

入院のご案内

1. 入院期間

- ◆ 正常な経過をたどれば、産後7日間（お産した日を含めて）で退院となります。
それ以上入院期間を延長したい方はご相談ください。



2. 入院費用

- ◆ 直接支払い制度をご利用いただいている方は、退院時に差額の精算をさせていただきます。
- ◆ 入院時は、保険証を必ず持参してください。
- ◆ 費用は、入院日数、時間外や休日の分娩、処置内容、テレビ・冷蔵庫使用料（4人部屋）、個室料金等で変わってきます。ご不明な点は、スタッフに遠慮なくお尋ねください。

3. 面会について

入院中はおっぱい中心の生活となりますので面会時間は下記となります。

- ◆ 面会時間
15:00～20:00（土・日・祝日も同じです）
- ◆ **中学生以下の子どもの入室は出来ません。**赤ちゃんの兄弟のみとします（個室のみ）。
家族以外のお子様は、面会できません。
- ◆ 家族の方が感染症の可能性のある場合は、来院はお控えください。
ただし季節により、面会の制限があります。

4. 付き添いについて

- ◆ 基本的に分娩前で希望時、家族・親族に限ります。



入院中の日課

7:40	朝食	お部屋に配膳をします おっぱいのためにもしっかり食べましょう
9:00	赤ちゃんの 検温と沐浴	ベビールームにて赤ちゃんの検温と沐浴をおこないます 産後 3 日目頃に沐浴の練習をおこないます
10:00	検温	助産師がお部屋に行き、検温と おっぱいの状態を確認します
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>☆午前中に清掃担当スタッフがお部屋に入ります</p> <p>☆シャワーは、産後 1 日目より入れます（9:00～21:00）</p> <p>* 個室以外の方のシャワーは順番制になります。</p> <p>* シャワーの際は赤ちゃんを詰所に預けて下さい</p> <p>* ドライヤーは浴室にありますので、ご自由にお使いください</p> </div> </div>		
12:00	昼食	
15:00	面会	ご自身のお子さま以外で中学生以下の方は 病室内に入れません。 多目的室で面会をお願いします。 その際は、赤ちゃんを詰所に預けて下さい。
18:00	夕食	お部屋に配膳をします 産後 2 日目には、お祝い膳が出ます 夜のおっぱいのためにもしっかり栄養補給をしましょう。
20:00	面会時間 終了	他の患者様もおりますので、面会時間終了後は すみやかにお引き取り願います
21:00	消灯	廊下を消灯します



お産後直ぐから、母子同室が始まります。しっかりおっぱいを吸わせてあげてください。
授乳の状態、育児についてのお話のために、
助産師がお部屋へうかがいます。

◆入院中の災害

お産後、避難方法や避難経路についてお話しします。

避難する際は、レスキューママを活用しましょう。

レスキューママとは、災害発生時、赤ちゃん和妈妈を守るためのスリングと防災頭巾です



◆退院後の防災について

大規模な災害が発生した場合、粉ミルクや安全なお水、お湯、消毒した哺乳瓶を必要な時に必要なだけ手に入れることは難しくなります。そのため、母乳はお母さんがいれば清潔で安全な完全無欠の栄養を赤ちゃんにあげることができます。また、母乳に含まれる免疫成分のおかげで、災害時に広がることが予想される感染症から赤ちゃんを守ることにもつながります。

母乳を与えることでおかあさんも赤ちゃんも、緊張が和らぐホルモンが分泌されるとの報告もあります。災害発生という大変な事態だからこそ、母乳が2人をつなぐのです。

* 念のため、災害対策として常温のまま使用できる液体ミルクを備えておくと安心です。



母児同床・同室について

当院では、お母さんと赤ちゃんがいつも一緒にいられるように、出産後より母児同床・同室にしています。お母さんと赤ちゃんが、お互いのぬくもりを直接感じ合うことが最高のスキンシップです。

赤ちゃんが生まれ、元気に泣いたらおっぱいを吸わせましょう。乳首を赤ちゃんに吸ってもらうことは、その後の大切なおっぱいプログラムを作り、母乳分泌のメカニズムに大変有利になります。

