赤ちゃんには必要ありません。

果汁や乳児用電解質飲料（イオン飲料）を飲むことで、哺乳量が減ってしまったり、甘い（濃い）味に慣れてしまい、離乳食がすすみにくくなることがあります。水分補給や栄養補給のために飲ませる必要はありません。

水分補給は湯ざましや番茶・麦茶などをあげるようにしましょう。

基本的には、母乳や育児用ミルク（正しく調整されたもの）の中に、赤ちゃんに必要な水分がバランスよく含まれています。十分に母乳や育児用ミルクを飲んでいれば、水分不足になることはありません。飲みたがらないときは、無理に飲ませる必要はありません。



*「はちみつ」は1歳のお誕生日を過ぎるまで、使わないようにしましょう。
「はちみつ」は乳児ボツリヌス症の原因になります。水分補給の湯ざましにはちみつを溶かしてあげることも避けてください。



⑥赤ちゃんのお口の健康

1 むし歯菌は赤ちゃんにうつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。唾液から赤ちゃんにむし歯菌がうつるので、周囲の大入、特にお母さんは、治療を済ませ口の中を清潔にするように心掛けましょう。

また、赤ちゃんの口の中にむし歯菌を定着させないために、甘い食べ物や飲み物の与え方に注意しましょう。

2 乳歯をむし歯から守ろう！

●歯の生え方別の歯みがきレッスン

歯が生えていないうちは、スキンシップの一環として口のまわりや歯ぐきをさわってあげたりして、歯みがきの準備をしておくと良いでしょう。

歯が生えはじめたら、歯ブラシを持たせ慣れさせておくと習慣づけがスムーズにいきます。歯の生え方に合わせて、楽しくやさしく口の中を気持ちよくするように心掛けましょう。

歯の生えはじめの時期には個人差があります。1歳前後になって初めて生えてくる赤ちゃんもいますので、多少遅くなっても心配はありません。

6か月頃
下の前歯が生える

- ・離乳食の後、お茶をのませる
- ・時々、ガーゼ*で舌の表面をふく
- ・時々、歯ブラシを持たせて慣れさせる



1歳6か月頃
臼歯が生える



7~8か月頃
上の前歯が生える

- ・歯ブラシやガーゼ*、綿棒*を使って汚れをとる
*ガーゼや綿棒は少し湿らすと良いでしょう。



2歳頃
犬歯が生える



1歳頃
上下の歯が8本生える

- ・寝かせみがきでみがく
- ・毎日みがく習慣をつける



3歳頃
全部生えそろう



※乳歯は全部で20本ですが、生える時期、順番には個人差があります。

◎フッ化物で丈夫な歯に

フッ化物の使用は、歯の質を強化し、むし歯予防に効果があります。特に生えたての歯ほど高い効果が期待できます。また、生えはじめから継続して使用することが大切です。

家庭ができるフッ化物スプレーやフッ化物ジェルなどがありますので、かかりつけの歯科医師などに相談しましょう。



◎おやつについて

おやつは1歳まで必要はありません。それ以降は食事の一部として考え、甘味の薄いもので栄養のバランスを考えて与えましょう。

早い時期から甘い飲み物やお菓子を与えていると、子どもの口の中にむし歯菌が定着する原因になります。甘い飲み物やお菓子は与えないようにしましょう。

また、哺乳びんの中に、ジュースや乳児用電解質飲料（イオン飲料）を入れて与えているとむし歯になりやすいので、お茶や水以外のものを入れないようにしましょう。



じょうずな仕上げみがき



- *子どもを寝かせて口の中をのぞきこむ。
- *歯ブラシを軽くもち、みぐく歯がよく見えるように、もう片方の手でほおや唇を排除しながらみぐく。
- *歯ブラシはあまり固くないもので小さめを選ぶ。
- *仕上げみがきはナイロンの毛の歯ブラシを使う。

③赤ちゃんのお口の心配事

Q 生まれたときから歯が生えているのですが？

A 生まれたときから歯が生えていたり（先天性歯）、生後まもなく歯が生えはじめる（新生児歯）があります。異常ではありませんが、授乳の邪魔になったり、歯肉を傷つけたりする場合には、かかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q 舌の裏に白っぽく固いしこりがあるのですが？

A 赤ちゃんがミルクを飲むときに、先天性歯や新生児歯で舌の裏を傷つけてしまい表面が白っぽく固いしこりをつくることがあります。これを「リガ・フェーデ病」といいます。症状がひどいときはかかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q 歯肉に真珠のような白いポチポチがみえるのですが？

A 乳歯の生える前に歯肉に黄色みがかった白い半球状の粒が見られることがあります。これは歯をつくる細胞の一部が残って角化したもので、「上皮眞珠」と言います。自然になくなるので心配りませんが、気になるようなら、かかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q 歯肉が赤く腫れているようですが？

A 乳歯が生えてくるときにその周りが赤く腫れることがあります。これを「萌出性歯肉炎」と言います。この場合、通常は歯が生えてくると自然になくなるので、口の中を清潔にして様子を見ますが、心配であれば、かかりつけの歯科医師にご相談ください。

Q おしゃぶりをすると歯並びに影響はないですか？

A おしゃぶりを長期間使用すると歯ならびを悪くする原因になります。できるだけ使用しないようにしましょう。また、使用した場合は、離乳の時期には卒業しましょう。



子育て事典

歯ッピーパスポートについて

◎歯ッピーパスポートって？

歯の生えはじめから就学時までのお子さんのお口の成長とむし歯予防のための記録ノートです。

◎特徴は？

- ①各成長段階に応じたお口の健康についてのアドバイスが得られます。
- ②お口の成長が確認でき、記録が残せます。
- ③むし歯予防の有効な手段であるフッ化物の利用について紹介しています。（フッ化物は継続した利用が効果的です。）

