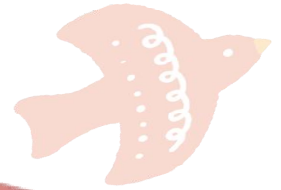


せたな町



パパママ向け

子育て

ガイドブック



困ったことや聞きたいこと、不安なことなどは
保健師までご相談ください！

子育てをサポートします◎

北檜山区：こども家庭センター (84-5115)

瀬棚区：瀬棚支所 (87-3311)

大成区：大成支所 (01398-4-5511)

担当：保健師

- 1. 妊娠したら・・・
 - 母子健康手帳を受け取りましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 ページ
 - 母子健康手帳の交付・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 ページ
 - 妊産婦医療費助成制度・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 ページ
 - 妊婦健康診査受診票・超音波検査受診票・・・・・・・・・・3 ページ
 - 妊婦のための支援給付金・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 ページ
 - 妊産婦健診通院交通費、出産準備宿泊費・・・・・・・・・・3 ページ
 - RSウイルス予防接種について・・・・・・・・・・・・4 ページ
 - 婦人科の診療について・・・・・・・・・・・・・・・・・・4 ページ
 - 妊婦に多いトラブルについて（つわり）・・・・・・・・・・4 ページ
- 2. お子さんが生まれたら（生まれた直後～）
 - 出生届を出しましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・5 ページ
 - お母さんと赤ちゃんの助成・・・・・・・・・・・・・・・・・・5 ページ
 - 新生児聴覚検査受診票発行・・・・・・・・・・・・・・・・・・5 ページ
 - 産婦健康診査受診票・1 か月児健康診査受診票発行・・・・5 ページ
 - 保健師が訪問します・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ
 - 赤ちゃん訪問・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ
 - 妊婦のための支援給付金・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ
 - 予防接種を受けましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ
 - 産後ケア事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ
- 3. 順調に成長してるかな？（生後～3歳くらいまで）
 - 乳幼児健康診査を受けましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・7 ページ
 - 乳児健診・・・・・・・・・・・・・・・・・・7 ページ
 - 1歳6か月児・3歳児健康診査・・・・・・・・・・・・7 ページ
 - 乳幼児健康相談・フッ素塗布・・・・・・・・・・・・7 ページ
 - 子育て支援センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・8 ページ
- 4. お子さんの成長のために（生後～小学校入学くらいまで）
 - 5歳児健康診査・・・・・・・・・・・・・・・・・・9 ページ
 - 巡回児童相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・9 ページ
 - 子ども発達相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・9 ページ
 - 今金町子ども発達支援センター きらきらクラブ・・・・9 ページ
 - 発達支援教室あい・・・・・・・・・・・・・・・・・・9 ページ
 - 専門支援事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・10 ページ
 - アソビバ！・・・・・・・・・・・・・・・・・・10 ページ
 - ことばの相談室 クレヨン・・・・・・・・・・・・10 ページ
 - 親子の健康づくり教室・・・・・・・・・・・・10 ページ
 - 認定こども園、保育所（園）・・・・・・・・・・・・10 ページ
- 5. 親も体調管理を！
 - 健康づくり健診・・・・・・・・・・・・・・・・・・12 ページ
 - 各種がん検診・・・・・・・・・・・・・・・・・・12 ページ
- 6. 赤ちゃんのよくあるトラブル対処法・・・・・・・・・・13～15 ページ
- 7. 参考
 - 子育て TODO（妊娠期 ver）・・・・・・・・・・・・16 ページ
 - 子育て TODO（子育て ver）・・・・・・・・・・・・17 ページ

1. 妊娠したら



妊娠おめでとうございます。出産までの数か月、身体に気をつけて生活しましょう。

母子健康手帳を受け取りましょう



- ▼母子健康手帳を受け取れる場所：せたな町健康センター、瀬棚支所、大成支所
- ▼持ち物：妊娠届、印鑑、通帳、保険証

～母子健康手帳の交付～

病院で妊娠届をもらったら、窓口へ提出して母子健康手帳をもらいましょう。
母子健康手帳をお渡しするほか、各種申請書やアンケートの記入、保健師による健康相談を行います。

