

すやすや期に利用できる
advice & support

おすすめアプリ

情報収集や予防接種の
スケジュール管理ができます！

みのお子育てアプリ



Advice!
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	子どもすこやか課	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	子ども相談課	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	子育て支援課	724-6738
■ 女性の相談員による電話相談	人権政策課	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）	人権政策課	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。

子どもすこやか課 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。）



子どもすこやか課 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、東園型（1歳までの4種類のサービスを用意しています）。



子どもすこやか課 724-6768

■ 乳児一般（1か月児）健康診査	子どもすこやか課	724-6768
■ 見守りおむつ定期便	子どもすこやか課	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	商工労働課	724-6727
■ びよびよサポート事業（産前産後ヘルパー派遣）	子どもすこやか課	724-6768
■ 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？

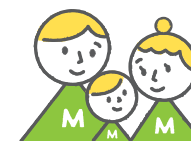
赤ちゃんが生まれた時の手続きチェックリスト

※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い合わせ先へ。） △：必要に応じて

必要度	手続き内容	問い合わせ先	チェック
○	出生届出	戸籍住民票課 724-6724 (R8.10月から窓口移)	☐
○	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、国民健康保険課 724-6734	☐
○	子どもの医療費助成	介護医療課 724-6733	☐
○	児童手当	子ども総合窓口 724-6791	☐
○	予防接種・出生連絡票	子どもすこやか課 724-6768	☐
○	見守りおむつ定期便	子どもすこやか課 724-6768	☐
○	ごみ袋（乳幼児加算）	環境クリーンセンター 729-2371	☐
△	保育園入園	子ども総合窓口 724-6791	☐

箕面子育て応援ブック

SMILE



02

すやすや期

出生～2か月

MINOH
city



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らいい？ 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	氣をつけて！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ボロボロと全身の皮がむけますが、お風呂に入らうちに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。

もうこそ 赤ちゃんへ

Hello! baby

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、柔らかくへこぺこした菱形の部分「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か月頃の間に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のところにピンポイントが合っています。光・はつきりした色・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。

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ざ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。

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、寝たと思うと目覚め、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、睡眠時間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。どちらでも構いません。

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か月頃までの赤ちゃんは、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。

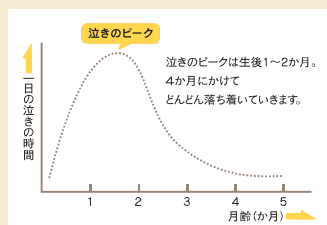
RECOMMENDED

Mothers' Advice
教えて！
笑面の
先輩ママ

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かが悩んでいるママは多いです。赤ちゃんが泣いている時、笑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・寒いを確認して、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。

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し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。

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。
- こちよこちよてあやす。
- 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。



お産のプロ
助産師直伝！

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るだけあげ、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ますが、赤ちゃんは吸うことが何よりも大好きなんです。欲しがる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。

Q3

母乳とミルク混合の時の授乳方法はどうしたらいいですか？

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。

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。

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られないと、乳首が切れて痛くなります。上手く吸い付けられない原因は、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、子どもすこやか課へお電話ください。

Q4

母乳により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膳が目分量です。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ため、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。

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？」
- 「すぐ寝てしまひ飲んでくれない」
- 「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。

子どもすこやか課 **724-6768**



助産師



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…まだすわっていません。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…まだ肩と肩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。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すれやすいので、足を伸ばしたままでだっこしたり、屈伸な足を曲げるのは避けましょう。

最初は
ドキドキするけど、
だんだん慣れますよ。



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、股の間に差し入れ、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るようにする。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、股の間から入っていた手を抜く。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下ろしていく。
- 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もそえて、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～

1分でも簡単!!
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。

哺乳後のげっぷは
パパのほうが得意!
哺乳びんの扱いやミルクの
作り方も覚えておくに
便利でしたよ。



- 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ても、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 飲み終えたらげっぷさせる。赤ちゃんのあご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、固が繁殖するので、必ず捨て、哺乳瓶はすぐに洗っておく。



STEP 3 オムツを替えてみましょう ～汚れたら早めに替えましょう～

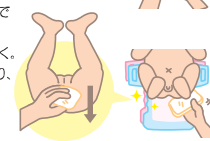
1分でも簡単!!
知って
得する
裏技!

オムツが汚れたままでは
赤ちゃんも気持ち悪い。
オムツがどれ
の原因にもなるよ。
ぜひ、マスター
しておこう。

- 1 汚れたオムツはそのままで、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さないように気をつける。



1分でも簡単!!
知って
得する
裏技!