◎いつもらえるの？

8ヶ月児健康診査時にお渡します。



⑦赤ちゃんのこころとからだの発達

	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月
からだの成長と睡眠	<ul style="list-style-type: none"> 生理的体重減少がみられます。 トロトロとした眠りで昼夜の区別がつきません。 	<ul style="list-style-type: none"> 出生時体重より500g～1kg増えます。 	<p>2か月を過ぎたら腹ばい遊びを始めましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 畳の上でバスタオルを敷いたくらいの固さのところで行う。 薄着で行う。 授乳直後は吐きやすいので少し時間をおいて行う。 家族が見ているときに行い、一緒に遊んだり、声をかけてあげる。 肘を肩よりも前に、肩幅程度に置く。 	<ul style="list-style-type: none"> 少し起きている時間が長くなっていますが、昼夜のとりちがえもよく起こります。 わけもなく泣き、なかなか泣きやまないことがあります。この時期の特徴です。そのうちにおさまるので心配はいりません。 	<ul style="list-style-type: none"> 出生時体重の約2倍になります。 昼間起きている時間が増え、授乳の時間がまとまる子もいます。 
運動発達	<ul style="list-style-type: none"> 自由に頭やからだの向きを変えられません。 腹ばいでは手足は深く曲げて顔は横を向いています。 			<ul style="list-style-type: none"> 手足の動きが活発になります。 腹ばいではときどき頭をあげたり向きを変えたりします。 	<ul style="list-style-type: none"> 自由に首を動かし回りを見回します。 腹ばいで45度ぐらい頭を上げることができます。 あおむけで足を上げてきます。 腹ばいで90度近く顔を上げ肘で支えます。 首がすわります。
手・指の動き	<ul style="list-style-type: none"> 反射的にかたく握っています。 親指を握りこんでいます。 			<ul style="list-style-type: none"> 手のひらをゆるやかに開きます。 手を口の中に入れます。 手に触れたものを引っぱります。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の手をかざして見ます。 指しゃぶりをします。 両手を合わせて遊びます。 ガラガラを持たせるとしばらく持っています。
目・耳 人との関係	<ul style="list-style-type: none"> 単調な泣き声「オギヤーオギヤー」 大きな声に反応します。 まどろむときはほほえむ表情が見られます。 	<ul style="list-style-type: none"> 表情を持った泣き声にかわります。 「ウゥ」「アッ」などの声が出はじめます。 赤い色・鮮やかな色をじっと見ます。 		<ul style="list-style-type: none"> あやすとよく笑います。 あやすと手足をぱたぱたして喜びます。 哺乳ができるようになります。「アーアー」「ウーウー」 動くものの目で追います。 話し声のする方を見ようとします。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分からほほえみかけます。 泣いているときに声をかけると表情が変わるか、泣きやみます。 あやすと声をたてて笑います。 
保育のポイント等	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの生活にあわせて大人の生活を調整しましょう。 赤ちゃんの欲求にタイミングよく答えてあげましょう。 起きているときは抱っこして見つめてあやしたり、声をかけてあげましょう。 母乳で育てる努力をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠・授乳・入浴を中心に行生活リズムが少しずつついてきます。 医療機関で1か月健診を受けましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの声に合わせて話しかけてみましょう。 腹ばいに慣れさせましょう。 散歩を日課に取り入れましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 小さなガラガラなどを持たせてあげましょう。 昼夜十分に遊べるように生活リズムを乱さないことが大切です。 動きやすい服装で、薄着に慣れさせましょう。 腹ばいの時間を増やしましょう。 昼夜の区別をつけるためにも夜はパジャマに着替えましょう。 首がすわったら、おんぶもできます。 保健センター・支所で実施している4か月児健康診査を受けましょう。

発達には個人差がありますので、目安にしてください。

8 赤ちゃんの病気

1 お母さんからもらった免疫

赤ちゃんはお母さんのおなかにいるときに、胎盤を通じてお母さんの抗体（免疫）をもらいます。この抗体は赤ちゃんをいろいろな病原体にかかりないように防いでいますので6か月ごろまでの赤ちゃんは病気にかかりにくいように保護されています。

生後6か月を過ぎるころになると、お母さんからもらった免疫（抗体）が自然に少なくなり、またほかの人と接する機会が増えると、病原体に出会う機会が多くなり、病気にかかりやすくなります。

2 赤ちゃんの気になる症状について

○発熱

37.5度以上の体温は発熱と考えてよいのですが、赤ちゃんのふだんの体温を知っておきましょう。発熱によりウイルスや細菌の増殖を抑えています。機嫌、元気さ、哺乳力、他の症状（嘔吐、下痢など）がないかどうかが重要です。3か月未満の赤ちゃんの38度を超える発熱は、重大な病気（敗血症など）の場合もありますので、早めの受診が必要です。



○よく泣く

赤ちゃんが泣く理由はいろいろですが、はつきりした原因がないのに機嫌が悪く、激しく泣くときは医師に相談しましょう。

○嘔吐

赤ちゃんの胃は入り口が上に向いたとっくりの形をしています。胃の筋肉も十分に発達していないので、飲みすぎたり、お乳といっしょに空気も飲み込んだり、ちょっとした刺激でも吐くことがあります。吐いたあとでも元気であれば心配ありません。

○下痢

赤ちゃんの便はやわらかく回数も多いです。いつもと違うものを食べたときは便の状態も変化します。水のような便、便に血液や膿が混じっているとき、急に白っぽい便に変わったときは要注意です。



○便秘

便が2・3日に1回程度しか出なくとも、機嫌もよく食欲も変わりなければ心配ありません。3日以上便が出ないとさは、お腹をマッサージしたり、綿棒などで肛門を刺激してみましょう。

