

子育てに悩んだり
困ったときは相談
してモメ!



©2012 神戸市 No.23-013

発行・相談先

- 中央区保健福祉課
TEL 078-335-7511 (代)
- こども家庭支援室
TEL 078-335-5423

あつ〜い夏に備えて

室温

- *夏は 26〜28 度 ※外気との差は 5 度以内
(大人が快適だと思ふ温度より少し低め)
- *扇風機やエアコンの風は直接当たらないように。

衣服

- *新生児期:大人より 1 枚多く *生後 2〜3 か月:大人と同じ枚数
- *腕や太もも、背中を触って熱くも冷たくもなければちょうど良い。
- *汗を吸収しやすい木綿などを選ぶ。

湿度

季節を問わず 50%がめやす。
窓を開けて換気を。



おむつ

通気性が良く
やわらかいものを。



足元

足が冷たくても、太ももが冷えていなければ裸足でOK。
冷房が強い場所などでは、靴下をはかせても良い。

水分補給

- *生後 5〜6 か月頃までは、母乳やミルクで水分は十分。
- *生後 5〜6 か月からは、外出から戻ってきた後や発熱の時などは、人肌ぐらいの湯冷ましをあげてもよい。
- *赤ちゃんは新陳代謝が激しいため、大人よりも汗で水分が出ていきやすい。水分不足で便秘になることもあるが、お腹のマッサージや綿棒浣腸で排便の促しを。



皮膚のケアのポイント

- *あせも予防:汗をかいたら、さっとシャワーで洗い、肌着を取り換える。
- *ベビーローションを塗る場合は、汗をふきとってから。
- *外出時:10〜14 時は避ける、薄手の長袖を着せる、帽子をかぶせる、ベビーカーの日よけを下げるなどの紫外線対策を。外出時間が 30 分以上になるときは、赤ちゃん用の日焼け止めを塗った方がよい。



赤ちゃんの健康観察



赤ちゃんの様子が気になる…
受診させるべき?

観察ポイントは、**機嫌、哺乳、睡眠、排泄**の様子。いつもと違うと感じたらまずはかかりつけ医へ相談を。

自宅で様子を見ても良い時

- 発熱、鼻水、咳があっても、哺乳量や睡眠時間が普段とあまり変わらず機嫌がよい。
- 嘔吐・下痢の時、おしっこが普段通りでている。半日〜1 日で症状がおさまる。
- 皮膚のぶつぶつ:あせもや軽い湿疹で、スキンケアで改善する。



緊急受診のめやす



- 38 度以上の発熱 (2 か月以下)
- けいれん (特に発熱を伴うもの)
- ぐったりして元気がない。
- 顔色が悪く、意識がはっきりしない。
- 激しい嘔吐、飲むたびに嘔吐、水分がとれない。
- 血便、下痢が長引く。
- ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸。



かかりつけ医が不在の時は?

- *小児救急
『神戸こども初期急病センター』
- ◆電話相談: 891-3499
- ◆受診: 891-3999