～妊産婦医療費助成制度～

母子健康手帳を交付した月（または母子健康手帳をお持ちの方が転入した月）の初日から出産（流産及び死産を含む）した月の翌月末日までの期間で、保険診療を受けた分が対象となります。医療保険で診療を受けた時に支払った自己負担額から1割を負担します。

月額上限額は 入院 28,800円 通院 9,000円です。

※ 高額療養費や医療保険各法の規定による付加給付などの給付がある場合は、加入健康保険者に確認してください。

～妊婦健康診査受診票・超音波検査受診票～

母子健康手帳交付時と妊娠7か月頃の2回に分けて、妊婦健康診査受診票・超音波検査受診票（各14枚ずつ）を発行します。

受診票は道内の病院（産科）※で利用でき、健診料金を助成します。健診時に受診票を産科外来窓口へ提出してください。

健診後、経過観察が必要な方や治療中の方には、必要に応じ健康相談を行います。

※ 道外で出産予定の方は償還払いとなりますので、事前に保健師へ相談してください。

～妊婦のための支援給付金～

妊娠届を提出されたら1回目の給付金を支給します。

～妊産婦健診通院交通費、出産準備宿泊費～

妊産婦健診通院交通費に該当する方は、妊婦健診等を受けるためにせたな町内の自宅から主に町外医療機関へ通院した方です。また、出産準備宿泊費については、出産の為に医療機関周辺の宿泊施設を利用した方が対象となります。

詳しい手続き等は、赤ちゃん訪問時に保健師より説明します。

～RSウイルス予防接種について～

令和8年4月より妊婦に対するRSウイルス予防接種が定期接種化されました。母子免疫ワクチンであり、妊婦が接種すると母体内で作られた抗体が胎盤を通じて、胎児に移行し、生まれた乳児が出生時から病原体に対する予防効果を得ることができるワクチンです。妊娠28週0日～36週6日までの妊婦の方に接種していただくこととなっております。詳しい手続き等は、妊娠7か月頃の妊婦受診票配布時に保健師より説明します。

婦人科の診療について

せたな町立国保病院では、八雲総合病院の婦人科診療が行われています。
(隔週火曜日午後から受付)
病院を受診される方は、直接病院にお問い合わせください。
せたな町立国保病院 ☎ 0137-84-5321



妊婦に多いトラブルについて

ー【つわり】

▼症状

…妊娠4～6週で始まり、11～12週で終わるのが一般的ではありますが、個人差が大きいです。症状も人それぞれであり、最も多いのは空腹時に胸がむかむかする、軽い吐き気を覚えるといった「吐きづわり」や逆に食欲がやたらと出て食べていないと気持ち悪いという「食べづわり」もあります。

▼上手に乗り切る対処方法

《少しずつ食べて空腹にしない》

食べられないと赤ちゃんへの影響も気になるかもしれませんが、初期は赤ちゃんがまだ小さいので妊婦の体内に蓄えた栄養で間に合います。ただ、胃を空にしているとますます気持ち悪さが続くときもあるので、1日3食に拘らず食べられるときに食べましょう。固形物がだめなら飲み物だけでも取り、脱水を予防しましょう。

《冷たいものがベスト》

においが気になる場合には冷たい食べ物を選ぶといいでしょう。

《手抜きをして気楽に過ごす》

家事や仕事をすることで気がまぎれるのであればいいのですが、つらいのであれば無理するとますますひどくなります。できなくて落ち込むことはせず、無理をせず過ごしましょう。

《重症になったら病院へ》

つわりは一時的なものだと乗り切るしかないですが、症状が悪化した場合には妊娠悪阻といい、これを放置すると脱水症状を起こし、危険な状態になります。そうなる前に病院に相談しましょう。

2. お子さんが生まれたら

ご出産おめでとうございます！お体の調子はどうでしょうか？

これから子育てが始まりますね。体調に気をつけながら、マイペースで子育てしましょう。

出生届を出しましょう！

本籍地、届出人の所在地、出生地のいずれかの市区町村の戸籍窓口に、**赤ちゃんが生まれた日から14日以内**に出生届を提出してください。届出人は原則、赤ちゃんのお母さんかお父さんのどちらかになります。