○くしゃみ、鼻づまり、せき

赤ちゃんは鼻で呼吸しています。冷たい風やホコリを吸いこむと、その刺激に反応してくしゃみや鼻づまりすることがあります。咳や熱もなく元気であれば心配ありません。朝夕に咳き込んで、熱もなく食欲も変わらなければ様子をみてもよいでしょう。熱があったり、咳のために息が苦しそうなときは受診しましょう。

○発疹、湿疹

突発性発疹、麻疹（はしか）、川崎病など発疹が出る病気はたくさんあります。発疹は時間の経過とともに変化することもありますので、写真に記録しておき医師に見せると役に立ちます。

○ひきつけ

ひきつけが起きたら、まず衣服をゆるめて顔を横向きに寝かせましょう。熱によるひきつけ（熱性けいれん）は1~2分くらいでおさまることが多いので、熱が高ければ水分を与えて、冷やして様子をみましょう。熱がないのにひきつけたり、10分以上続く場合はすぐに受診しましょう。

3 病院を受診した方がいい？

赤ちゃんの様子がいつもと違うとき、このまま家で様子をみていいのか、診察を受けた方がよいのか、特に診察時間が過ぎているときは困ることがあります。

赤ちゃんはからだの具合が悪いかどうかを言葉で訴えることはできません。しかし、「具合が悪いから病院へ連れて行って」というメッセージは出しています。そういうときのためのアドバイスです。

かかりつけの小児科医をもちましょう。



病気かどうかのチェックポイント

- ・機嫌はいいですか？
- ・元気はありますか？
- ・顔色はふつうですか？
- ・水分は飲めますか？
- ・発熱はありますか？
- ・吐いていませんか？
- ・いつもと違う泣き方ですか？
- ・息苦しそうではありませんか？
- ・便は出ていますか？
- ・下痢はしていませんか？

あまり心配しないで様子をみましょう

- ・元気さはいつもと変わらない
- ・機嫌がよく、あやせばよく笑う
- ・いつもと同じくらい食欲があり、水分を摂ることができます
- ・便が多少やわらかくても、色やにおいがふだんと変わりがない

かかりつけの先生を受診しましょう

- ・ふだんより元気がなく、機嫌も悪く、食欲がない
- ・38度以上の熱があるとき、38度未満でも機嫌が悪く、食欲がふだんより少なかったり、他の症状があるとき
- ・嘔吐があり、顔色が悪くぐったりし、嘔吐のためにほとんど飲めない状態が続くとき
- ・1日10回以上、水様の下痢便があり、水分が摂れないときや下痢に嘔吐や発熱を伴うとき

直ちに医療機関の受診が必要な症状

- ・ぐったりしてあやしてもあまり応答しない
- ・水分を与えても飲もうとしない
- ・息づかいが荒く、呼吸が早い、小鼻をピクピクさせる、息をするたびに胸が大きく上下する
- ・ひきつけを繰り返す、ひきつけが長く続く、手足の動きがおかしい

子どもの急な病気に困ったら、すぐ電話！

#8000

看護師、医師が対応します！

【参考】

- 子どもの急な病気に困ったら、すぐ電話！
・小児救急電話相談
TEL：#8000（全国同一の短縮ダイヤル）
相談時間：平日・日曜・祝日
午後7時～翌朝8時
土曜（祝日・年末年始を除く）
午後3時～翌朝8時
子どもの救急についての詳しい情報
・公益社団法人 日本小児科学会
「こどもの救急」
おかあさんのための救急＆予防サイト
<http://kodomo-qq.jp/>

4 乳児がかかりやすい感染症

● 突発性発疹

38度以上の高い熱が3日間程度続きます。熱の割には機嫌もよく、哺乳力もそれほど変わりません。熱が下がると同時に全身に発疹がでることが特徴です。発疹が出るころには下痢をすることがあります。発疹は自然に3日程度で消えます。熱性けいれんを起こすことがあります。

● ウイルス性下痢症

ロタウイルス、ノロウイルスによる下痢症は下痢を起こしますが、ロタウイルスは白い下痢便を出すことがあります。下痢のほかに発熱、嘔吐を伴うことがあります。ほとんどは水分を十分に摂っていれば自然に治ります。嘔吐と下痢が続き、水分が不足すると脱水症を起こすことがあります。

唇や皮膚が乾いたり、おしつこの回数が減るのは脱水のサインで、あまり脱水状態が続くと点滴が必要になることがありますので、脱水状態には注意しましょう。

● RSウイルス感染症

RSウイルスは主として呼吸器の炎症を起します。炎症が細い気管支に及んだときはゼーゼーという呼吸音とともに息が早く、息をするたびに胸がへこむなどの症状を伴います。1か月未満の新生児の場合は息が止まる（無呼吸）こともあります。息苦しい状態が続ければ入院、治療が必要です。

● 麻疹（はしか）

発熱、鼻水、咳、目やになどのかぜに似た症状が3日程度続き、体温がいったん下がった後に再び高熱が出て、全身に発疹がでます。

発疹が出る前に、口の粘膜にはしか特有のコブリック斑をみるとると麻疹と診断されます。中耳炎、肺炎、脳炎などを合併することがあります。お母さんからの抗体がなくなる6か月ごろからワクチンを接種する1歳までは麻疹に対する抵抗力はありませんので、もし麻疹が流行した場合は注意しましょう。

● 百日咳

かぜのような症状から始まり次第にせきが強くなり百日せきに特有のせきをするようになります。咳は4週間くらい続きます。咳は一旦咳き込むとなかなかおさまらず、1歳までの赤ちゃんは息ができない状態（無呼吸）になることがあります。4種混合ワクチン（DPT-IPV）をきちんと受けることによって予防ができます。