うんちの時、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、あまりこすらずに汚れを簡単に落とすことができます。



- 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。



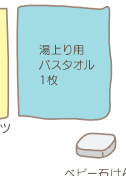
- 5 おしっこやうんちが漏れないようにギャザーを立てる。



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。



ベビーバスに40℃ぐらいのお湯をはる



2 赤ちゃんをお湯につける

湯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入れ、おしりを支えゆっくりと引き上げる。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、顔用ガーゼを顔用お湯にひたし、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推でやさしく洗う。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→胸と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〉

おいてる手(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に状態に直す。



〈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入れ、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。顔、首、目、鼻を拭き、ベビーブラシで髪の毛を梳かす。



赤ちゃんの 湿疹と スキンケア

＼ 質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つてかぶれ、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う。

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う。

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う。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う。

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。

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う。

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う。
※市販の保湿剤はパッチテストを行ってから使いましょう。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う。

！ 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う。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、早めの受診をおすすめします。

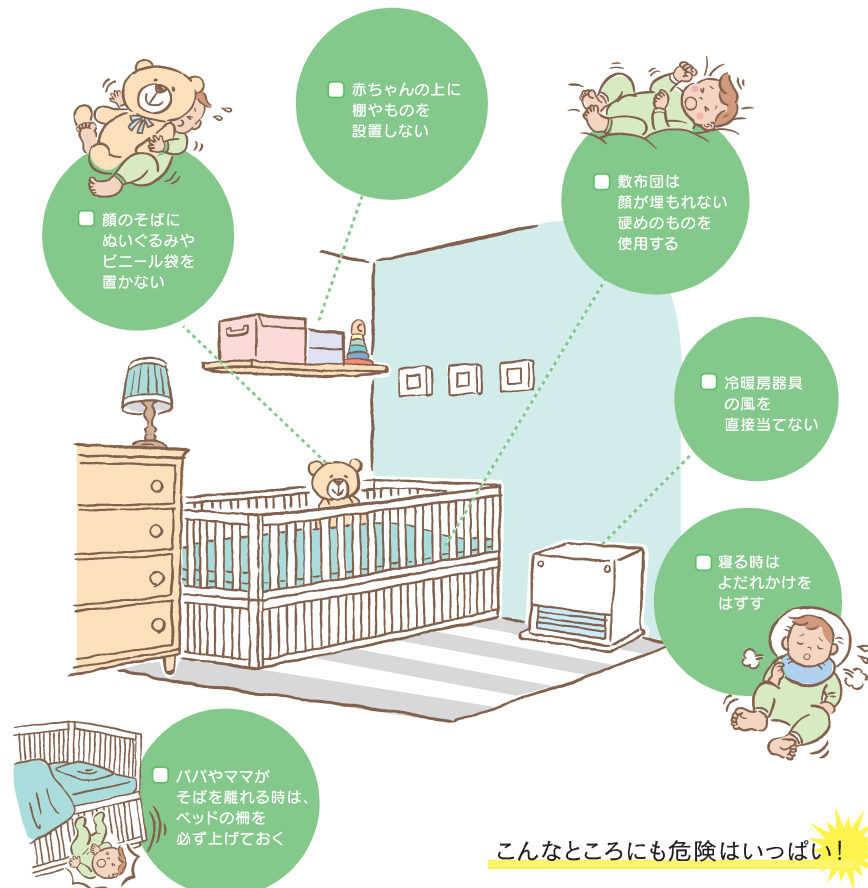
脂漏性湿疹(しろうせいしっしん)のケアの仕方

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塗っ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で泡立て、やさしく洗ってあげましょう。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。

気をつけて！赤ちゃんの事故

～赤ちゃんの安全・安心を守りましょう～

赤ちゃんとの生活がいよいよスタート！家の中から安心ですね…と言いたいところですが、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☑しましょう。



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、睡眠時も注意して見守りましょう。

Q ベッドやソファー

自分では動かないし、ほんの数秒だけ…と構えていないベッドやソファー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、急にゴロンと覆り返ることがあります。目を離した隙に、覆り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う。

乳幼児突然死症候群：SIDS(シス)

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。

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か月くらいで痛みは治まってきます。帝王切開の傷も1~2か月くらいで治まってきますが、傷から出血があったり、腫れがひどくなってくるようであれば、産婦人科に相談しましょう。



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か月ぐらいて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。

尿もれ

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

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。

産後のママの体を守るために ～助産師からのアドバイス～

助産師

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しましょう！
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、子どもすこやか課へ相談しましょう。
子どもすこやか課 ☎724-6768

advice
2

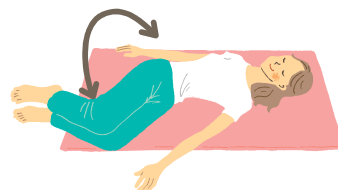
ママの1か月健診は、子宮収縮の確認、会陰部や帝王切開の傷の確認、血圧チェックや尿検査を行います。赤ちゃんの1か月健診は、質面母子健康手帳別冊内の「乳児一般(1か月児)健康診査受診票」を使って無料で受けられます。(大阪府内医療機関で受診可)ママも赤ちゃんも出産した医療機関で受診しましょう。

エクササイズで より美しいスタイルへ

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

尿もれ予防!