▼出生手続きに必ず必要な持ち物

①出生届書（出生証明書欄に記載のあるもの）、②印鑑、③母子健康手帳

▼健康保険証・医療費・児童手当の手続き等で必要となる場合があるもの

児童手当制度について詳しくはこちらをご覧ください



①届出人（父または母）の健康保険証、②通帳、③出産にかかった領収書



赤ちゃんの出生体重が2,500g未満だった時は、せたな町役場・各支所の戸籍窓口にある、低体重児出生届を窓口提出して下さい。

（せたな町外で出生届を提出する場合は、電話・郵送等で保健師までご連絡ください。）

お母さんと赤ちゃんの助成

～新生児聴覚検査受診票～

新生児聴覚検査は赤ちゃんの聴覚に異常がないかを早期に発見する検査で、退院するまでに行われます。

妊娠7か月頃に妊婦健康診査受診票・超音波検査受診票を発行する際に、**新生児聴覚検査受診票も同時に発行**します。

この新生児聴覚検査受診票は、道内の病院^{*}で利用でき、検査費用を助成します。検査を受ける際に、新生児聴覚検査受診票を提出してください。

※ 道外での出産予定の方は償還払いとなりますので、事前に保健師へ相談してください。

～産婦健康診査受診票・1か月児健康診査受診票～

産婦健康診査は、出産後間もない時期のお母さんの「こころ」と「からだ」の状態の確認し、1か月児健康診査は、赤ちゃんの発育や発達、健康状態を確認のために行う健診です。

妊娠7か月頃に妊婦健康診査受診票・超音波検査受診票を発行する際に、**産婦健康診査受診票と1か月児健康診査受診票を同時に発行**します。

産婦健康診査受診票及び1か月児健康診査受診票は、道内の病院^{*}で利用でき、健診費用を助成します（産婦2回分・1か月児1回）。健診時に、各受診票を産科外来・小児科外来窓口に提出してください。

※ 道外での出産予定の方は償還払いとなりますので、事前に保健師へ相談してください。

保健師が訪問します

～赤ちゃん訪問～

お子さんが生まれたら、1か月以内（里帰り出産される方はせたな町に戻ってから）に保健師が訪問して身長や体重の測定、子育てに関する相談や、健診・予防接種に関する説明をします。事前に保健師が電話をして訪問の日時などをお伺いします。

～妊婦のための支援給付金～

出産届が提出されたら2回目の給付金を支給します。赤ちゃん訪問時に手続きの説明をします。

～予防接種を受けましょう～

生後2か月から予防接種が始まります。

事前にはがきなどで通知が来ます。必ず予約をし、忘れずに会場にお越してください。

インフルエンザなどの任意予防接種は、希望される方が病院で予約して行うものです。接種には料金が必要ですので、病院に連絡してご確認ください。

※ 赤ちゃん訪問時に「**予防接種のしおり**」をお渡しします。詳しくはそちらをご覧ください。

～産後ケア事業～

出産後、少しでも安心して子育てができるよう、医療機関に宿泊して助産師等から産後の体調管理や育児サポートが受けられる産後ケア事業を実施しています。

生後1か月未満の赤ちゃんとお母さんが対象です。詳しくは保健師までご連絡ください。



3. 順調に成長しているかな



子育て真っ最中。だんだんと慣れてきたでしょうか？

生後～3歳くらい

といってもまだまだこれから。ゆっくり焦らず子育てしましょう！

乳幼児健診を受けましょう

医療機関で受診していたり、受診できない場合は、保健師までご連絡ください。

日程は、令和8年度母子事業年間日程表をご確認ください

～乳児健診～

対象は生後3～4か月、9～10か月のお子さんです。身体測定のほか、小児科医師による診察、保健師による保健指導などを行います。健診の2～3週間くらい前にお手紙などで連絡しますので、忘れずにお越しくください。

