第４章　育児マニュアル

1. 抱っこしよう

抱っこは赤ちゃんとの大切なスキンシップの基本です。
抱っこされると、赤ちゃんも愛情を感じ情緒が安定するので、怖がらずチャレンジしてみてください。

よこ抱き

赤ちゃんの体の下に腕をまわして、首と頭はひじの内側で支え、よこ向きに抱っこしてください。
もう片方の手は、おしりのあたりを支えましょう。
足はガニ股の自然な形を保つようにし、無理にとじたり直っすぐひっぱらないようにしましょう。

たて抱き

向かい合い、目と目が合うように首を手で支え、
たて向きに抱っこしてください。
もう片方の手はおしりを支えましょう。

かかりつけ医をもちましょう

ご家族の健康について気軽に相談出来る医師、それが「かかりつけ医」です。生まれてくる新しい家族のために健康管理を行いましょう。

2. おむつを替えよう

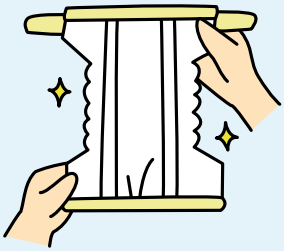
おむつ交換に抵抗のあるお父さんが多いようですが、慣れてしまえば簡単です。

順序	新しいおむつを準備する →	おむつをはずす →	おしりを拭く

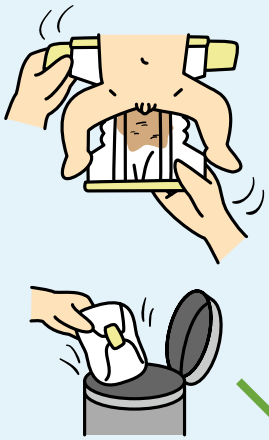
紙おむつの場合

①紙おむつを開いて、すぐに交換できるようにセットする

紙おむつだからと安心せず、こまめに取り替えよう。



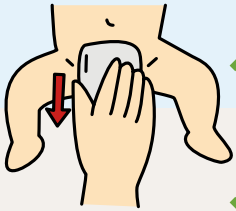
②紙おむつをはずし、小さくたたんでゴミ箱へ。



③赤ちゃん用のウエットティッシュなどでおしりを拭く。

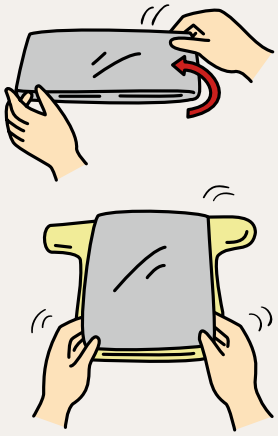
女の子の場合は、感染予防のため、前から後ろへ拭きましょう。

外出時、使用済おむつは（うんちはトイレに流す。）小さくたたんでビニール袋に入れて、持ち帰る。



うんちをしていた場合は、おしりを先に拭いてから、汚れたおむつをはずしましょう。

布おむつの場合



おしりの汚れが取れにくい時は、お湯などで、おしりを洗いましょう。

おむつカバーは、汚れていなければ、そのまま利用してもいい。

①布おむつを縦に2つ折りにし、さらに横に半分にして、おむつカバーからはみ出さないようにセットする。

②おむつカバーを開け、汚れた布おむつを「おむつ入れ」へ。

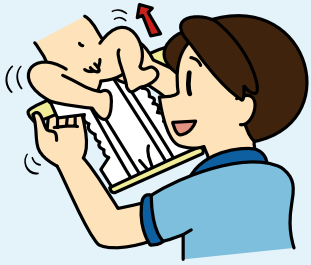
③赤ちゃん用のウエットティッシュなどでおしりを拭く。

※うんちの場合は、「おしりを簡単に拭く→おむつをはずす→新しいおむつを敷く→再度しっかりおしりを拭く」など、

とにかく一度、やってみてください！

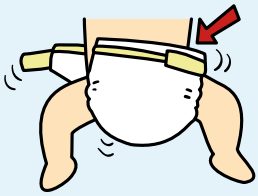
新しいおむつを敷く → おむつをとめる → 手を洗う

④①で準備した紙おむつをおしりの下へ差し込む。



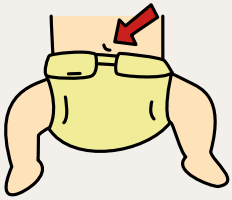
⑤左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す。

おむつは、あまりきつくしめないように。また、赤ちゃんに合ったサイズ選びを！



⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。

足首ではなく、おしりを持ち上げて交換しよう。



赤ちゃんは腹式呼吸！おむつカバーはおへその下でとめる。

【新生児のおしっことうんち】赤ちゃんによって様々ですが、1日に10～20回位のおしっこ、4～5回位のうんちをします。毎日、おむつを替えていると、便の状態で赤ちゃんの体調も分かるようになりますよ。（P36の「赤ちゃんのうんち」参照）

④①で準備した布おむつをおしりの下へ差し込む。

⑤先に布おむつをあててから、おむつカバーをする。はみ出した布おむつはカバーの中に入れ込む。

⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。

各家庭の方法があると思います。上記にこだわらず、それぞれの状況にあった方法で行ってくださいね。

3. ミルクをあげよう

ミルクを飲ませると、赤ちゃんとの距離がぐっと近く感じられるようになります。
また、お母さんが病気の時やお出かけの時のためにも、お父さんもできるように

作り方

①石けんで手を洗う。

②殺菌のため、一旦、煮沸した後、70℃以上に保ったお湯を用意します。(ただし、煮沸後30分以内のもの)

最近の電気ポットは、温度設定ができるものもあります。

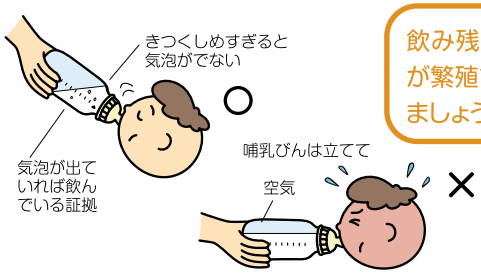
飲ませ方

ミルクを飲ませる時は、しっかり腕で首を支えるように抱っこします。赤ちゃんの表情をみて、語りかけながら飲ませましょう。赤ちゃんは、ちゃんとお父さんの声を聞いています。