5 アレルギーについて

体に必要な成分（食べ物など）や、通常はほとんど影響のない物質（ほこりなど）にも過剰に反応してしまう状態がアレルギーです。アレルギー反応は皮膚・鼻・気管支・腸などで起こる可能性があります。

アレルギー体质を根本的に治す治療はありませんが、アレルギーを起こす原因物質を検査し原因物質を避けることにより症状を軽くすることができます。アレルギーの病気は、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどがあります。アトピー性皮膚炎はかゆみを伴い、治りにくい湿疹が特徴です。

食物アレルギーは原因となる食物を摂取することにより腸のアレルギー症状（下痢・嘔吐）を起し、皮膚の発疹を伴うことがあります。アトピー性皮膚炎、食物アレルギーは他の病気との区別が必要ですので、専門医の診察を受けましょう。



6 治療に手術が必要なことがある病気

● 幽門狭窄症

幽門とは胃の出口の部分で、ここでの筋肉が先天的に厚い病気で、通り道がせまいので母乳やミルクを飲んでも十二指腸へ通過しにくくなります。

1か月未満の赤ちゃんが授乳後に噴水のように嘔吐します。赤ちゃんはおなかがすくので吐いてもすぐにお乳をほしがります。1か月健診を待たずに診察を受けましょう。

● 先天性胆道閉鎖症

消化に必要な胆汁は肝臓で作られ、十二指腸へ分泌されます。肝臓と十二指腸を結ぶ管のどこかが先天的に狭いために胆汁が十分に腸の中に分泌されない病気です。胆汁が少ないと便に色がつかず、白っぽい便が出ます。

早期に適切な治療をしないと肝臓の機能が低下しますので、早期診断が大切です。

うすい黄色、クリーム色、灰白色の便が出た場合は、便を持って一日も早く受診しましょう。



● 腸重積

腸の一部が重なり合い、便が通過しにくい状態になってしまいます。機嫌のよい赤ちゃんが急に激しく泣いたり、嘔吐したり、一旦おさまっても泣いたり吐いたりを繰り返します。浣腸するといちごジャムのような真っ赤な血便がでるのが特徴です。

緊急の手当が必要です。夜中でも朝まで待たずに、救急病院へ行く必要があります。

7 先天性の心臓病（先天性心疾患）

生まれつき心臓の構造に異常がある場合があります。哺乳力が弱く、体重が増えにくい、息の回数が早い、唇の色が悪い（動脈の酸素が少ない状態、チアノーゼ）などの症状があります。心臓の雜音があると心疾患を疑い、超音波検査などによって診断されます。先天性心疾患は種類が多いので専門医の診断が必要です。

8 川崎病

川崎病は主に4歳以下の児に起こる全身の中小動脈の炎症で、原因は不明です。生後6か月から1歳ころに多い病気です。

症状は発熱、発疹、頸部のリンパ節の腫脹、結膜充血、口唇の発赤・亀裂、手足の硬性浮腫（硬く指で圧しても跡がつかないむくみ）、いちご舌、BCG接種部の発赤、指先からの落屑（膜の様に皮がむけること）などです。

心臓の血管（冠動脈）に炎症が起きると冠動脈瘤ができることがありますので、診断がつけば治療にガンマグロブリンや炎症を抑える薬が使われます。典型的な症候の場合は入院、検査、治療が必要です。



9 予防接種

1 予防接種とは？

感染症の原因となるウイルスや細菌、または菌が作り出す毒素の力を弱めて予防接種液（ワクチン）をつくり、これを体に接種して、その病気に対する抵抗力（免疫）をつくることを予防接種といいます。

予防接種で使うワクチンには、生ワクチン及び不活化ワクチンの2種類があります。

生ワクチンは、生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもので、これを接種することによって、その病気にかかった場合と同じように抵抗力（免疫）ができます。

不活化ワクチンは、細菌やウイルスを殺し抵抗力（免疫）をつくるのに必要な成分を取り出して毒性をなくしてつくったものです。この場合、体内で細菌やウイルスは増殖しないため、数回接種することによって抵抗力（免疫）ができます。

2 なぜ予防接種を受けるのでしょうか？

予防接種には、予防接種法によって対象疾病、対象者及び接種期間などが定められた定期の予防接種（定期接種）と、それ以外の予防接種（任意接種）があります。定期接種については、予防接種法の中で、対象者は予防接種を受けるように努めなければならないこととされています。

予防接種を受けることで、その病原体に感染せずに発病を予防したり、軽くすむようにすることができます。感染症にかかってしまうと、病気のために赤ちゃん自身が苦しい思いをし、時には重大な合併症を起こすことがあります。感染症にからないように免疫力をつけるため、予防接種を受けましょう。

3 日本で実施している主な予防接種

		平成28年3月現在
	生ワクチン	不活化ワクチン
定期接種	-BCG（結核）	-4種混合（DPT+IPV） （ダッピーフィーヴィー） -3種混合（DPT） （ダッピーフィー） -2種混合（DT） （ジダブリニア） -ポリオ（IPV） -日本脑炎 -ヒブ（IgD） -小児肺炎球菌
	-MR（麻疹・風疹）	
	-水痘（水ぼうそう）	
任意接種	-流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） -ロタウイルス	-B型肝炎 -インフルエンザ



4 予防接種を受けるスケジュール

予防接種には、京都市が日時と場所を決めて行う「集団接種」（BCGのみ）と、かかりつけの医院や病院（定期接種は京都市予防接種協力医療機関に限る）で受ける「個別接種」があります。