～1歳6か月児・3歳児健診～

1歳6か月、3歳はお子さんの成長にとって大切な時期です。身体測定、小児科医師・歯科医師による診察、保健師による発達チェックや保健指導、栄養士による栄養指導、歯科衛生士による歯科指導などを行います。健診2～3週間くらい前にお手紙などで連絡しますので、忘れずにお越しくください。

乳幼児健康相談・フッ素塗布

身体測定、保健師による育児相談や、栄養士の離乳食・栄養相談を行います。対象は生後2か月～小学校就学前のお子さんです。実施日の2週間前までにLINEで日程を周知します。あわせて、むし歯予防のためのフッ素塗布（無料）を行います。フッ素塗布間隔は4か月に1回です。

【北檜山区】

毎月実施 ※歯科医師による歯科検診も実施しています。

時間：13時00分～15時30分（受付）

場所：せたな町健康センター

【大成区】

4・8・12月実施（フッ素塗布・歯科検診のみ）

時間：15時30分～16時00分（受付） 場所：大成町民センター

※大成区での実施分は近くなりましたら、お手紙でご案内します。

子育て支援センター

親子で一緒に遊び、仲間づくりをしませんか？各区にある子育て支援センターでは、地域での子育てを応援しています。どなたでも自由に参加できます。

詳しい活動内容などは、各区の子育て支援センターまたは保健師にお問い合わせください。

【北檜山区】（認定こども園内）

火・木：おひさま一む開放・・・9時30分～11時30分

月・水・金：支援室開放日・・・9時30分～11時30分（支援員不在）

月～金：子育て相談日・・・13時00分～16時00分（育児の悩み相談等）

※ 変更がある場合があります。詳しくは子育て支援室にお問い合わせください。

▼お問い合わせ先：認定子ども園内子育て支援室 ☎0137-84-5855

【瀬棚区】（瀬棚保育所内）

水：なかよしルーム・・・9時30分～11時30分（体操やゲームをして遊びます）

金：のびのびルーム・・・9時30分～11時30分（支援センター内で自由に遊びます）

第2金曜：わくわく広場・・・10時00分～11時00分（保育所入所児と一緒に遊びます）

月：育児相談日・・・9時30分～11時30分

月・水・欽：育児相談・・・13時00分～16時00分

▼お問い合わせ先：瀬棚保育所内 ☎0137-87-3164

※育児相談専用電話 ☎0137-87-3168

【大成区】（大成保育園内）

火：子育てルーム開放・・・9時30分～11時00分

月：育児相談・・・9時30分～12時00分

▼お問い合わせ先：大成保育園 ☎01398-4-5022



4. お子さんの成長のために



～小学校入学まで

お子さんもだいが大きくなってきましたね。育児もひと段落ついたのでしょか。

何か気になることがあったら、ご相談くださいね。

5歳児健康診査

5歳を迎えるお子さんの小学校入学に向けた準備のための健診です。

身体計測、小児科医師・歯科医師による診察、保健師による発達チェックや育児相談、ことばの相談、栄養士による栄養相談、歯科衛生士による歯科相談などがあります。

3週間前くらいに個別に案内を送付しますので、忘れずにお越しください。

対象：今年度5歳になるお子さん 場所：せたな町健康センター

巡回児童相談（函館児童相談所）

成長・発達面などで心配なお子さんに関する相談、療育手帳の判定などを行います。

2か月前までに予約が必要ですので、保健師に相談してください。

【北檜山区・瀬棚区】7月、11月 【大成区】5月、10月

子ども発達相談（おしま地域療育センター）

言葉や精神面、発達面などの遅れが心配されるお子さんや、療育により成長発達が促されると
思われるお子さんに対して、お子さんへのかかわり方や育児、生活上の相談などを行います。

2か月前までに予約が必要ですので、保健師に相談してください。

日程：6月、10月（年2回） 料金：無料

今金町子ども発達支援センター きらきらクラブ

成長・発達面の遅れなどがあるお子さんに、個別の療育を通して、社会生活（集団生活）への
適応能力と基本的な自立能力の促進を図ります。また、保護者に対して家庭での療育のあり方
や具体的な指導方法を習得できるように支援します。