こつばんていきん 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。産後何もし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

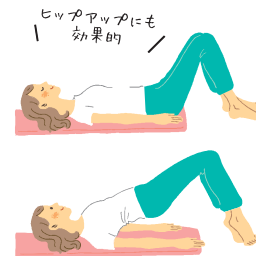
立ったまま肛門を5秒ぎゅつと締めたりゆるめたりを繰り返します。



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



産後のリラクセスに

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ズミンやローズ、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みよう。(入浴は1か月健診が終わってからにしよう)

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。骨盤ベルトやさらに産後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。



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

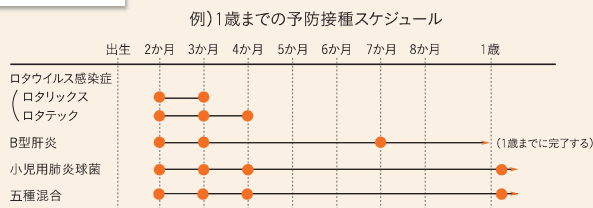
生後2か月から小学校に入るまでに受ける
予防接種(定期接種)は、接種時期に
なっても市役所から個別に案内は
いたしません。各家庭でスケジュールを
たてて忘れずに接種していきましょう。



1歳ぐらまで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？

① 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。

② 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。



不活化ワクチン B型肝炎、小児用肺炎球菌、五種混合

経口生ワクチン ロタウイルス感染症

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
の種類の回数、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。

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。お早めに子どもすこやか課にご相談ください。

子どもすこやか課 ☎ 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

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	1回目 — 27日以上の間隔 —	2回目	1回目 — 27日以上の間隔 —	2回目
	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	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	1回目 — 27日以上の間隔 —	2回目	1回目 — 27日以上の間隔 —	2回目
	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
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	1回目 — 27日以上の間隔 —	2回目	1回目 — 27日以上の間隔 —	2回目
	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
五種混合 ※不活化ワクチン	1回目 — 20日以上の間隔 —	2回目	1回目 — 20日以上の間隔 —	2回目	1回目 — 20日以上の間隔 —	2回目
	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

※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、麻疹・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(予診票欄)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ます。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、子どもすこやか課までご相談ください。

子どもすこやか課 ☎ 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



子どもたちの 保育の場

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)
年対象	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 ※3歳で入園の幼稚園もあります	4歳児から
要保育	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
料保育	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 ※園休みなど、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 ※園休みなど、長期休業中も預かり保育を実施します ※認定こども園は園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	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 ※入園希望の公立幼稚園が認定こども園、市役所別館2階 子ども総合窓口で9月から願書等を配布します

※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。)



その他の 預け先



サ レ 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	幼保連携型認定こども園紅葉亭・瀬川保育園・真面保育園・みずす学園森町こども園・こぐまの森保育園真面彩都園・ひじりとかやわ保育園 ※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 (F6.4/8～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)
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
費 用	月額 1,800円～2,500円 + 食費400円	1時間 700円～	1時間 650円～
申 込 み の 方 法	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？



今から仕事を探そう
と思うんだけど
保育園に
申し込める？

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！

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。)

保育園の
申し込みは
いつ頃すればいい？



申請した保育園に
入園できない
ことってある？

定員以上の申込みがあった
場合や、保育園に空きがない
場合は、入園できないこ
とがあります。過える範囲
で入園希望をたくさん記入
するのがおすすめです。

A

A

質面市の
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。

質面 保育園 待機 検索

保育園の
待機状況って
どんな感じ？



新年度入園スケジュール

	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
保育園 認定こども園 (保育園コース) 地域型保育事業所					電子申請		一次 入園決定	二次 入園決定		入園		
相談窓口 子ども総合窓口												
幼稚園 認定こども園 (幼稚園コース)					入園決定					入園		
相談窓口 各幼稚園・各認定こども園												



これから始まる長い子育て。ちょっと先のこともイメージできるように、子どもの成長や真面で利用できる子育てサービスをまとめました。これからの成長が楽しみです。



子育て応援ブック											
成長・発達											
誕生											
地域のお出かけ先											
保育・教育											
医療費助成											
予防接種											
相談先											
その他											

放課後や夏休みも安心!!

自由な遊び場開放事業
放課後に運動場、体育館、余裕教室の一室を子どもの遊び場として開放しています。また、安全確保のため、指導員を配置し、見守りを行っています。
給食のある平日の放課後から16時45分(冬季は16時30分)まで利用できます。

夏季休業中の子どもの居場所事業
市立小学校すべてで、1年生から6年生までの児童を対象に、夏休みの居場所づくりを実施しています。



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

げっぷがうまく出せません。何かコツはありますか?

A

この時期の赤ちゃんはまだげっぷが上手にできないので、無理に出さなくても大丈夫です。

うまく出せなかった時は、寝かせる時に顔を横に向けるか、クッションなどを背中にはさんで少し高さを調節してみてください。吐き戻した時に、気管につまるのを防ぐことができます。



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に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、助産師や保健師が電話や家庭訪問で相談を受けします。
☎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。



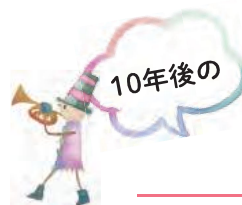
おなまえ

お誕生日

生まれた時の写真を貼りましょう

なまえの由来

メッセージ



ちゃんへ

年 月 日