京都市では、予防接種法に基づき、定期の予防接種を実施していますので、定期の予防接種については、広報等で対象年齢等をお確かめのうえ、接種されることをお勧めします。

予防接種を受ける際には、母子健康手帳別冊「予防接種と子どもの健康」や医療機関でお渡しする説明ビラをよく読み、それぞれの予防接種の効果や副反応等について理解したうえで接種してください。

5 予防接種を受ける前に

予防接種は、体調のよい時に受けるのが原則です。日頃から保護者の方はお子さんの体質、体調など健康状態によく気を配ってください。

接種の前には、予診票をよく読んで記入しましょう。医師との相談が必要な項目に該当しないか確認し、気にかかることがあれば、あらかじめかかりつけ医等に相談してください。

6 予防接種を受けた後

接種後30分間は、その場で子どもの様子を観察します。もし普段と異なる症状が出ればただちに申し出ましょう。

接種後、生ワクチンでは4週間、不活化ワクチンでは1週間は副反応の出現に注意しましょう。接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。



10 子どもの事故防止

1 事故予防のポイント

「不慮の事故」は子どもの死亡原因の上位です。

しかし、事故を経験した保護者の80%以上が、子どもの事故は「ほんの少しの気配りで防止可能」と答えているように、事故の大部分は親の注意（環境整備）や、子どもに安全のしつけを十分することで防げるものです。

子どもの成長と共にどんな事故が起こりやすいのかをよく知って、身の回りを子どもの目の高さに合わせて再点検をして、事故を予防しましょう。

○赤ちゃんの発達に伴なう事故

発達	ねんねのころ	寝返りのころ	予防法
事故の種類	自分ではほとんど動きませんが気づかないうちに動いていることがあります。	ほんの少し目を放した隙の事故が増える時期です。	お母さんの目のとどくところに寝かしましょう
誤飲・窒息	・吐いたお乳を誤飲する。 ・うつ伏せて寝て窒息する。 ・ふかふかの布団に埋もれる。 ・ガーゼ類が頸にかかる。	・直径3.2cm以下のものは誤飲の危険があるため小さなおもちゃなどに気をつけます。	・粉ミルクのあとはゲップしてから寝かせます。 ・赤ちゃんの手が届くところに危ないもの・小さいものは置かないように。 ・敷布団は硬めにしましょう。 ・ベッドの柵と敷布団の隙間をなくしましょう。
転落・溺れる	・ベビーベッドの柵を下ろしたままにする。 ・ちょっとのつもりでソファに寝かせる。 ・入浴中に手が滑って浴槽に落ちる。	・ベッドの柵をあげましょう。 ・柵のないところには寝かせないようにしましょう。	
やけど	・ミルクが熱すぎる。 ・電気毛布、ホットカーペット等での低温やけど ・たばこの火	・たばこの火 ・親の飲み物がかかる。	・赤ちゃんのそばで、熱いものを食べるときは注意しましょう。
その他	・放置（車内・室内・ベビーカー・自転車）による転落、日射病、脱水	・チャイルドシートを利用し、赤ちゃんだけを残して車から離れないようにしましょう。	

赤ちゃんは自分の身の回りのものすべてに興味を示しますが、危険を予知することはできません。事故を防ぐためには、赤ちゃんの回りにいる人々の気配りと事故防止の認識を深めることが大切です。

＜参考＞ 事故防止についての詳しい情報

・子どもの事故防止実践マニュアル (<http://www.anshinkodomokan.jp>)

マニュアルは出産時のお祝いレターに同封されています。

消費者庁「子どもを事故から守る！プロジェクト」ホームページ

・携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/mp/c/kodomo>

・パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、メール配信しています。

2 チャイルドシート

車に乗ったとき、大切な赤ちゃんを守るのがチャイルドシートです。6歳未満の子どもを車に乗せる場合は、チャイルドシートの使用が義務付けられています。

チャイルドシートには乳児用・幼児用・学童用の3種類があり（兼用タイプもあります）、体格・年齢によって使い分けています。生まれた赤ちゃんが病院から家に帰るとさから必要になりますので、出産前から準備しておきましょう。

●チャイルドシートを準備するときの注意点

◎ 「乳児専用」「乳児用・幼児用の兼用タイプ」から選びましょう

生まれて間もない赤ちゃんは、頭が重く、首が未発達で不安定です。また、腰がすわる前なので「幼児用」「学童用」は新生児の体格にあっていないため、危険です。

◎ 安全性の高いものを！

国土交通省の型式指定やヨーロッパやアメリカの安全基準に合格している「安全性の高い」チャイルドシートを選びましょう。

（参考）国土交通省からチャイルドシートの安全性能試験（チャイルドシートアセスメント）の結果が公表されています。

国土交通省のホームページ <http://www.mlit.go.jp>

独立行政法人自動車事故対策機構のホームページ <http://www.nasva.go.jp>

◎ 取り付ける自動車に合うものを！

安全性の高い物でも、所有している自動車に正しく取り付けることができないチャイルドシートがあります。店頭やメーカーのホームページで「車種別チャイルドシート適合表」を確認しましょう。

●乳児用シートの取り付け時の注意点

～取扱説明書を必ず確認して正しく取付けを～

◎ 後部座席に取り付けましょう

エアバックが装備されている助手席に、後ろ向きにチャイルドシートを取り付けることは極めて危険ですので絶対にやめましょう。

◎ 横向きか後ろ向きに取り付け！

赤ちゃんは、骨格等が未発達のため、衝撃をなるべく体の広い面で受け止める必要があります。頭部から背中にかけて、体全体で支えられるように、乳児用シートは進行方向に対して「後ろ向き」に取り付けるタイプと「横向き」に取り付けるタイプがあります。