利用するためには予約等が必要ですので、保健師に相談してください。また、見学もできま
すのでお気軽にご相談ください。

場所：今金町子ども発達支援センターきらきらクラブ

発達支援教室 あい

親子での遊びを通して、育児不安や悩みの解消、言葉や発達の遅れなどの相談に応じます。予
約が必要ですので、保健師に相談してください。

場所：今金町子ども発達支援センターきらきらクラブ

料金：保険料500円、おやつ代300円（1年間分）など

※せたな町でも巡回発達支援教室「あい」を開催しています。（せたな町は無料です）

専門支援事業（おしま地域療育センター他）

小児科医師や臨床心理士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが療育に関する総合的・専門的な相談を行います。

対象：主に今金町子ども発達支援センターきらきらクラブを利用されている方で、指導員が必要と判断した方

場所：今金町子ども発達支援センターきらきらクラブ

アソビバ！

親子での遊びを通して、健やかなこころの育みや子育てへの活動の場として開設しています。どなたでもご利用できますが、事前に連絡が必要です。

場所：今金町子ども発達支援センターきらきらクラブ

今金町子ども発達支援センター きらきらクラブ ☎0137-82-2512

ことばの相談室 クレヨン

成長・発達面の遅れなどがあるお子さんに、個別の療育を通して、社会生活（集団生活）への適応能力と基本的な自立能力の促進を図ります。また、保護者に対して家庭での療育のあり方や具体的な指導方法を習得できるように支援します。

場所：ことばの相談室 クレヨン（せたな町）

一般社団法人 クレヨン ☎

親子の健康づくり教室

親子での料理教室や運動教室などを行い、お子さんの健康維持や、親同士の交流を図ります。事前にLINEで周知するので、参加希望の方は各区の保健師までご連絡ください。

認定こども園・保育所（園）

～認定こども園きたひやま・瀬棚保育所・大成保育園～

▼保育所として利用する場合

保護者が働いているなどおうちでは保育できない場合に、6か月以上から利用することができます。また、こども誰でも通園制度、一時保育の受け入れがあります。

▼幼稚園として利用する場合（※認定こども園きたひやまのみ）

幼稚園教育要綱に基づく教育が受けられます。3歳から小学校入学前までのお子さんが対象になり、幼稚園に通うことができます。

《一時保育とは》

急な仕事や病気などで一時的に保育を必要とする場合、保育所（園）に入所していないお子さんを一時的にお預かりします。（有料）

一時保育ご利用の際は、事前に申し込みが必要です。金額等を含め、こども園・保育所に直接ご確認ください。

認定こども園きたひやま ☎ 0137-84-5255

瀬棚保育所 ☎ 0137-87-3164

大成保育園 ☎ 01398-4-5022




《こども誰でも通園制度とは》

こども誰でも通園制度は家庭にいただけでは得られないような様々な経験を通じて、こどもが成長していくように、育ちを応援することを目的としています。(有料) 事前に申し込みが必要です。こども家庭センターまでご連絡下さい。