母乳育児をされるお母さんの脳内には、オキシトシンといわれる安らぎ・成長のホルモンがたくさん出ます。そして、母乳を気持ちよく飲むことで赤ちゃんの脳内にもこのオキシトシンがたくさん出ます。

この気持ちのよい体験は、赤ちゃんに自分がしっかり守られているという安心感を育て、お母さんへの信頼感へとつながっていきます。

母児同室のメリット

1) お母さん側のメリット

- * 赤ちゃんが欲しがるときに欲しだけおっぱいを飲ませることで、母乳育児が行いやすい
- * おっぱいを頻回に吸わせることで、乳腺炎などのおっぱいのトラブルがおこりにくい
- * 赤ちゃんが出すサイン（空腹、おむつを替えてほしいなど）を早期に理解でき、素早く要求に対応できるようになる
- * 赤ちゃんとの生活に慣れ、自宅での育児がイメージしやすい（育児に自信がもてる）
- * おっぱいを頻回に吸わせることで、子宮の戻りを促進させ、出血を予防する

2) 赤ちゃん側のメリット

- * お母さんと接触することで、赤ちゃんの皮膚や腸管にお母さんの常在菌が定着し、病原菌から守られる
- * 哺乳時の味覚・臭覚・触覚・視覚・聴覚を通じて、赤ちゃんからお母さんへの愛着が形成され心の発達が進む
- * お母さんと赤ちゃんの絆（基本的信頼感）が強まる



1. 分娩室では

赤ちゃんが産まれたらすぐにお母さんに抱っこしてもらい、早期接触を行います。

その後、処置のため赤ちゃんを一時的にお預かりしますが、処置が終わればまた、お母さんのそばに寝てもらいます。そして、そのまま2時間分娩室で過ごしていただきます。

2. お部屋では

帰室後、赤ちゃんのお世話に関する説明を致します。そこからいよいよ母児同室のスタートです。早期接触後の赤ちゃんは、体温・呼吸・血糖値が安定し心身共にリラックスした状態になり、次第に穏やかに眠ってしまいます。お母さんもかわいい赤ちゃんの寝顔をみながらしばらく一緒に休みましょう。赤ちゃんが、ゴソゴソ動き出したり、泣いたときにはおむつを替えたり、おっぱいをあげてみましょう。ナースコールでお知らせください。スタッフがお手伝い致します。

* ママの診察やシャワーなど、お部屋から離れる場合は、赤ちゃんを詰所でお預かりします

赤ちゃんの「おっぱいを欲しがっている早期のサイン」に気づいてあげるようにしましょう！

☆ 赤ちゃんがおっぱいを欲しがっているサイン

- ◎ 早期のサイン
 - ♪ 体をもぞもぞと動かす
 - ♪ おっぱいを探すようなしぐさをする
 - ♪ 手や足を握りしめる
 - ♪ 軽く（または激しく）おっぱいを吸うように口を動かす
 - ♪ 手を口や顔に持ってくる
 - ♪ 舌を出す
 - ♪ クーとかハーとかいうような柔らかい声を出す

◎ 遅いサイン

- ◆ 激しい啼泣
- ◆ 疲れきってしまう
- ◆ 眠り込んでしまう



◎ 母乳がよく飲んでいるサイン

♡時々休みながらリズムカルにおっぱいを飲んでいる

♡腕や手がリラックスしている

♡おっぱいを飲みこんでいる音がする

♡おっぱいの後は満足している



◎ おっぱいをあげるときの抱き方

〈横抱き〉

横抱き

赤ちゃんを胸の高さで抱き、赤ちゃんとお母さんのお腹が向き合って密着します。

飲ませる乳房と同じ側の腕で赤ちゃんのからだを抱き支え、反対側の手で乳房を支えます。

〈立て抱き〉

授乳する側と反対の手で、赤ちゃんの頭の後ろ（首の付け根の部分）を、授乳する側の手で乳房を支え、飲ませる方法。赤ちゃんがしっかりと乳房に吸着して、飲みだせば手を代えて横抱きにしても良いでしょう。赤ちゃんの頭の動きをコントロールすることができるので、乳房の吸着が難しい時にやってみましょう。