◎ 正しく取り付け、車にしっかり固定する

チャイルドシートの安全性は、正しく取り付けて發揮されます。誤った使用や不適切な使用を防ぐため、取扱説明書に従って取り付けましょう。



横向きに取り付けるタイプ



大切な命を守るチャイルドシート、シートベルト。家族全員がベルトを着用するとともに、赤ちゃんのころから、チャイルドシートに座る習慣をつけることが大切です。

3 もし事故がおきたら？事故の応急処置

●食べ物、飲み物以外を飲んでしまったとき

誤飲のときは気づいたらすぐに吐かせましょう。吐かせずにすぐに病院へ連れていくのは
①意識がうすれている
②けいれんを起している
③灯油など揮発性の物質
④漂白剤やトイレ用洗剤など強アルカリ、酸性の物質を飲み込んだときです。

処置の方法がわからなかつたり、ふだんと異なる様子の場合は医師に相談するか、中毒電話相談に連絡してみましょう。

大阪中毒110番：072-727-2499

（24時間 365日対応）

つくば中毒110番：029-852-9999

（9~21時 365日対応）

たばこ専用回線：072-726-9922

（無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応）

*情報提供料は無料、通話料は相談者の負担となります。

●のどにつまりたとき

乳児の場合は腕や、太もものうえにうつぶせにまたがせて頭を胸より低くして背中をたたきます。



●頭を打ったとき

大声で泣いたときはまず心配ありません。こぶができるときは、冷たいタオルで冷やし、出血しているときはガーゼで圧迫し受診しましょう。意識がない、顔色が悪い、耳や鼻から出血している、嘔吐、けいれんなどがあるときはすぐに医療機関を受診しましょう。

●けが

すり傷、切り傷で出血が少ないときはガーゼや脱脂綿で圧迫しましょう。傷口がきたないと水道水でよく洗い流し、消毒し、抗生物質の入った軟膏をつけます。出血がひどく止まりにくいときは、強く圧迫し、出血部位を高い位置に保ち、受診しましょう。

4 心肺蘇生法

耳元で声をかけても反応しない、息をしていない時は、助けを呼んで119番に通報すると共に、直ちに心肺蘇生を行います。胸骨圧迫と息の出入りする道（気道）を確保することが基本です。呼吸がなければただちに胸骨圧迫30回（少なくとも100回/分以上）を開始します。また胸骨圧迫を行なながら、人工呼吸の準備ができたら2回人工呼吸を行います。その後は呼吸や意識がもどるまで「胸骨圧迫30回、人工呼吸2回」を繰り返します。

イラストを参考にして、ふだんから知っておきましょう。



胸骨圧迫30回



口対口鼻人工呼吸 2回



乳児の口と鼻を同時に自分の口で覆う

（参考）子どもの事故の応急手当マニュアル（京あんしんこども館）
マニュアルは出産時のお祝いレターに同封されています。

5 子どもの事故防止のために

●京都市子ども保健医療相談・事故防止センター 「京(みやこ)・あんしんこども館」



子どもの事故に関する調査研究、事故防止の普及・啓発を行っている施設です。

- ・場 所：京都市中京区金座通丸太町上る 梅屋町174-3
- ・電 話：075-231-8002（代表）
- ・FAX：075-231-8003
- ・開館時間：午前10時～午後6時（木曜日は正午～午後8時）
- ・休館日：毎週月曜日（休日にあたる場合はその翌日）及び年末年始
- URL <http://www.anshinkodomokan.jp>

＜子どもセーフティハウス＞

子どもの事故の特徴は、家庭内での事故が極めて多いことです。居間や台所など家庭内でもよく起こる事故を防ぐ工夫をモデルルームで紹介し、事故を防ぐ具体的な方法を解説しています。

また、子どもの視野やチャイルドシートの説明コーナーも用意しています。



＜わが子を事故から守るプレママ・パパ教室＞

市内在住の妊婦及びその家族を対象に、子どもセーフティハウスの見学や小児科医、助産師、保健師、看護師による相談、参加者同士の交流会を行っています。

毎月第3土曜日に定期開催、開催日前日までにセンターまで申込みください。

＜研修会＞

子どもの事故防止や保健医療に関する研修会の依頼に応じています。詳しくはセンターまでお問い合わせください。

＜定期的講習会＞

子どもの心肺蘇生講習会や自転車用ヘルメットとチャイルドシートの必要性の講習会を定期的に開催します。

詳しくはセンターまでお問い合わせください。

＜子ども保健医療相談＞

子どもたちの成長（おっぱいを飲まない、体重の増えなど）や病気（発熱、下痢、嘔吐などの対応やかかりつけ医の必要性など）、子育ての中で困ったり、不安に感じた時に小児科医や保健師、看護師が相談に答えます。

◇来館相談

医師、保健師、看護師が相談をお受けします。

○個別面談（予約制）

予約電話：231-8005

予約時間：開館時間中、随時受付

○フリー相談（開館時間中、随時受付）

◇電話相談

医師、保健師、看護師が相談をお受けします。（開館時間中、随時受付）

相談電話：231-8005



子育て事典

災害がおきたときには

予期せぬ時に災害にみまわれることがあります。たとえば地震、津波、火災、水害、落雷などです。地域によっては住民をあげて避難訓練を行っているところもあります。

災害は事前にある程度は予測し、あらかじめ避難することができる場合もありますが、地震は予期することはできません。危機管理の大切なことはよくわかっていますが、自分の家族に起こることをふだんはあまり考えません。また、災害が発生した時に家族全員が自宅でそろっているとは限りません。赤ちゃんは自分で避難することができず、保育する人が守らなければなりません。「備えあれば憂いなし」です。一度家族全員で「我が家家の危機管理」「防災用品の確認」「万が一の避難体制、役割分担」「家族への連絡方法」を話し合い、準備してはどうでしょうか。「家族の絆」が大切です。

