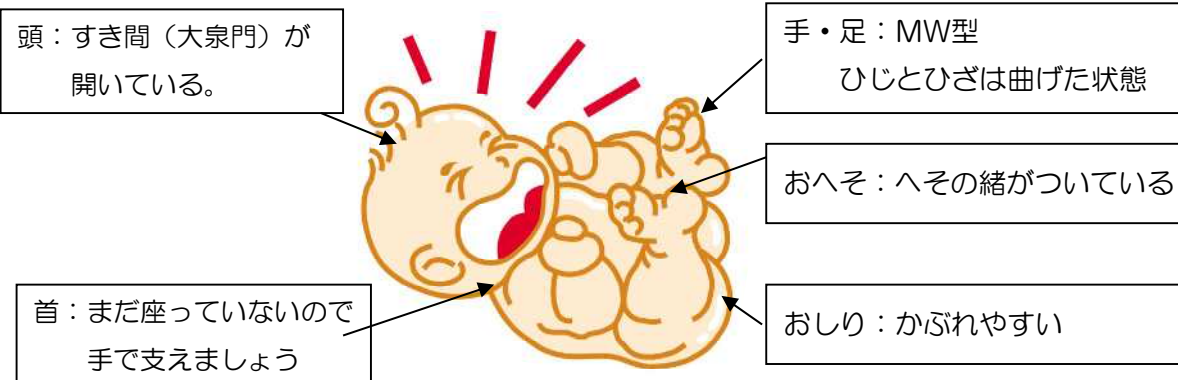


マタニティクラス 赤ちゃんとの生活編（母親学級3回目）



生まれたての赤ちゃんの特徴

体重：約3000g 身長：約50.0cm 体温：36.5～37.5℃



授乳：1日 8回以上
おしっこ：1日 10～20回程度
うんち：1日 4～8回程度
黄～黄土色～緑色の顆粒が混じった便
入浴方法：沐浴（生後1か月頃までが目安）
体重増加：1日 30g程度
健康状態の見方：体温、顔色、機嫌、うんち、おしっこの回数
母乳・ミルクの飲み具合 など
* 普段の健康状態を知っておきましょう

赤ちゃんとの生活 オ：おむつ交換 乳：授乳

平日の生活スケジュールを考えてみましょう。今の生活との変化は…？

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
赤ちゃん	オ 乳			オ 乳			オ 乳			オ 乳			オ 乳			オ 乳			オ 乳			オ 乳		
ママ																								
パパ																								

記入していただきたい項目

- 赤ちゃんのこと（沐浴、睡眠、遊び）
- ママのこと（ごはん、お風呂、睡眠、その他）
- パパのこと（仕事の時間、ごはん、お風呂、睡眠、その他）



1、赤ちゃんの衣類等について

★材質：・汗を吸収しやすく、通気性のある木綿のもの

・洗濯がしやすく、丈夫なもの

・汚れが目立つ淡い色のもの

・軽くて柔らかく、肌触りのよいもの

★形：・赤ちゃんの体型に合った、動きやすく着せ替えやすいもの

・前開きで肌着については左右がきちんと重なり合うもの

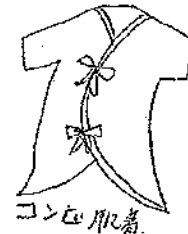
・首回りは、首回りを結ぶひもやリボンなど飾りのないもの



短肌着



長肌着



コンビ肌着

★サイズ：基本は、3キロの赤ちゃんで50センチサイズ、1か月後4キロぐらいの赤ちゃんで60センチ。すぐ大きくなるので、若干サイズを変えて用意してもよいです。大体3か月頃まで着られますが、3か月たつと季節も変わってくるので買い替える必要が出てきます。その頃には70センチのサイズになります。

★季節ごとの洋服の枚数目安

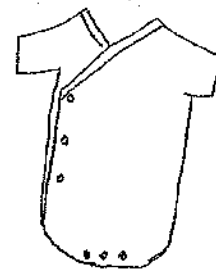
春・秋：短肌着または長肌着またはコンビ肌着＋ベビーウェア

夏：コンビ肌着またはロンパースタイプ肌着

またはベビーウェア

冬：短肌着＋長肌着またはコンビ肌着＋ベビー

ウェア



ロンパース
タイプ肌着



ベビーウェア

★準備する衣類の枚数

品名	必要数
肌着	4～5枚
長肌着	2～3枚
ベビーウェア	2～3枚
ベスト	1～2枚
よだれかけ	1～2枚
紙おむつ	適宜
布おむつ	30～50枚
おむつカバー	4～5枚
おくるみ	1枚