〈フットボール抱き〉

授乳する側と反対の手で乳房を支え、赤ちゃんの足が授乳する側の母親の脇の下を通り、背中に来るようにし、児の頭を支えます。赤ちゃんの口の様子が見やすく、吸着が難しい方や、乳頭や乳房トラブルの際に、いろいろな方向からの授乳に良いです。



脇抱き



交差抱き



〈添い乳〉

身体を横にして授乳できるので、帝王切開後や夜間の授乳時また、お母さんの体調が悪い時に適しています。

どんな授乳姿勢であっても、大切なポイントは

- ・お母さんがリラックスして快適である
- ・赤ちゃんが静かに起きていて泣いていない
- ・赤ちゃんの身体全体がお母さんのほうを向いていて、しかも密着している
- ・赤ちゃんの頭が体に対して一直線に支えられ、乳房のほうを向いている
- ・乳房を支えるお母さんの指が、乳輪から十分後ろに離れている



添え乳

母乳だけで足りているのかなあ？と不安になったら、次のサインを確認しましょう！

赤ちゃんが十分母乳を飲んでいるサイン

- ・24時間以内に少なくとも8回はおっぱいを飲んでいる
- ・授乳と授乳の間は満足している様子である
- ・ごくごく飲む音が聞こえる
- ・1日に色の薄い尿で6～8回はおむつを濡らす
- ・1日に3～8回便をする。月齢が進むと回数が減ることもある
- ・ママの乳房は、授乳前には張っているような感じがあり、授乳後には柔らかくなる

ミルク補足について

必要があれば糖水やミルクを補足します。

ミルクの作り方：

- 1、消毒した哺乳瓶に必要な量のミルクを入れる
- 2、沸騰後、少し冷ましたお湯70℃以上のお湯をできあがり量の2/3まで注ぐ
- 3、乳首をつけよく振って溶かした後、できあがり量までお湯または湯冷ましを加える
- 4、ミルクを体温くらいまで冷まして与える

(腕の内側に当ててやや熱く感じる程度が適当)

- 5、使用後の哺乳瓶や乳首はきれいに洗浄し、消毒する



産後の生活カレンダー

期間	1 週	2 週	3 週	4 週	5 週	6 週
動 静	退院	家庭訪問	床上げ	1ヶ月健診		
	入院中 (入院中と同じベースの生活)	布団は敷いたままで疲れたらすぐ休めるようにしよう (入院中と同じベースの生活)	調子がよければ床上げをしよう。 ご飯の準備などあまり体を動かさなくても良い簡単な家事から始めよう	1ヶ月健診で異常がなければ入浴OK 4～6週間で消失(個人差があります)	普通の生活 職場復帰	
全身	シャワー・シャワーOK					
保 潔	赤色	赤茶色	⇒ 黄色	⇒ 黄色		
外陰部	パットをまめに替える ビデを使う 車の運転・自転車はやめておく					
乗り物	車の運転・自転車はやめておく					
骨盤ベルト トコちゃんベルト	産後6週間(は着用) (経産婦は8週間)					
性生活	禁 止					

⇒ 肩こり解消のセルフケア

肩甲骨を動かす体操 (行う回数はこだわりなく、気持ちよく感じるまで)



☆ こんな時は受診しましょう

- * 悪露の量が多い・鮮血で出血が長引く・血液の塊がある・悪露の悪臭
- * 排尿痛・頻尿・残尿感、発熱
- * 腰や下腹部の痛み・38度以上の高熱
- * 乳房の張りや痛みが強い、しこりがある