飲ませ終わったら

赤ちゃんの頭をお父さんの肩に乗せて、たて抱きにした状態で、背中をさすったり、優しくトントンしてげっぷをさせましょう。

(注意) 哺乳びんは少し立てて飲ませましょう。



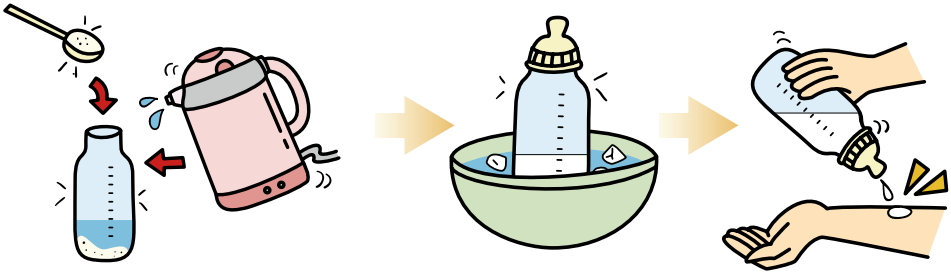
飲み残しのミルクは、細菌が繁殖するので、必ず捨てましょう。

なっておきましょう。

③哺乳びんに規定量のお湯を入れてから粉ミルクを入れて溶かす。

④人肌ぐらいまで冷ます。（流水で冷ますか、氷水に入れると早い。）

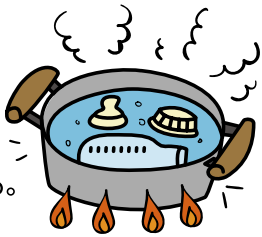
⑤熱くないか腕にたらして確認する。



哺乳びんの後片付け

①ブラシで洗う。

②煮沸消毒する。
哺乳びん・キャップ・乳首を沸騰したお湯に入れて、3分間煮沸する。



③乾燥させる。
直接、哺乳びんを手で触らず、箸などを使って片付ける。

電子レンジや消毒液などで消毒する方法もあります。

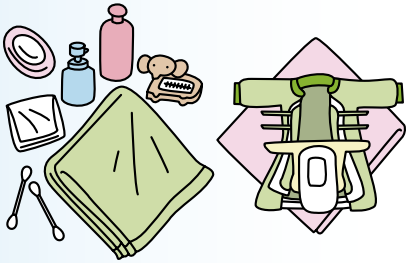
4. お風呂に入れよう

生まれたばかりの赤ちゃんの入浴を「沐浴」といいます。
「沐浴」は、細菌感染を防ぐためベビーバスなどで体を洗います。

沐浴

準備

▶着替えや沐浴の準備をします。
着替え・タオル・ガーゼ・温度計・石けん（ベビーソープ）・ベビーオイル・綿棒・消毒液など。着替えは下図のようにセットしておくと便利です。



▶ベビーバスにお湯をはります。
季節にもよりますが、お湯の温度は、38°C～40°Cになるようチェックしてください。

▶湯冷めしないように
エアコンの調節に注意です。冬は部屋を暖め、夏は冷えすぎないように準備しておきます。冬場は、浴室内も暖めておくといいでしょう。

さあ沐浴です

▶衣服をぬがせた後、体をタオルでくるみ、首をしっかり支え、股に手を入れて抱きます。

①

▶赤ちゃんをゆっくりとお湯につけます。赤ちゃんがお湯につかったら、くるんでいるタオルや手でやさしく体を洗います。

②

入浴

沐浴から入浴への切り替えについては、特にはっきりした基準はありませんが、抵抗力の弱い赤ちゃんは細菌の感染に注意が必要なので、生後1か月くらいまでは沐浴を行いましょう。
入浴は毎日のことなので、お母さんと分担して、負担のないように協力して行いましょう。
一緒にお風呂に入って、赤ちゃんとのスキンシップを満喫しよう!

①先にお父さんが入浴

▶先に体を洗い、入浴を済ませてしまいます。冬場はシャワーなどで浴室を先に暖めておきましょう。

②赤ちゃんをむかえて体を洗う

▶赤ちゃんを受け取り、抱っこしたまま体を洗います。イスに座り、そろえた太ももに乗せると安定して洗いやすいです。

もちろん、お父さんとお母さんがパートを

▶「頭→顔→上半身→下半身→背中→おしり」の順で、かけ湯をしながら、石けんやベビーソープなどを泡立ててやさしく洗います。また、汚れがたまりやすいので脇や手首・足首のしわの中も洗いましょう。

③

④

▶背中を洗う時は、赤ちゃんを驚かさないようにゆっくりと回します。必ずしも、うつ伏せにする必要はなく、仰向けの状態で背中やおしりを洗っても問題ありません。

⑤

⑥

沐浴が終わったら

⑦

⑧

▶沐浴が終わったら、体をタオルの上でつつむように拭き、セットした着替えに、袖まで通してスキンケアをします。赤ちゃんの肌は乾燥しやすいので、季節や体質によってベビーオイルなどの保湿クリームを塗ります。
耳は綿棒などで水分を吸いとってあげましょう。綿棒を入れすぎないように注意します。へその緒が取れるまでは、おへそも消毒します。

⑨

▶スキンケアが終わったら、衣服を着せて、ミルクや湯ざまし（一旦、煮沸したお湯を冷ましたもの）を飲ませて終了です。

③一緒に湯船につかってみよう

▶赤ちゃんをしっかり抱っこして湯船につかります。湯船につかったら、片手で頭を固定して、もう片方で手を握ってあげると赤ちゃんは安心します。お風呂は大切なコミュニケーションの場ですね。

④入浴が終わったら

▶お母さんに赤ちゃんを手渡し、体を拭いたり、衣服を着せてもらいましょう。ひとりのときは、沐浴の準備のように入浴前に着替え等一式を準備しておきましょう。

交代してもOKです。

5. 歯をみがいてあげよう

「乳歯はいずれ抜けてしまうから虫歯になっても平気」と思っていませんか?

歯みがきには歯ぐきをマッサージする役割もあります。お父さんもお手本になるようにきちんと歯みがきをする習慣を身につけましょう。もちろん、赤ちゃんだけでちゃんと歯みがきをするのは無理なので、手伝いながら楽しく行いましょう。

Step 1 : 歯が生えはじめた頃　～ガーゼで歯みがきの練習～

① 食後に麦茶などを飲ませて、口の中をきれいにしましょう。
② ガーゼなどで歯や歯ぐきをぬぐう程度でOKです。
③ 歯ぐきのマッサージもしてあげましょう。

Point:

赤ちゃんの口の中はとてもデリケートなので、やさしくしてあげないと後々、歯みがきを嫌がる原因になることも。特に、歯ぐきと唇をつなぐ筋のような部分は、注意が必要です。

Step 2 : 前歯が生えそろった頃　～お父さんが仕上げみがき～

① 赤ちゃん用歯ブラシを渡して、歯ブラシに慣れさせましょう。
（※喉を突かないよう目は離さないこと。）
② 大人も一緒に歯みがきをして、その様子を見せて、子どもに興味を持たせることも大切です。
③ 仕上げにみがいてあげましょう。赤ちゃんが歯ブラシをくわえてみがいていても、みがき残しがあります。表側だけでなく、裏側や歯の間も注意してみがいてあげましょう。

Point:

自分と同じ感覚でみがくと、子どもは痛がり、歯みがきを嫌がるようになることもあります。やさしくみがいてあげてください。しっかり頭を固定して、楽しくみがいてあげましょう。