対象：6か月児～3歳未満

利用可能施設：認定こども園きたひやま、瀬棚保育所、大成保育園

せたな町こども家庭センター

 0137-84-5115

5. 親も体調管理を！



妊娠・出産・育児。親は身体もこころも大変な時期です。
ご自身の健康はいかがですか？生活を振り返ってみましょう。

健康づくり健診

若い年代の方の生活習慣病が増えてきています。年に1回は健診を受けましょう！
貧血や脂質異常症（コレステロールなど）、糖尿病・痛風などの検査ができます。

対象：18歳～39歳までの住民の方。 料金：500円

日時：事前にチラシや回覧板などで周知します。

集団で実施しているがん検診等と
同時に受診することができます。

胃・肺・大腸がん検診

がんは早期発見が大切です。

年に1回、がん検診を受けませんか？

対象：全町民

日時：事前にチラシや回覧板などで周知します。

集団で実施している健康づくり健診と
同時に受診することができます。

料金：胃がん検診：600円 肺がん検診：300円
大腸がん検診：200円 血中ヒトコ菌検査：1,000円

地区	場所	日時	実施機関
北 檜 山	せたな町健康センター	4月18日(土)	北海道 対がん協会
		4月19日(日)	
		令和9年1月16日(土)	
		令和9年1月17日(日)	
	せたな町民ふれあいプラザ	7月15日(水)	JA北海道 厚生連
		7月16日(木)	
若松基幹集落センター (イエローバレス)	7月17日(金)		
	11月14日(土)		
丹羽活性化センター(水仙バレス)	11月15日(日)		
瀬 棚	瀬棚町民センター	7月11日(土)	北海道 対がん協会
		7月12日(日)	
大 成	大成町民センター	4月25日(土)	
		9月12日(土)	

乳がん・子宮がん検診

乳がん・子宮がんは若い年代の方でも発症することがあります。早めに検診を受けましょう。

対象：乳がん検診：主に30歳以上の女性 子宮がん検診：20歳以上の女性

料金：乳がん検診600円 子宮がん検診600円

希望により 乳房超音波5,665円 子宮超音波検査200円

日程：

◇乳がん・子宮がん検診◇
北檜山区：せたな町健康センター
4月11日(土)
10月24日(土)
瀬棚区：瀬棚町民センター
10月23日(金)
大成区：大成町民センター
10月25日(日)

◇特定健診・がん検診バスツアー◇
令和9年2月8日(月)
無料送迎バスで「乳がん検診センター」へ
行き、日帰り検診を受診できます。
乳がん、子宮がん検診に加え、昨年から
特定健診・肺がん検診・大腸がん検診等
も受診することができます。
詳しくは回覧・全戸配布をご覧ください。

※ 乳がん検診は2年に1回となっています。

子育て・ご自身の健康などの悩みは…

お子さんに関する心配事、ご自身の健康に関する心配事や、質問などがありましたら、どんなことでも保健師までご連絡ください。

6. 赤ちゃんのよくあるトラブル対処法

赤ちゃんによくある身体のトラブルとお家でできる対処法などを簡単にまとめました。

赤ちゃんのお肌のトラブル・・・

【乳児湿疹】

▼原因

・・・食べこぼしやよだれ、汗、衣服などのちょっとした刺激によります。

▼症状

・・・口のまわりやあご、頭、顔、おでこを中心に、赤いブツブツが出ます。症状は個人差が大きいので、乾燥してカサカサしたり、逆にジュクジュクしたり、時には出血したり、かゆみを伴うこともあります。

▼対処法

《スキンケア》

- ・基本は清潔&保湿です。1日1回は石けんで洗い、よく流します。
- ・カサカサしている時には保湿剤を使用し、皮膚のうるおいを保ちます。
- ・授乳後や食後は、ぬるま湯で絞ったタオルで優しく汚れをふき取りましょう。
- ・赤ちゃんは汗をたくさんかくので、こまめにふくことも忘れずに。



《治療》

乳児湿疹が出るのは生後1～2か月がピークです。スキンケアを丁寧にしていれば3～4週間ぐらいで治ってきます。ただし、何度も繰り返す、かゆみが強い、症状が悪化したなどの場合は、病院を受診しましょう。

【乳児脂漏性湿疹】

▼原因

・・・おなかの中にいた時にお母さんからもらっていたホルモンの影響で、皮脂分泌が盛んなためです。

▼症状

・・・生後2週間頃から、頭やまゆ毛、額にベタベタした白っぽいふけのようなもの（脂漏）が付きまします。とくに、髪の毛の生え際や顔は症状がひどくなりやすく、固まってかさぶたのようになっていたり、炎症を起こして赤くジクジクすることもあります。

▼対処法

《スキンケア》

- ・基本は、シャンプーや石けんを泡立てて洗い、よく流します。
- ・かさぶたがひどい時は無理に取るのではなく、入浴30分前にオリーブオイルや白色ワセリンを塗ってふやかすと、洗髪のかさぶたが取れやすくなります。