産後のマイナートラブル

- ・尿漏れがある／尿意がない：骨盤底筋群が緩み、尿道の周りの筋肉が弱くなり、尿漏れを起こしやすくなります。また同時に尿意も感じにくくなります。
⇒骨盤底筋群の体操、とこちゃんベルトの使用
- ・会陰の痛み：1週間程度で軽減し、4週間経てばほとんどなくなります。ひきつれる感じが残ることもあります。⇒円座の使用、鎮痛剤の使用
- ・恥骨の痛み：分娩時の負担から恥骨の靭帯が緩んでおこります。⇒とこちゃんベルトなどの使用
- ・痔の悪化：妊娠・分娩時に血管が圧迫されて血がたまり起こります。
⇒便秘予防、保温、薬の使用
- ・むくみ：妊娠、分娩の負担、育児の疲れから指先や下肢のむくみが出ます。
⇒下肢をあげて休む、足浴、足首の運動
- ・肩こり：おっぱいをたくさん出すためにも肩こりは解消しましょう。
⇒肩甲骨を動かす体操を試みましょう

産後の心の変化

マタニティーブルー

些細なことで不安になったり、涙もろくなったり、憂鬱になったり、逆に気分が高ぶることがあります。これは妊娠から出産に伴って起こるホルモンの急激な変化、生活環境・ライフスタイルの変化、もろもろのストレスが影響していると考えられています。こんな時は心も体も休ませましょう。

産後3～4日：お産の疲れや育児が始まり落ち込みやすい。

産後2～3週、数か月後：赤ちゃんとの生活や育児にストレスを感じる。

家族や友人とのおしゃべり、育児相談に電話、一休みして外出したりして気分転換しましょう。

***お母さんの休息は自身の健康だけでなく、赤ちゃんと家族の安定にも働きます。**

新しい家族ができた大切な時です。お父さんをはじめ、周りの家族の

理解と愛情がパワーになります



家族計画について

自分たちの生活設計を考えて、子どもは何人、いつごろ生み育てていくか計画します。

夫婦の年齢、健康、経済状況、サポート状況など、よく話し合っておきましょう。

産後のセックスと避妊

産後は、子宮の内面が十分回復していないため感染が起こりやすくなっています。

母体の健康のために産後 1 か月健診までセックスは控えましょう。

産後の月経再開は個人差が多く、早ければ 2 か月後に月経がくることもあります。排卵は月経の前に起きるので、産後に月経が始まっていなくても妊娠する可能性があるので注意してください。



避妊の種類

- ・コンドーム：産道の回復や感染予防から産後早期に適しています。

子宮内避妊器具やピルに比べると失敗率が高いので正しい使用方法を守りましょう。

- ・子宮内避妊器具：子宮内に装着して受精卵の着床を防ぎます。成功率は 95%と高いです。

装着後は定期的な検診が必要です。

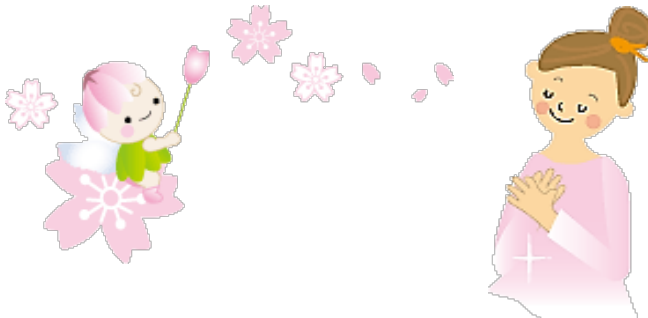
- ・ピル：飲み忘れがなければほぼ 100%の避妊成功率です。

ただし、授乳中の方や副作用の面から使用できない方もいます。

- ・永久避妊法(手術)：母体保護法で定められています。夫婦でしっかり話し合っておきましょう。

女性 = 左右の卵管の結紮・切断をします。分娩直後の手術です。

男性 = 左右の精管の結紮・切断をします。



『ブルーなキモチ』

- 急にイライラする
- なぜだか涙が出てしまう
- 気分が重い
- 食欲がない
- 身体がだるい
- 眠れない
- 子どもが可愛いと思えない
- 何もする気になれない
- 不安がいっぱい