※詳しくは、P.84～85参照

[参考]

内閣府・防災情報のページ

<http://www.bousai.go.jp/>

命を守る知識と技術の情報館

<http://www.coe-cnas.jp/>



6 自転車に乗せるとき

自転車の座席に乗せるのは、一人でしっかりとお座りができるようになる1歳頃からがよいでしょう。必ずヘルメットを着用させ、シートベルトを締めて、幼児用の座席に座らせてください。

なお、自転車に乗せることができるのは、6歳になる日までです。

●子ども2人を自転車に乗せるとき

子ども2人を自転車に乗せるときは、幼児2人同乗用自転車*を使用してください。

*幼児2人同乗用自転車とは…

幼児を2人乗せても安全に走行できる自転車のこと。

「BAAマーク」又は「SGマーク」と「幼児2人同乗基準に適合していること」を示すシールが付いています。



自転車は車道左側通行が原則です。やむをえず歩道を通行するときは、必ず徐行（大人の早足程度）しましょう。



●1歳未満の赤ちゃんを自転車に乗せるとき

もし、1歳未満の赤ちゃんを自転車に乗せる必要があるときは、ヘルメットを着用させ、抱っこひも等でしっかりくくっておんぶしてください。前抱っこは、運転の妨げになる恐れがあるので、やめましょう。

●子どもの見本になる運転を

子どもは、自転車に乗りながら、親の運転を見ています！信号を守る、交差点で一時停止をするなど、親が交通ルールを守っていれば、子どもも自然と正しい交通ルールを覚えます。同乗させているときも、その先も、子どもの命を守るために、見本となる運転を心がけましょう。

7 もしも休日や平日の夜間に急病や事故にあったら

●急病診療所

京都市では、医師会や歯科医師会などの協力を得て、平日夜間や土曜日、日曜日、祝日などに「急病診療所」を設置しています。

受診するときは、健康保険証等が必要です。小児科は15歳未満、内科は15歳以上の方が対象です。

名 称	診 療 科	診 療 日	受 付 時 間	電 話
京都市急病 診 療 所	小 児 科	月～金曜日	21時～24時	
		土曜日	14時～17時 18時～翌8時	
		日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時 18時～24時	
		土曜日	18時～22時	354-6021
	内 科	日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時 18時～22時	
		土曜日	18時～22時	
		日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時 18時～22時	
	眼 科	日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時 18時～22時	
		日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時	
京都市休日急病 歯科中央診療所	歯 科	日・祝日 8月15日・16日 12月29日～1月4日	10時～17時	812-8493

*土曜日が祝日又はお盆（8月15日・16日）と重なった場合は、祝日・お盆の診療時間がなります。ただし、小児科については、深夜帯（24時～翌8時）も実施します（年末年始は除く）。



京都市休日急病歯科中央診療所
(京都府歯科医師会)
中京区西ノ京東梅尾町1番地

(参考)いざという時の災害に備えて

● 妊婦・産婦、子どもへの対応

妊娠では、一般の大人より震災による身体的・精神的影響が大きく、妊婦では、流早産のほか、蛋白尿や体重増加、血圧の上昇、浮腫など妊娠高血圧症候群のリスクになりうる症状がみられることがあります。

また、小さい子どもは自分の身を自分で守ることができません。普段から準備しておくことが、いざという時の的確な判断に繋がります。

一般の防災対策の資料は、健康な大人を対象にしたもののが中心です。日頃から実用的な対策を検討し、用意しておきましょう。

● 飲み水や食料品の備蓄

★ 生命をつなぐ水の確保

人は飲料用だけでも1日に約3㍑の水を必要とするといわれています。緊急時の生活用水をあわせるとさらに必要になります。子どもは新陳代謝が活発なので、体が洗えないと湿疹やオムツかぶれができやすくなります。どこにどうやって備蓄するのか、家族で話し合いましょう。

★ 普段からすぐに食べられるものも準備しておくと便利

乾パンよりクラッカー、長期保存できるパンやお菓子等、実際に自分や子どもが食べることを考えて、好きなもの、おいしいものを非常食と合わせて準備しておきましょう。普段から食べられるので賞味期限切れも防げます。

● 非常用持出袋の準備

★ 非常用持出袋の中身

安全に避難するため

- ヘルメット（落下物などから頭を守る）
- 笛（助けを求める）
- 軍手
- 懐中電灯（携帯型セーフティライト）



生活必需品

- 飲料水、非常食
- ごみ袋（保温や授乳時に隠す時に便利）
- トイレットペーパー
- 紙パックなどの下着の換え
- ラップ（保温や食器の上に使用）
- タオル
- 水くみ用ビニールバック
- 食器（箸・紙皿・紙コップ）

その他

- 母子健康手帳
- メモ用紙
- はさみ
- 貴重品（現金、印鑑、預金通帳、免許証、健康保険証等）
- サバイバルカード（顔写真をはり、名前・性別・血液型・保護者名・生年月日・緊急連絡先、家族で決めた集合場所などを書く。子どもには普段からカバンに）
- 家族の写真（家族を探すときに）

情報収集のため

- ラジオ（手回し充電タイプ・ライト・サイレン・携帯充電器付きもある）
- 予備の乾電池
- 10円玉（公衆電話用）

衛生用品

- 歯磨きセット
- 携帯トイレ（水道が止まるとの家のトイレは使えない。避難所のトイレは大行列で不衛生になりがち）
- ウエットティッシュ
- 手指消毒用アルコール（貴重な水を手洗いに使えない）
- 生理用品