～ひとりで歯みがきができるようになるまでの道のり～

子どもが歯みがきの真似をして、歯ブラシを口の中に入れてみがいていても、当然のことながら、きれいにはみがけていません。しばらくの間は、大人の手助けが必要です。

最初は、うがいも上手にできませんが、周囲の人がしているのを見て、そのうち、できるようになります。でも、その真似ごとで洗面所以外でも、飲み物を口から出して遊んだりします。床がずぶぬれになってしまいますが、徐々に洗面所で上手にうがいができるようになる過程ともいえます。子育てには何かと忍耐が必要なのかもしれません。それ以上に、できるようになった時には子どもの成長を実感できます。

最近は、虫歯予防に効果的なものがたくさん出てきています。例えば、キシリトールという甘味料（糖アルコール）は虫歯菌の活動を弱め、唾液の分泌をうながします。また、歯を強くするフッ素を塗ることもできます。有効に活用してみてください。ジュースや甘いものは与えすぎないように気をつけましょう。

虫歯菌を持って生まれてくる赤ちゃんはいません。大人のスプーンや噛み砕いた食べ物を与えるなどして、大人が持っている虫歯菌を赤ちゃんがもらってしまうことが多いようです。大人も自分の歯のケアをすることが、赤ちゃんの虫歯になるリスクを抑えます。大人もしっかり、お口のお手入れをしてくださいね。

6. 一緒に寝てみよう

寝かしつけは、毎日の習慣なので、お母さんがいない時に急にしようとしても、いつもと違い、子どももなかなか寝つきません。お父さんも普段からできるだけ一緒に寝てみましょう。

Point:

- 部屋は暗くしましょう。
- 一緒に添い寝をしましょう。
- 体の一部をやさしくトントンしてあげましょう。
- 少し大きくなったら、絵本や物語などを読み聞かせるのも効果的です。
- 早寝、早起きを毎日の習慣にしましょう。
- お昼寝の場合は、ベビーカーでお散歩に行くのもいいでしょう。
- 夏場は扇風機とクーラーも活用しましょう。（冷やしすぎには注意）

睡眠は、生活リズムと大きく関係しています。毎日のリズムと生活習慣が身につくようにしていきたいですね。

なかなか寝つかない場合には、昼間にたくさん遊び、昼寝を短めにしてみましょう。もう寝る時間だと子どもが理解できるような形をとることも大事です。各家庭の状況にあった寝かしつけ方を見つけましょう。

◉ コラム記事

「夜泣きについて」

「夜泣き」は生後5か月ぐらいから1歳半ぐらいに見られることが多く、一般的に目立った原因がないのに泣きやまないものをいいます。寝る前までは機嫌がよかったのに、夜中に急に泣き出してしまいます。

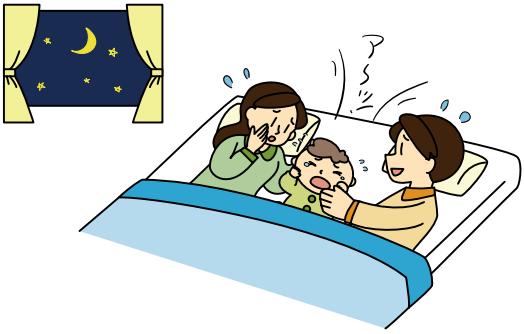
また、夜泣きは個人差が大きく、突然大声で泣いたり、ぐずぐず泣いたりとそれぞれです。泣く時間帯も、だいたい決まった時間に泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもいます。夜泣きが続く期間としては、数か月の長い場合もあれば、1か月足らずですぐにおさまる場合もありますが、だいたい、月齢6～8か月ぐらいから1歳ぐらいまでがピークで、成長とともに自然とおさまっていきます。

夜泣きの原因は、はっきりとは分かっていませんが、一説には、脳の成長や睡眠サイクルの問題であるとか、昼間の多刺激などといわれています。また、悪い夢を見ているという説もあります。原因がはっきりしていないので、これといった解決法はありません。抱っこなどをして赤ちゃんを安心させて、泣きやみ寝つくのを待つしかないのですが、気分転換で抱っこしながら部屋を移動してみたり、車でご近所をぐるっとドライブすると振動が心地よいのか寝つくこともあるようです。

ただ、この時期は、お父さんもお母さんも寝不足になりがちで、お父さんとしては、「別室で一人ゆっくりと寝かして欲しい。」と思ってしまいますが、お母さんも寝不足は同じです。時間帯や曜日を決めて、お父さんとお母さんが交代で面倒を見るなど協力して乗り切りましょう。

夜泣きとは別に、夜中に赤ちゃんが泣くことはもちろんあります。例えば、「お腹が空いた、喉が渇いた。」、「おむつが気持ち悪い。」とか「暑い、寒い。」などです。この場合は、原因を取り除いてあげればおさまることがほとんどでしょう。

この夜泣きは、赤ちゃんが睡眠のリズムを作っていく成長過程の一つです。病気ではないため治療などは必要なく、自然におさまりますので、赤ちゃんが成長していく上で、誰にでもある一つのステップとして受け止めましょう。



第５章　家事協力

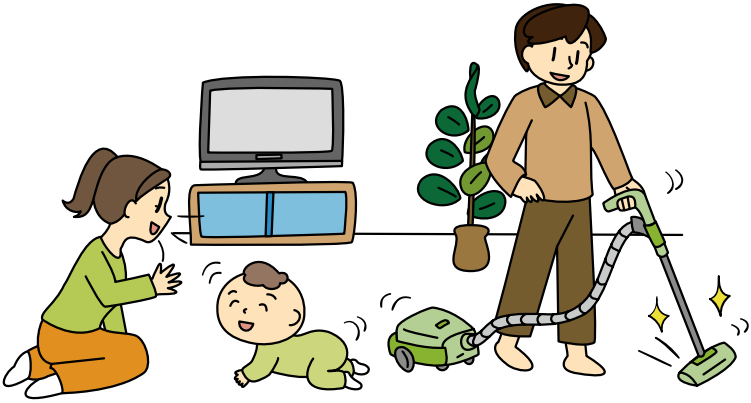
～お父さんの家事協力は家族への最大の思いやり～

普段は仕事で、家にいる時ぐらいはゆっくりしたいと誰もが思います。

でも、休日だからといって、お父さんが協力しないと、お母さんも疲れてしまいます。だって、お母さんの家事や育児は24時間休みなし。子どもが昼寝している時も掃除、洗濯、食事の準備など大忙し…。

それに、子どもも休日ぐらいは、お父さんと遊びたいはずです。

だから、少しずつでもお互いのことを思いやって、家族のため、子どものためにできることからやってみましょう。



少しでもお父さんが協力することにより、お母さんも余裕をもって子どもに接することができます。子どもにとってもいいことです。例えば、お父さんのできる家事から無理のない範囲で役割を決めてやってみてはどうでしょうか。

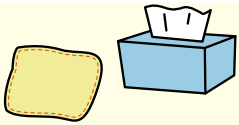
お父さんの家事への協力は家族への最大の思いやりになります。

1. お出かけの準備

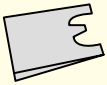
普段は、忙しくてなかなか子どもと一緒にいられないお父さん。休みの日は、子どもと一緒にお出かけしてみませんか?