あなたひとりで抱えこまないで

専門の相談員がおはなしをうかがいます 4

あなたに必要な支援を一緒に考えます

『妊娠中や産後のうつ』をご存じですか？

妊娠前とちがって、妊娠中や産後には『急にイライラする』『なぜだか涙が出てしまう』など、こころが不安定になることがあります。

また、『眠れない』『食欲不振』などの身体の不調についても妊産婦の約半数が経験するといわれています。

こうした状態を「産前・産後うつ」といい、決して珍しいことではありません。

ご心配なことがあれば何でもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

どんな小さな悩みでもお聞かせください

0725-57-5225

大阪府妊産婦こころの相談センター

～妊娠中、赤ちゃんを子育て中のお母さんへ～

- ◆大阪府妊産婦こころの相談センター（大阪府委託事業）
- ◆相談時間：10：00～16：00（土・日・祝日・年末年始休み）
- ◆妊産婦のご家族、パートナーからの相談も可能です
- ◆相談内容、個人情報はず守られますので安心してご相談ください

赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんは新陳代謝が盛んなので、清潔にしてあげましょう。また全身を観察するいい機会です。

沐浴ができる状態かみましょう。

沐浴を休んだ方がいい時：熱が高くて、元気がない。

下痢や嘔吐で元気がない。

いつもとちがうな、と感じるとき。

物の準備

・ベビーバス・ガーゼハンカチ・ハンドタオル・バスタオル・着替え・おへその消毒セット・湯温計

* 室温は 22～25℃位、すきま風が入らないよう注意します。

* 腰に負担がかからないようベビーバスの高さを調整します。

* お湯の準備・後始末がしやすいところで行いましょう。



沐浴をする人の準備

- ・爪を短く切りましょう。
- ・時計や指輪は外しましょう。
- ・髪はまとめましょう。
- ・石鹸で手を洗いましょう。

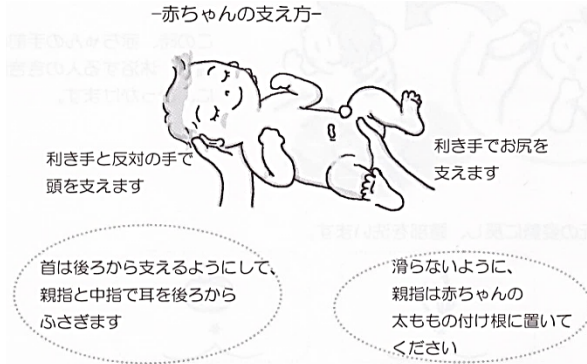
沐浴の方法

1、服を着せたまま顔を拭きます。洗面器にお湯を準備し、目からふいていきます。



2、服を脱がせます。

3、お湯の温度を確認し、足からゆっくり入れます。（胸にタオルをかけると赤ちゃんは安心します。）



4、頭を洗います。ガーゼで頭を濡らします。

石鹸をつけ円を描くように洗います。

ガーゼで石鹸を洗い流します。

ガーゼを絞り、水分を拭き取ります。



5、体を洗います。首・腕・おなか・足と順に洗います。

首、脇、太もものつけ根など皮膚が

重なっているところは丁寧に洗いましょう。



お腹はおへそを中心に『の』の字を書くように洗いましょう

6、背中を洗います。

聞き手の親指に赤ちゃんの肩を乗せ、