《治療》赤みが強くじゅくじゅくしている、かゆみが強く頻繁に頭をかいている、症状が広範囲に広がっている時は、病院の受診を考えてください。

一【オムツかぶれ】

▼原因

…うんちやおしっこによる刺激、長時間のオムツの着用後は、おしりをふく程度の刺激でも傷つくことがあります。

▼症状

…初めは皮膚が赤くなる程度ですが、赤いブツブツができたり、皮膚がむけ赤くジュクジュクします。また、触ると痛いのでうんちやおしっこ、オムツ替えのとき機嫌が悪くなります。

▼対処法は

《スキンケア》

オムツ替えは普段よりこまめにしましょう。長時間うんちが皮膚についていたり、うんちをゴシゴシするのは一番よくありません。ぬるま湯のシャワーなどで洗い流した後、しっかり保湿剤（白色ワセリン等）を塗ってうんちやおしっこの刺激から保護してあげましょう。

《治療》

こまめなスキンケアを心がけてもよくなりません、ただれてきた時は受診をして治療を受けた方が早く良くなります。



赤ちゃんの便秘と下痢・・・

一【便秘】

排便のリズムは個人差が大きいのですが、生後1か月を過ぎると便の回数が減ってきます。便が2～3日でないと心配になりますが、まとめてたくさんやわらかい便が出て、体重も順調に増えているなら、便秘ではないので心配いりません。

ただ、便がコロコロしていて出すときに痛がったり、機嫌がひどく悪い時などは、便秘対策をしてあげましょう。

▼対処法

- ①赤ちゃんのお腹が少しへこむくらい軽く押しながら、やさしく「の」の字マッサージをしてあげてください。
- ②水分や食物繊維の多い食事を与えましょう。
乳児期なら水分を多めに、離乳食が始まっている場合は、果物や野菜など食物繊維の多い食材を使ったメニューを試してみましょう。
- ③綿棒浣腸で刺激してあげましょう。
綿棒にベビーオイルやオリーブオイルをつけ、肛門から2cmくらい中にいれたら、軽くゆっくりと回して肛門をくすぐってみましょう。

▼それでもダメだったら・・・

急いで病院受診が必要なことはほぼありませんが、苦しそうな時は医師に相談しましょう。

【下痢】

赤ちゃんは食べ過ぎたり、初めて食べたものがあつたりなどちょっとしたことで下痢をすることがよくあります。機嫌よく、水分がとれているようならば、さほど心配いりません。高熱や嘔吐など、他の症状があつたり、便の色やにおい、便の状態が明らかに普段と違うときには、小児科を受診して下さい。

▼対処法

①食事・水分について

- ・脱水に注意して、授乳・水分補給はこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ・離乳食はおかゆや野菜スープなど、消化のよいものを与えましょう。柑橘類の果汁は腸を刺激しやすいので避けましょう。

②スキンケアについて

- ・下痢の時はオムツかぶれを起こしやすいので、こまめにオムツを交換しましょう。また、市販のおしり拭きは刺激になることがあるので、シャワーや、ぬるま湯を含ませてしぼった脱脂綿などで、やさしくおしりの汚れを落としてあげましょう。

赤ちゃんの嘔吐・・・

赤ちゃんはちょっとした刺激でよく吐きます。

吐いてしまっても、そのあとケロッとしていて、水分がとれていれば、ほとんど心配ありません。しかし、機嫌が悪い、発熱、下痢などの症状もあり、水分がとれていない、苦しそうというときには、必ず小児科を受診してください。

▼対処法

- ①口の中に残っているものがあれば、そっと取り除いてあげましょう。においで吐き気が誘発されたり、気道に入って窒息する恐れがあります。
- ②のどが詰まらないように、寝かせるときは顔を横向きに寝かせましょう。
- ③水分は様子を見ながら、少量ずつこまめに与えましょう。
- ④離乳食は食べられそうな場合は、かたさや形状、食材を1段階以上前に戻して、消化のいいものを少しずつ食べさせてあげましょう。

心配なことがあれば、お気軽に保健師まで連絡ください。