普段、家の中では見ることのできない子どもの姿が見られ、新たな楽しみが増えるかもしれません。まずは、お出かけの準備をしましょう。

(準備するもの)



- ハンドタオル
- ティッシュやウェットティッシュ
- 着替え(肌着も忘れずに)
- おむつとおしりふき
- ゴミや汚れたものを入れるビニール袋
- 帽子や日よけ
- ミルクやお茶などの飲み物
- おやつ
- ベビーカー



など

☆車でお出かけの時は、赤ちゃん用CDやおもちゃもあれば、便利。

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯周病やむし歯の治療をはじめとする歯科治療、むし歯や歯周病にならないよう予防するために通っていただく歯科医師を「かかりつけ歯科医」といいます。お口の健康管理のために、歯科健診を受けましょう。

2. 子どもと過ごす1日　～お母さんの休息日の薦め～

日々、家事や育児に向き合っているお母さんにも、たまには気分転換の日をつくってあげましょう!お父さんと子どもだけで1日過ごせば、お父さんも子どもも普段は気が付かないことに気付き、親子関係も深まっていきます。

[1歳を過ぎた頃のスケジュール例]

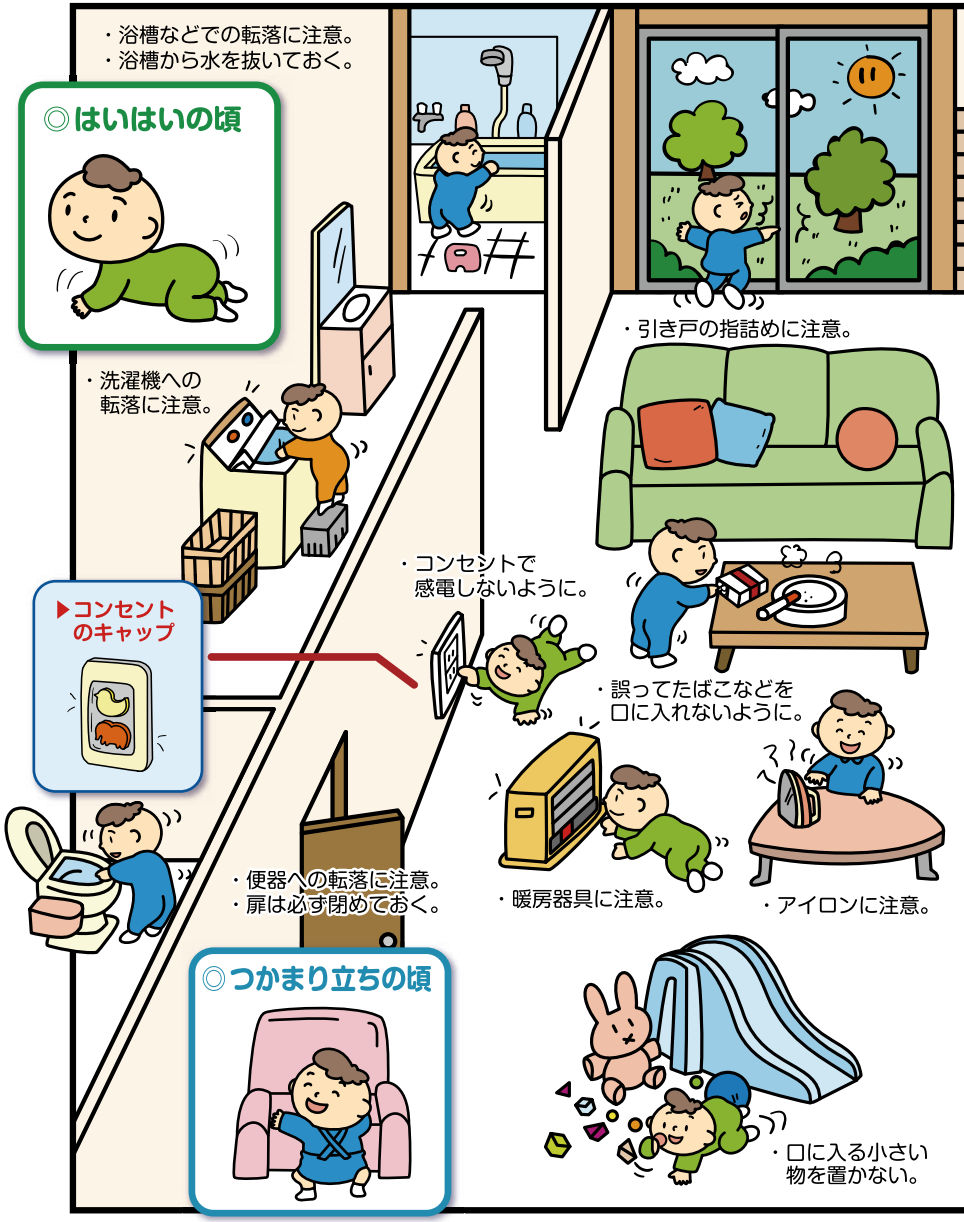
8:00　起　床	朝起きたら、おむつ交換を忘れずに。
8:30　朝　食	朝ごはんは1日の始まりなので必ず取るように。 食べ物は食べやすい大きさにしてあげましょう。 食べ終わったら、着替えの手伝い。
9:30　お出かけ準備	着替えにおむつ交換セット、ミルクやおやつなど持ち物チェック。 子どもはすぐに汚すので、タオルやティッシュは多めに。 持ち物は前日にお母さんに確認してもらってもOK!
10:00　出　発	交差点などは安全第一に常に周囲に注意していきましょう。 時間的余裕をもって、子どものペースでゆっくり。 「今日、何しようか?何食べようか?」などの会話も忘れずに。
10:20　おやつタイム(公園)	1回に食べられる量は少ないのでおやつタイムを。 でも、基本は3食のご飯なので、適度にしておきましょう。 水分補給も忘れずに! ラップで小さく丸めたおにぎりをおやつのかわりに。
10:40　こどもセンター	いろいろなおもちゃで遊んだり、周りの子どもと 関わる様子を見守って下さい。 お父さんも、他のお母さんやお父さんと情報交換してみては?
12:00　昼　食	お弁当を持っていって近くの公園などで食べましょう。 子どものペースに合わせてゆっくりと。
13:30　帰　宅	帰り道では電車やバス、車などに子どもは興味津々です。 帰りも安全第一、ゆっくりペースで。 ベビーカーや抱っこしていると自然に寝てしまうかも。
14:00　昼　寝	帰り道の途中で寝てしまったらそのまま寝かせてあげて下さい。 寝かしつけについては、第4章育児マニュアルP.26を参照。 汗をかいていないか、布団がかかっているかなど様子見も忘れずに。
子どもがお昼寝中には	部屋の掃除や洗濯物の取り込み。できることから少しでも…。 やっておくとお母さんの喜ぶ顔が見られるかも。 昼寝から起きたらおやつタイムです。