残りの4本を脇の下に入れて

赤ちゃんの腕の付け根を持ち、うつぶせにします。

赤ちゃんの手前の腕を沐浴する人の利き腕にひっかけます。



7、元の姿勢に戻し、陰部を洗います。そのあとに肛門を洗います。



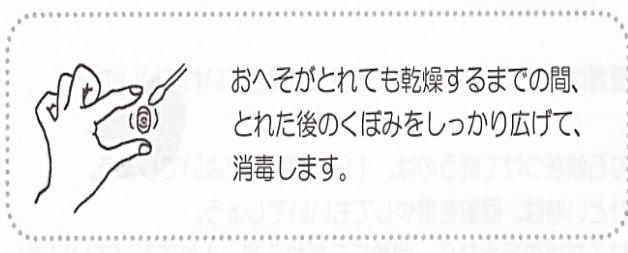
女の子：前から後ろに洗います



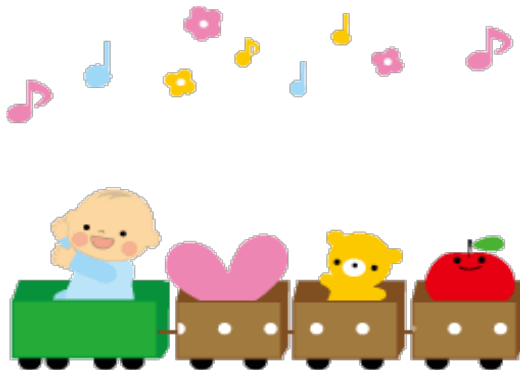
男の子：ペニス、陰囊の裏も洗います

8、ゆっくりお湯からあげ、バスタオルで包んで押え拭きします。
手伝いの人がいればかけ湯をしてもらいましょう。

9、おむつを軽くあて、服の袖を通したら、おへその消毒をします。
綿棒でおへその水分をとります。
新しい綿棒にアルコールをつけて、根元をしっかりと消毒します。
おへそが取れて乾燥するまで続けましょう。



* 沐浴の後に湯冷ましを与える習慣もありますが、医学的根拠はないので授乳しましょう。



赤ちゃんの健康

体温：36.5～37.5℃で個人差があるので、その子自身の平熱を知りましょう。

体温調節機能が未熟なため、衣類や室温で調節しましょう。

呼吸：胸と腹を使っておもに鼻で息をしています。

鼻腔が狭いので鼻の鳴る音が聞こえることもあります。

睡眠：短時間で寝たり起きたりを繰り返しています。母乳の分泌が少ない時はよく泣きます。

免疫(感染から守る)：出生時から自分で作り始めますが、十分発揮するまでに時間がかかります。

これを補うためママから胎内でもらった免疫は、生後 4 か月頃まで持続します。

また母乳からももらっています。

生後 4～6 か月の免疫の少ない時期は感染に注意しましょう。

体重減少：飲む量より排泄・代謝される量が多いため体重が減ります。

生後 10 日頃には生まれた時の体重に戻ります。

嘔吐(初期嘔吐)：生まれて数日間によく吐きます。お産の時に飲み込んだ羊水や血液が、胃

粘膜を刺激し、胃腸の働きも十分でないためです。数日過ぎればおさまります。

黄疸：皮膚が黄色くなるのを黄疸といいます。肝臓の働きが未熟でビリルビンが体内に貯まりおきます。生後 5 日頃にピークになり、1～2 週間で消失します。母乳のみの赤ちゃんは 1 か月まで続くこともあります。よくのみ機嫌が良ければ心配いりません。

(入院中は黄疸計で計ります。黄疸値が高い時は光線療法をします。)

しゃっくり：赤ちゃんはしゃっくりが出やすく一度起きると長く続きます。

自然に止まるので心配いりません。

赤い発疹：4～6 割の赤ちゃんに赤い発疹が出ます。ほかの症状がなければ問題ありません。

尿：母乳の分泌が少ないうちはおしこの量が少なく、濃くなります。

たくさん飲むようになれば 10 回以上に増えていきます。

便：生後 3 日目頃まで胎便(黒緑色でのり状)そこから 1 週以内で移行便(黄緑の泥状)