健康保持のため

- 常備薬
- マスク
- パンダナ（包帯やハンカチ、マフラー・アイマスクとしても使える）
- 防寒用品（防災用ブランケット、カイロ、レインコート）

心をいやすもの

- 子どものお気に入りのおしゃべりや毛布、人形など。
被災後の情緒を安定させるために役立ちます。

妊婦さんには

不意に破水したり出血などの異常をきたすことがあるかもしれません。生理用品が不意の出血などの役に立ちます。また、妊娠28週以降の方は下記の赤ちゃんのための準備も必要です。

- 母子健康手帳
- お薬手帳
- 診察券
- 生理用品
- 下着
- 清潔綿

赤ちゃんには

○赤ちゃんの肌着・服

○タオルやガーゼハンカチ

○抱っこひも

○ビニール袋

○お尻ふき

○紙おむつ

○おもちゃ

○離乳食（どんな状況にも対応できるよう粉末やフリーズドライ、びん詰めのものなどいろいろ用意しておくと安心です）

○飲料水（目安：500ml×2本）

○粉ミルク

○哺乳瓶（強い精神的ショックで母乳がでなくなることもあります。洗う必要のない紙コップがあると便利です。また、日頃から大きめの水筒に熱湯をいれておくと安心です。）

アトピーや食物アレルギーのある子どもには

避難所で配給される食事が食べられないことも考えられます。子どもの体質や病状に適した非常食、火や水がなくても食べられるものを入れておきましょう。

以上の物は普段から必要なものなので、少し余分に購入しておくだけでも備えになります。



一時持ち出し品として、非常用持出袋を準備し、自宅には3日分以上の飲み水や食料品を備蓄しましょう。

いざ避難することになったら、ブレーカーを落とすこと（怖いのは通電後の火災による二次災害です。）

時間に余裕があれば、地震直後は水道管に水が残っていることが多いので、バスタブなどに水をためこぼれないようにふたをしておくとその後の生活に役立ちます。

● 予期しない出来事にどのような準備が必要なのか家族で話しましょう

● 地震に備えて、家の中の安全を確認しましょう

● 京都市防災マップ各区版（水害編・地震編）を見て、お住まいの区がどのような災害にあう危険性があるかを知っておきましょう

● 京都市の主な災害対策の窓口

防災に関すること	各区役所・支所
防災に関すること	各消防署又は消防の相談電話 231-5000
道路災害（擁壁、冠水、土砂くずれ等）	各土木事務所
建築物の防災	都市計画局建築安全推進課 222-3613
木造住宅の耐震診断・耐震改修	京（みやこ）安心スマートセンター 耐震・エコ助成ホットライン 744-1631
生活相談に関すること	各区役所・支所福祉部（福祉事務所）
妊娠・育児・健康に関すること	各保健センター・支所
防災体験	京都市民防災センター 662-1849

● 防災に関するサイト

災害看護・命を守る知識と技術の情報館 <http://www.coe-cnas.jp/>
消防防災博物館 <http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index.cgi>
防災キッズミュージアム <http://www.dri.ne.jp/kids/>

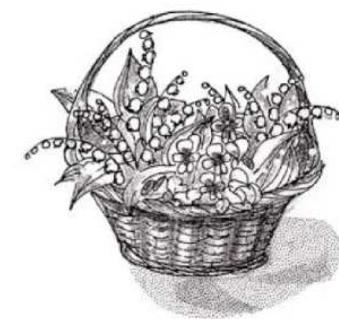
● その他一般的な市政情報の総合案内窓口

京都いつでもコール（年中無休）
電話 661-3755（朝8時～夜9時）
FAX 661-5855

MEMO



MEMO



広告

0歳からの幼児教室 **七田チャイルドアカデミー**



私も
通っています。
本田望結

ReseMom
イードアワード
幼児教室
顧客満足度
部門賞
2015

イード・アワード 3年連続受賞

効果がある幼児教室
授業がよい幼児教室
教材がよい幼児教室

3つの部門で
No.1受賞

＼体験レッスン実施中／
0歳からの幼児教室

※対象年齢:0歳～12歳まで

胎教コース HappyBabyコース 幼児コース 小学生コース 英語コース 特別支援コース ※開設コースは教室により異なります。

北大路教室 075-491-3303 京都教室 075-241-9888 京都左京教室 075-496-8465
京都西教室 075-383-5512 京都伏見教室 075-612-1835 西院教室 075-315-4920

七田を体験 検索

習い事を始める前の七田式 詳しくはこちらへ >>

SHICHIDA CHILD ACADEMY

国産派宣言!
自給率アップ!



化学調味料
を完全排除



有機農業を
支援



遺伝子組換え
に反対!!



徹底した
放射能検査





ご訪問させていただいた方に
プレゼント

国産
自然派Style
国産いちごジャム

無添加
山食パンコウノトリの未来
(6枚切)

有機
今治産
オーガニックハンドタオル
20cm

ベビーサポート

1歳未満のお子さまをお持ちのご家庭、
妊婦さんは、加入後 **一年間**
配達手数料が無料です。

*加入後2年目以降は1回の配達につき配達手数料216円(税込)が発生します。

●お問合せ、資料請求、ご加入などお気軽にお電話ください。

生活協同組合 コープ自然派 京都 0120-808-900 受付時間 月～金 8:30～20:00
<http://www.shizenha.ne.jp/>



※この広告は京都市が特定の事業者を推奨するものではなく、掲載に関する一切の責任は各事業者に帰属します。広告内容に関する質問等につきましては、広告主に直接お問い合わせください。



赤ちゃんといっしょ

発行 平成28年3月
京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課
TEL : 075-222-3420 FAX : 075-222-3416
イラスト アトリエ おおかみのしっぽ (井手みねこ)
京都市印刷物 第273250号



健康長寿のまち・京都