※上記のスケジュールはあくまでも一例です。もちろん、家の中で子どもと過ごしてもいいですし、2～3時間、近所の公園に出かけることから始めてもいいでしょう。実際には子どもの年齢や体調、天候も考慮した上で、余裕をもったスケジュールを立てましょう。

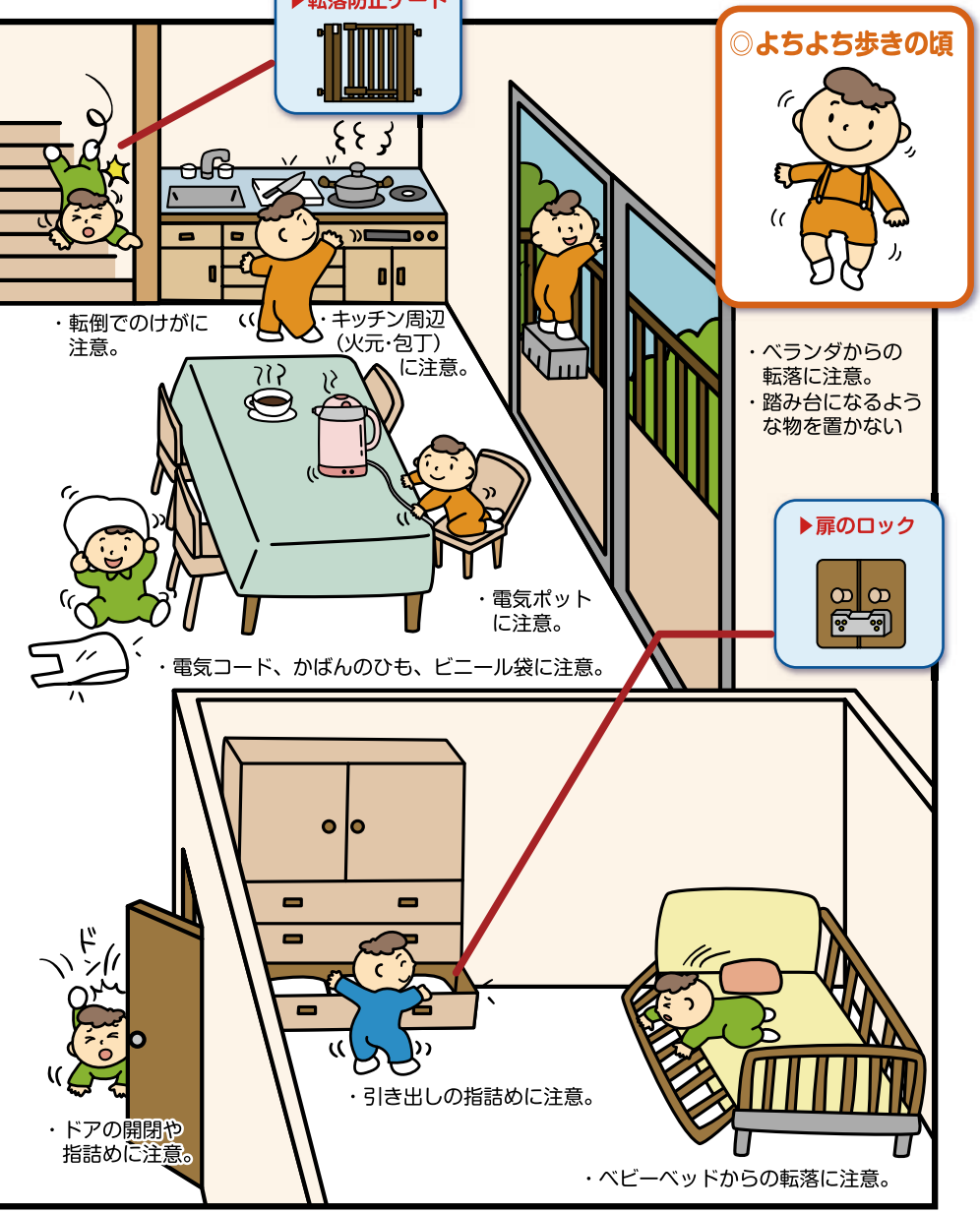
第６章　子どもの安全と病気

1. 家の中の危険箇所チェック

生まれてきた子どもは、知らないことばかりで、何にでも興味津々です。のぞいたり、つかため、けがや事故のないように家の中をチェックしましょう。市販の予防グッズを利用する



んだり、口に入れてみたりと新しい世界を五感で感じとっていきます。子どもの成長を見守るのも効果的です。



◉ コラム記事

「それぞれのイクメン」

父親として、母親とは違う役割があるのではないかと思います。

母親が、小さなわが子に「座って食べなさい」や「おもちゃを片付けなさい」「部屋の中で走らない」等の注意をしているのを見ると、「そんなことをいちいち言わなくても･･･」と思ってしまったりしませんか?

でも、よくよく考えてみると、ちゃんと座って食べること等のしつけは、子どもが社会で生活していく上で必要なことですよね。人間は、生まれて大きくなる中で、勝手に社会性を身に付けるものではありません。周りの人に色々教えられることで、学んでいくものです。そのためには、叱られている顔を見るのはつらいことですが、「子どものためなんだ」と思いながら、見ています。でも、1つだけ気をつけていることがあります。それは、母親が叱っている時に、父親も一緒になって叱らないようにしようということです。注意をされることや、叱られることは、子どもにとって、とても嫌なことで、つらいことでしょう。その時に、父親も母親も同じように叱っていれば、子どもはどこにも心の逃げ場がありません。叱る人と叱られた子どもを受け入れてあげる人等、お互いに助け合いをすることで、注意するべきところは注意し、叱りっぱなしにならないように気をつけたいものです。

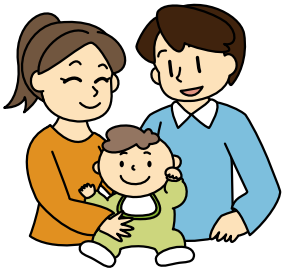
特に、年齢の低い子どもにとっては、体の大きな人=父親は叱られると、母親以上に怖く映ってしまいかねません。子どもの発達段階や注意する内容に応じて、役割を分担していきたいですね。

また、「何回も言ってるのに」「周りの子は出来るのに」と、イライラしたりすることもあるかもしれません。

そういった時には、相談する相手として、市には、保健師や保育士等様々な人がいてます。地域にも、民生委員･児童委員等もいてます。父親だけで抱え込んで、親子でしんどくなる前に、そういった相談機関に子育ての相談をすることもいいかもしれません。