それ以降普通便(黄色)になります。回数も多いですが個人差があり、2～3 日に 1 回しか出ない子もいます。ミルクが多い子は固めで回数も少なくなりやすいです。



赤ちゃんの生活

お部屋：冬は20℃くらいに夏は外気との差が5℃以内に調節し、エアコンの風が直接当たらないよう気を付けましょう。

明るく静かでママの目が届きやすいお部屋にしましょう。

衣類：夏は吸湿性、冬は保温に適した動きやすいものにしましょう。

着せすぎず、汗ばんでいないか背中に手を入れて確認しましょう。

退院直後は短肌着に長肌着で、冬はベビードレスを追加します。

あとは成長に合わせて調節します。

感染予防：外から帰ってきたら、石鹸の手洗いとうがいを心がけましょう。

お願いしにくいお客様には、おしぼりとお茶で代用しても。

おむつ交換の後も手洗いをしましょう。おもちゃは洗えるものがいいですね。

生活リズム：最初は昼夜の区別はなく、短時間で寝たり起きたりします。3～4か月になると夜に寝る時間が長くなります。

1か月健診後は少しずつ外出の機会を作っていきます。日差しの強い時間帯や寒い日は避け、水分補給に気を付けましょう。

夜は暗く静かな部屋で寝かせ生活リズムを作りましょう。

* 夏場のベビーカーはアスファルトからの高温が影響するので注意してください。

ご家族へ

パパへ：最初はママと赤ちゃんの結びつきを強く感じ、さみしく感じるかもしれませんが。

赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えたり、お風呂に入れたりしてママと一緒に育児を楽しもう！

赤ちゃんが外の世界に興味を示して来たらパパの活躍が増えていきます。

お兄ちゃん・お姉ちゃんも頑張っています！！

お兄ちゃん・お姉ちゃんはママが妊娠中から家族の変化を感じています。

ママの入院期間も生活の変化に頑張って協力してくれました。

できれば育児にも参加してもらいましょう。

そして、パパ・ママを独占できる時間を作りましょう。



赤ちゃんの病気のサイン

- ① 発熱：37.5℃以上は発熱として対応しましょう。

<家庭でできること>

- ・暖かい部屋で薄着にして熱を逃がし、汗をかいていたら着替えさせましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう（母乳・ミルクなど）

<こんな時は受診しましょう>

- ・38℃以上ある ・微熱でもぐったりしている ・嘔吐や下痢を伴う ・苦しそうなる呼吸 ・青白い
- ② 吐乳：授乳後にタラタラと吐くのを「溢乳」といいます。噴水状に吐くのを「吐乳」といいます。

<家庭でできること>

- ・げっぷをしないときは赤ちゃんを横向きにします。

<こんな時は受診しましょう>

- ・吐乳を繰り返す ・何となく元気がない
- ③ 下痢：下痢かどうか判断が難しい時がありますが、便のにおいや色が普段と違うか
- ・機嫌はいいか・熱はないかなど一緒にみましょ。

<家庭でできること>

- ・こまめに水分を補給する。（母乳・ミルクなど）

<こんな時は受診しましょう>

- ・嘔吐を伴い繰り返す ・便全体が白い ・高熱がある ・便に血が混じる ・何となく元気がない
- ④ 便秘：「何日間便が出ないと便秘」という規定はありません。よく飲んで機嫌もいいなら様子を見ます。便が出ていても、おなかが張っていたり、ぐずって飲まないときは排便を促しましょう。

<家庭でできること>

- ・おなかを「の」に字マッサージします。 ・綿棒で肛門を刺激します。

<こんな時は受診しましょう>

- ・刺激しても便が出ない。 ・おなかの張りが強くよく吐く。



- ⑤ 発疹：皮膚の病気（乳児湿疹・脂漏性湿疹・おむつかぶれ・あせも）と全身の病気の症状の 1 つの場合があります。ほかの症状がないか注意しましょう。

<発疹の見分け方>

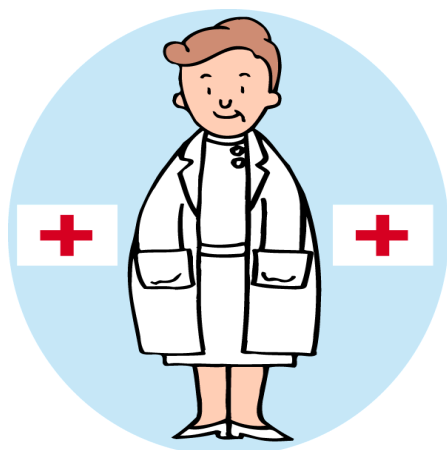
- ・脂漏性湿疹：顔やおでこや眉毛のあたりにできる脂っぼいかさぶたのような湿疹で、そのままにしておくと厚くなって取りにくくなります。ガーゼに石鹸をつけて擦り取ります。
- ・おむつかぶれ：おしりや外陰部の皮膚がただれる。
こまめなおむつ交換やお尻を洗って、皮膚の清潔に心がけましょう。
- ・あせも：赤いぶつぶつで、角質や汚れが汗腺を塞いでしまいおこります。
皮膚の接触する部分（首、脇、膝の裏）や、汗をかく背中にできやすい。
皮膚の清潔を心がけ、暑い時は吸水性・通気性のよい衣類を着せましょう。
- ・とびひ（伝染性膿痂疹）：水泡・膿をもった膿疱があり、全身に広がる、熱がある、あせもなどの皮膚が痛んでいる部分に細菌が入り込んで感染が起きます。

<こんな時は受診しましょう>

- ・伝染性の発疹 ・どの発疹でも、悪化や長引くとき

ホームドクターを探しておきましょう

一か月健診を終えると、お産センターでの診療は終了になります。かかりつけの小児科を探しましょう。





妊産婦・乳幼児のための災害への備え



1. 避難場所や避難経路は確認できていますか？

在宅避難が基本です。自宅が安全なら避難する必要はありません。日ごろから食料や水など必要なものを備え、在宅避難ができる準備を整えておくことが大切です。

一時集合所（公園、学校など）→広域避難場所（大規模公園など）

- * 避難の際は、火災を防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーは落としましょう



2. いざという時の「備え」は十分ですか？

<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	重要なページはコピーやデジタル化しておくで安心
<input type="checkbox"/> 子どもの医療証・保険証	コピーや番号を控えておきましょう
<input type="checkbox"/> おくすり手帳	
<input type="checkbox"/> 紙オムツ	
<input type="checkbox"/> おしりふき	ウエットティッシュの代わりにもなります
<input type="checkbox"/> オムツ用ごみ袋	
<input type="checkbox"/> 着替え	
<input type="checkbox"/> タオル	清潔を保てるよう乾きやすいものや手ぬぐいも
<input type="checkbox"/> おくるみ	
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	
<input type="checkbox"/> 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を
<input type="checkbox"/> 離乳食	調理の必要がなく、そのまま食べられるものを
<input type="checkbox"/> 離乳食用スプーン	
<input type="checkbox"/> おもちゃ	お気に入りのものがあると子供も安心できます
<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ	

マタニティマーク：妊娠中の外出時は身につけておきましょう。いざというときにお腹の赤ちゃんを守るための、大切なサインになります。避難先では妊娠中であることを周囲に伝えましょう。

マザーズバッグ：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。妊婦さんもお子さんのために準備してみましょう

* モバイルバッテリーなど日ごろから使えるものは持ち歩いておきましょう

* 一週間過ごせる備えを。日ごろ使うものを多めに購入し、消費、買い足しをすると簡単に備蓄ができます

* 常温のまま使用できる液体ミルクが便利です



3. もしもの時の連絡方法は決まっていますか？

1 7 1 災害伝言ダイヤル：大災害発生時、個人の安否確認手段として NTT が運用するサービス

災害用伝言版（WEB 1 7 1）：インターネットを利用した伝言板。

<https://www.web171.jp>

・災害時は安全と安心を得られる避難先を確保しましょう。

・自分の体の状態に目を向け、体調不良の際は周囲にサポートを求め、我慢せず病院へ連絡してください。冷えないように注意し、膀胱炎や感染症のリスクもあるので、トイレは我慢しないようにしましょう。

・また、体の変化だけではなく、無気力になったり、感情の起伏が激しくなったりするなど、こころも影響を受けることがあります。

ほとんどの変化は時間と共に回復しますが、周囲の手助けを上手に受けることも大切です。