また、地域のつどいの広場や子育てサロン等に親子で行ってみて、家とは違う遊び場で遊ばせてみたり、子育て世代同士の交流をしてみるのもいいかもしれません。

色んなことを試しながら、色んな人を頼りながら、楽しく子育てしていきましょう。



2. けがと病気

どんなに気を付けていてもけがや病気は起こります。
基本的な応急処置などの情報をおさえておきましょう。

け　が

大量の出血や意識がないときは至急病院へ。

け　が	応急処置など
鼻血が出た	少し前かがみにして座らせ、小鼻のつけ根をしっかり押さえる。額から鼻にかけて冷たいタオルなどを当てて冷やす。鼻のつけ根を押さえても血が止まらない場合は、清潔な脱脂綿かガーゼを詰めて様子をみる。
やけどをした	やけどが広範囲の場合、至急病院へ。（腕全体や足全体などの体の10～15%以上は重症）水を流して十分に冷やす。衣服の上からのやけどはそのまま冷やし、衣服をはさみで切り取る。感染症の防止のため、水ぶくれはつぶさない。
頭を打った	吐き気があったり、意識がない時は至急病院へ。吐き気がなくて、意識がある場合でも、後で症状が出ることもあるので、2～3日は様子を見る。緊急でなければ、冷たいタオルなどで冷やし、安静にする。
熱中症	意識がない時は至急病院へ。風通しのいい涼しいところで頭を冷やす。意識があり、吐き気がなければ、イオン飲料を少しずつ与える。

誤　飲

誤飲事故には十分、注意しましょう。
誤飲時の対応として、「すぐ吐かせるもの」と「吐かせてはいけないもの」があります。水や牛乳を飲ませるのは吐き出しやすくさせるためですが、「飲ませていい時」と「飲ませて悪い時」があります。処置がわからないときはかかりつけ医療機関や「中毒110番」へ問合せください。
万一、飲み込んでしまったら医療機関を受診してください。

●大阪中毒110番　　072−727−2499
たばこの誤飲事故専用　072−726−9922
（365日対応・24時間）
※通話料は相談者の負担となります。
※食中毒（細菌性）、慢性の中毒、小石、ビー玉などの異物誤飲については受付けていませんので医療機関にご相談ください。

品　目	応急処置	
	飲ませるもの	吐かせる
たばこ（2cm以上は危険）・灰皿の水	何も飲ませない	○
農薬・殺虫剤		×
灯油・ベンジン・シンナー・ガソリン		
マニキュア・除光液		
ガラスの破片・針・ヘアピン		
ボタン電池		
漂白剤・かびとり剤	水○ 牛乳○	○
トイレ用洗剤・タイル用洗剤など		
医薬品		
香水・ヘアトニック		
芳香剤・消臭剤		
ナフタリンなどの防虫剤	水○　牛乳×	

病　気

子どもの様子を落ち着いて観察し、医師に伝えられるようにしましょう。
【例　いつから　それまでの状況　発熱や便の状態　どのような処置をしたか】

	受診の目安		応急処置など
発熱	機嫌が悪い、顔色が悪い 食欲がない おう吐・下痢を伴う ぐったりしている	食欲があり、機嫌が良いなら2～3日様子を見る。	無理に食事はせず安静にして、水分を適度に与える。
おう吐	何度も繰り返す 下痢を伴う	熱がなく食欲もあり元気であれば様子を見る。	おう吐物がのどに詰まらないように顔を横に向ける。
下痢	何度も繰り返す 便に血液が混ざっている 色が黄色、クリーム色 灰白色		水分を少しずつこまめに与える。
咳	咳で眠れない 食欲がない		部屋の湿度を高めにする。 水分を取る。
ひきつけけいれん	6か月未満 初めてのけいれん 繰り返す 意識がない 10分以上続く時は至急受診を	2～3分でおさまる場合が多いので、おさまったら小児科で受診する。	発作の時間や状態を冷静に観察する。

予防接種

赤ちゃんは生後3～6か月過ぎると、お母さんからもらった病気に対する免疫が失われていきます。そこで、赤ちゃんが自分自身で病気に対する免疫をつくることが必要になります。予防接種を受けることで、免疫を獲得することができます。病気にかかることを防いだり、病気にかかったとしても軽い症状ですむような免疫をつくることができ、自分を守る、人にうつさない効果があります。

予防接種の標準的な開始は生後2か月からとなります。
予防接種の詳しい接種時期、間隔、回数は寝屋川市ホームページで確認していただき、計画的に受けていきましょう。
※右のQRコードでも検索できます。

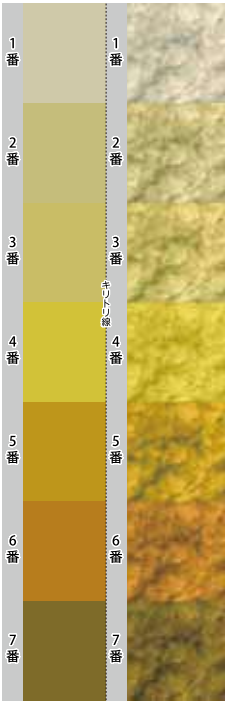
赤ちゃんのうんち

生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や白目（しろめ）が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。明るいところで右の色と見比べてください。

1番～3番
に近い色だと思う

4番～7番だったのが
1番～3番に近くなった

どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。



便色の記入欄（観察日と右欄に当てはまる色番号）

生後２週	
年　月　日	番

生後１か月	
年　月　日	番

生後１～４か月	
年　月　日	番

かかりつけ薬局をもちましょう

「かかりつけ薬局」を決めておくと、違う病院で処方箋をもらっても、ひとつの薬局で把握できるので、飲み合わせの悪いお薬や、成分・効果が重なって出されたお薬がないか毎回チェックが可能になります。「お薬手帳」をご活用ください。

3. 救命処置

心肺蘇生法とAED

年齢によって対処が違いますので注意してください。あわてず冷静に対処しましょう。

	乳児（1歳未満）の場合	小児（1～15歳未満）の場合
意識・呼吸の確認	意識や呼吸があるか確認します。泣いている場合は意識があります。	
胸骨圧迫 （心臓マッサージ）	両乳頭を結ぶ線の少し足側を指2本で胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に少なくとも100回の速さで30回強く速く絶え間なく押す。 	胸の真ん中を手のひらで胸の厚さの約1/3が沈む強さで押す。1分間に少なくとも100回の速さで30回強く早く絶え間なく押す。体格に応じて片手で押してもよい。
気道の確保	下あごを引き上げる。 	下あごを引き上げる。
人工呼吸	気道の確保をしたまま、鼻をつまんで口に息を吹き込む。（乳児の場合で口に息を吹き込むのが難しい場合は、口と鼻を大人の口で覆う）。約1秒かけて胸が上がるのが見えるまで2回息を吹き込む。 	
心肺蘇生の継続	上記の胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回と人工呼吸を2回のサイクルを救急隊に引き継ぐまで繰り返す。（人工呼吸がうまくできない場合は省略可）	
AED（※）の扱い	AEDが到着次第、使用する。未就学児には小児用パッドを使用するか小児用が無い場合は、成人用で代替。	

※AEDとは、自動体外式除細動器のことです。小型の機械で、胸の上に電極のついたパッドを貼り、そこから自動的に心臓の状態を判断します。心室細動という不整脈を起こしていれば、電気ショックを与え、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。機械の電源を入れれば、音声が使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの機械を使うことができます。最近は、公共施設や商業施設などでも設置されてきています。

◉ コラム記事

「子どもの病気豆知識」

▶赤ちゃんの突然死

乳幼児突然死症候群という病気を知っていますか？SIDS（Sudden Infant Death Syndrome）ともいうこの病気は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に何の前ぶれもなく突然死してしまう怖い病気です。

その原因については、「脳の発達が未熟なので、呼吸や心臓が環境の変化についていけないため」という説もありますが、実際にはよくわかっていません。ただ、「うつ伏せ寝で危険性が高まる」、「両親が喫煙者の場合、発症率が高い」などの研究結果も出ています。しかし、これらのことが、必ずしも直接の原因ではありませんので、子育てに必要以上に不安を抱く必要はないでしょう。

（厚生労働省HPより）

▶食物アナフィラキシー

アナフィラキシーとは全身にわたってアレルギー反応が起きる場合のことをいいます。アナフィラキシーを引き起こす原因のうちで、食物が原因と考えられるものを「食物アナフィラキシー」と呼んでいます。アナフィラキシーのおこりやすい年齢は、乳幼児など小さい年齢のお子さんに多くみられますが、学童や成人になってもみられます。

食物アナフィラキシーの症状の出現の仕方は急激で、多くは食べ物を食べて数分から30分以内にあらわれます。よく見られる症状は、食べた後すぐに口の中がしびれたり、のどがつまったりします。皮膚の症状としてはかゆくなったり、蕁麻疹（じんましん）が出たり、皮膚が赤くなったりします。その他にも、吐き気やおう吐、腹痛、下痢、また、呼吸器の症状として、せきが出たり、呼吸が苦しくなったりします。そのなかでも、血圧が低下したり、意識がもうろうとしたりする状態をアナフィラキシーショックといい、大変危険な状態です。

原因となる食品の種類としては、鶏卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツなどがありますが、その他、甲殻類（エビ、イカ、カニなど）や、果物類（キウイフルーツ、バナナ、モモなど）などたくさんのものがあります。食物アナフィラキシーと診断された場合は、食事の際、食品表示をよくみて原因となる食品をとらないように気をつけましょう。

万が一、食物を誤って食べてしまってアナフィラキシー症状がおこってしまった場合には、できるだけ早く医療機関を受診するようにしてください。

（（公財）日本アレルギー協会HPより）

★チャイルドシートをつけましょう!!

子どもとお出かけするのに便利なのがマイカー。そこで必要となるのが、「チャイルドシート」です。子どもがぐずったり、つけるのが面倒くさかったりしますが、子どもの安全のため必ずつけましょう。（法律でも義務付けられています）

生まれたばかりの赤ちゃんの場合は、必要最低限の距離にとどめ、様子を見守るなどの配慮が必要です。低出生体重児や未熟児の場合は医師に相談してください。

（国土交通省HPより）

チャイルドシートには、いろいろなタイプがありますので、子どもの発育に合わせて選びましょう。

▶乳児用タイプ

体重10ｋｇ未満、身長70ｃｍ以下の新生児から1歳くらいが対象。「シートタイプ」と「ベッドタイプ」があります。

▶乳幼児用タイプ

新生児～４歳前後まで利用できます。専用型に比べて大きく重くなりやすいですが、利用期間が短い乳児期と長く利用する幼児期を１台で済ませられるのが魅力です。

▶幼児用タイプ

体重９～18 kg、身長100ｃｍ以下の幼児（１～４歳くらい）が対象。幼児の首がすわり、自分自身ですわることができるようになったころが目安です。

▶ベビーカー兼用タイプ

シートの部分を取り外してベビーカーとしても利用できます。１台で多用途に使えるので便利ですが、子どもの成長速度によっては利用期間が短くなってしまいます。

◉ コラム記事

「それぞれのイクメン」

妻から、「妊娠3ヶ月」と報告があった時、私の心臓が大きく鼓動したのを鮮明に覚えている。

子どもが授かったとの事実は、順調に大きくなる妻のお腹が証明してくれるが、あと数ヶ月で父親になる実感はなかなか持てなかった。
徐々に身重になる妻から、家事の手伝いをお願いされる事が多くなり、あまり家事をすることが無かった私も家事をすることが急増した。

出産予定日を1週間後に控えた日の午前3時過ぎ、突然妻が「お腹が痛い。」
普段からは想像が出来ないか細い声で叩きおこされる。
いよいよ来たか。
はやる気持ちを抑え、病院へと車を走らせた。

看護師さんを中心に周りが段々騒がしくなる。テキパキとした動き、隙のない身のこなし。
痛がる妻の肩をしっかり抱きしめ、いざ分娩室へ!
「ヒーヒーフー、大きく息を吸って!はい!がんばって!」
緊張が最高潮に達する。
分娩台で命をかけ、出産している妻。
私は、分娩台の横で妻の手を握り一緒に「ヒーヒーフー!」「ヒーヒーフー!」
「オギャー、オギャー」
「生まれましたよ。お父さん、元気な赤ちゃんですよ。」

妻と子の一ヶ月の里帰りが終わり、新生活が始まる。
世間では、「イクメン」「イクメン」と言われている。
私も、雑誌、インターネットなど「イクメン」に関する記事を沢山読んだ。
しかし、知識は増えるが力量不足。もちろん妻も十分承知である。
プレッシャーがかかる。
ならば、私に出来ることは何だろうか。
「ごみ出し」、「新たに加わったおむつ交換」。
考えても無駄、とりあえず行動。

数週間のイクメンで私は決心した。
自分なりのイクメンを行っても、妻の希望とはかみ合わない時がある。
ならば、妻の指示?命令?のもと、指導を仰ぎながらイクメンを行う。
そうすることで、妻もご機嫌になり、家庭の平和が守れる。

今日も、赤ちゃんが泣いている。「私におむつを交換してくれと。」

第７章　災害から家族を守るために

～妊産婦・乳幼児を抱える家庭の災害の備えについて～

妊娠中や小さなお子さんを抱えている今、災害が起きたら？と考えただけで不安になりますよね。妊娠中や子どもがいると、誰でも普段と同じようには動けません。また、自分が思っている以上に気持ちも体力も消耗しがちです。家族を守るために、今出来ることは今から準備しておきましょう。

1. いざという時のために日頃から「備え」をしておきましょう!

災害はいつ起こるかわかりません。お出かけ中に被災したら…。いろいろ揃えるのは大変。非常食をずっと置いておくのも…。いざという時のために不安はたくさんあります。日常のちょっとした工夫が十分な備えになります。日頃使っているお出かけ用バッグに非常用物品や使い慣れたものを入れておく、食料や飲料水もローリングストックをしておくと無理なく備えを始められます。

日頃のお出かけに

乳幼児の必需品も外出時に持っていれば、いざという時に活躍してくれます!
パパもママもお子さんのために準備をしておきましょう!

- □ 母子健康手帳（妊婦健診の受診状況、お子さんの出生時や健診時のページはコピーや写真に撮ってスマホに保存しておくと安心）
- □ 子どもの医療証・保険証のコピーや番号の控え。
- □ おくすり手帳　□ 紙おむつ
- □ おしりふき（ウェットティッシュの代わりにもなります）
- □ おむつ用ごみ袋　□ 着替え
- □ タオルは清潔を保てるよう乾きやすいものやハンドタオル
- □ おくるみ　□ 抱っこひも
- □ 授乳用品・ミルク用品・授乳ケープや哺乳瓶など普段から使っているもの。
- □ 離乳食は、調理の必要がなくそのまま食べられるもの。　□ 離乳食用スプーン
- □ おもちゃ（お気に入りのものがあるとお子さんも安心できます）

非常持出品

モバイルバッテリーなど、日頃も使う頻度が高いものは持ち歩いておきましょう。

非常持出品　（自宅から避難しなければいけないときのための準備）

- □ 食品（妊娠中は、つわりが酷い時でも食べられるもの）　□ 飲料水
- □ 使い捨て哺乳容器（洗浄・消毒が十分でない時には清潔な紙コップでも可）
- □ ウェットティッシュ（水や石鹸がないときに手や体などを拭いて、清潔にできる工夫を）
- □ マスク　□ 生理用品
- □ ビニール袋（ごみ用など大・小揃えておくと便利です）
- □ 携帯トイレ（震災直後は水洗トイレの使用を控えましょう）
- □ 着替え（靴下・下着・ダウンや長袖長ズボンで体の保温を）
- □ 軍手・手袋　□ カイロ・保冷剤　□ 携帯電話・スマートフォン
- □ モバイルバッテリー（充電は常にフルにし、日頃から持ち歩きましょう）
- □ 懐中電灯・LEDライト（ヘッドライトなら両手を空けられるので、便利です）
- □ 乾電池　□ ホイッスル　□ 常備薬（災害時は手に入れづらくなります）
- □ お金（公衆電話や釣銭不足を想定して小銭や1000円札に）

1週間過ごせる備えを。

災害の備えは、最低でも3日以上、できれば1週間分備蓄しましょう。日頃使う物を多めに購入し、消費、買い足しするローリングストックによる備蓄を!

非常備蓄品　(在宅避難に備えて)

☐ 食品　☐ バスタオル　☐ 飲料水(1人1日3L)　☐ カイロ・保冷剤　☐ ミルク用品
☐ 携帯用充電器　☐ 離乳食　☐ 乾電池　☐ 離乳食用スプーン
☐ 懐中電灯・LEDライト　☐ ウェットティッシュ　☐ ラジオ　☐ ティッシュペーパー
☐ カセットコンロ・ガス　☐ トイレットペーパー　☐ バケツ　☐ 鍋・やかん　☐ マスク
☐ ラップ・アルミホイル　☐ 生理用品　☐ ガムテープ・養生テープ　☐ ビニール袋
☐ 新聞紙　☐ 歯ブラシ・マウスウォッシュ　☐ 手指消毒剤　☐ ビニールシート
☐ 災害用トイレ　☐ 救急セット　☐ 着替え　☐ 常備薬　☐ 寝袋・毛布　☐ お金

2. もしもの時の連絡方法をきめておきましょう。

災害時は電話やメールがつながらないことを前提に、日頃から連絡手段を決めておきましょう。

171 災害用伝言ダイヤル

大災害発生時、個人の安否確認手段としてNTT西日本が運用するサービスです。
利用方法：「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

災害用伝言版(WEB171)

インターネットを利用した伝言板。被災地域の居住者が、電話番号等をもとに伝言情報(テキスト・音声・画像)の登録等が可能。
利用方法：https://www.web171.jp へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録・閲覧を行ってください。

3. 避難場所や避難経路は確認しておきましょう。

在宅避難が可能な場合もありますが、自宅が安全でない場合などに備え、避難場所や避難経路を日頃から、寝屋川ハザードマップなどで確認しておきましょう!

「寝屋川市　ハザードマップ」で検索を!

寝屋川市 ハザードマップ

～妊娠中や小さなお子さんがいる状況で災害が起きたら～

○安全と安心が得られる避難先を確保しましょう。
○妊娠中の場合は、遠慮せずに、妊娠していることを周囲の方に伝えることが大切です。
○自分の身体の状態に気を付けましょう(頭痛、お腹のはり、出血、赤ちゃんの動き)
○冷えることで、お腹が張ることがあります。暖かくしましょう。
○水分を我慢せず、同じ姿勢を長く続けること(特に出産直後はエコノミー症候群に注意)は避けましょう。
○出産予定が早まることがあります。破水や出血、陣痛かな?と思ったらそのまま様子を見ず、早めに受診できるよう周囲の人にサポートを求めましょう。
○避難先では、赤ちゃんの泣き声などに配慮してもらえないか、部屋の確保について相談しましょう。
○被災のショックやストレスで一時的に母乳が出にくいと感じても、飲ませ続けることで出るようになります。
○哺乳瓶がない時などは、清潔な紙コップ等を利用しましょう。また、飲み残しは必ず捨てましょう。
○硬水は消化不良を起こしやすいので、ミルクを作るときは軟水を使いましょう。

あなたと家族の連絡網

住所		電話	

家族の緊急時の連絡先（勤務先・学校・携帯電話）	氏名・名称	住　所	電話・連絡先	メ　モ

親戚・知人の連絡先	氏　名	住　所	電話・連絡先	メ　モ

避難場所	
	家族の集合場所
	指定避難場所
	広域避難地

家族の救急データ	氏　名	生年月日	血液型	服用中の薬・持病・アレルギー等

かかりつけ医	病院名	住　所	電話・連絡先	メ　モ

おわりに

子どもの時には全く気付かなかったことが、大人になって気付くことってたくさんあると思います。その逆ももちろんあります。

子どもの時は、なかなか親の気持ちや苦労が分からないものですが、子育てをすることによって親の気持ちが分かるようになることって多いと思います。恐らく、今から生まれてくる赤ちゃんも同じで、大きくなって子どもを育てて初めて親の有難さや我が子を思う気持ちが分かるようになるものだと思います。

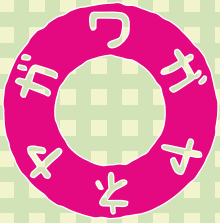
その時に、親への感謝を次の代へ引き継いでもらえるように。子どもの未来が明るいように。自分が見た明るい未来が子どもにも受け継がれるように。その流れが永遠に続くことを願って…

父子健康手帳作成担当

発行元：こども部　子育て支援課　母子保健担当
e-mail　kosodate@city.neyagawa.osaka.jp

市ホームページ

寝屋川市
NEYAGAWA CITY



寝屋川市こども部子育て支援課