★寝具の種類と必要数

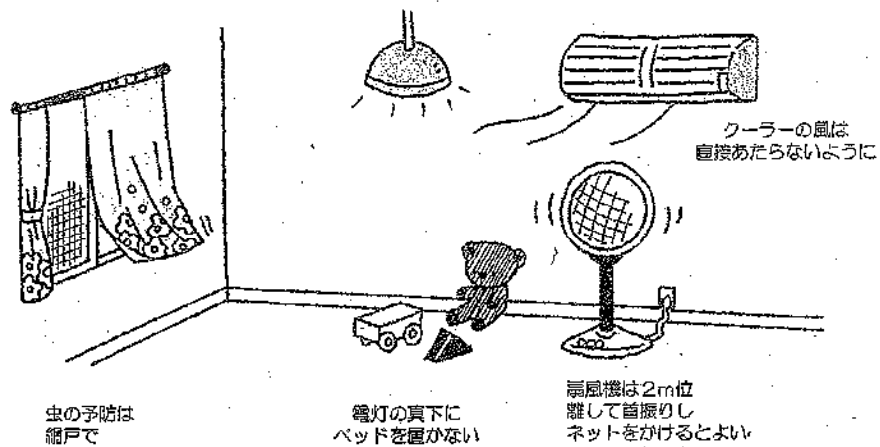
品名	必要数
敷き布団	1枚
敷き布団シーツ	2枚
掛け布団	1枚
掛け布団カバー	2枚
毛布	1～2枚
タオルケット	1枚
枕(タオル可)	1～2枚
おねしょシーツ	1～2枚

※必要枚数には季節やお部屋の環境により、個人差があります。

あくまで目安として参考にいただければと思います。

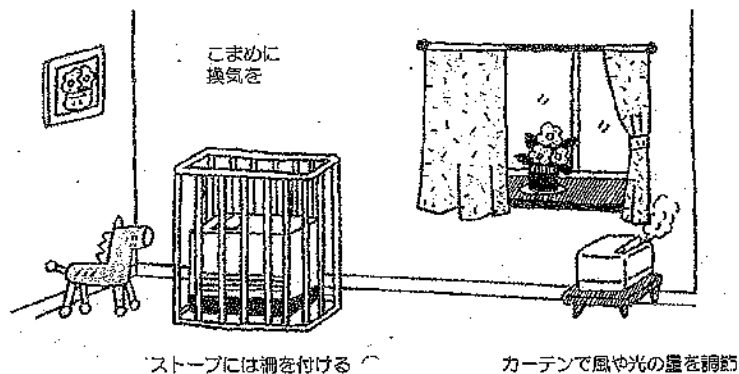
2、赤ちゃんの生活環境について

＜夏の赤ちゃん＞



夏の暑さは赤ちゃんにとってもつらいものです。扇風機やクーラーも直接風が当たらず冷やし過ぎなければ使用しても大丈夫です。その場合、外気温との差を4～5度以内に抑えましょう。

＜冬の赤ちゃん＞



冬の暖房は暖めすぎないようにし、換気に十分注意しましょう。室温20～25度くらい、湿度50%以上位が目安です。

洗濯物を室内に干したり、加湿器を上手に利用しましょう。

＜その他＞

赤ちゃんの部屋は風通しや日当たりがよく、赤ちゃんが寝ていて安全な場所を選びましょう（赤ちゃんの上部、壁側に物は置かない）。

生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱いので、赤ちゃんの世話をするときは必ず手を洗い、風邪などの感染症が疑われる人との接触は避けま

しょう。

また、赤ちゃんのいる部屋での“たばこ”は遠慮してもらいましょう。

クーラー・エアコン・加湿器は清潔に気をつけて使いましょう。



⑥服を着る。(先におむつを軽く当てておく)
袖口をたぐって、袖に自分の手を通す。
通した手で赤ちゃんの手を握り、もう一方の手で服を引くようにして袖を通す。



⑦おむつをつける。
テープは指が2本入るくらいのきつさにする。
漏れ防止のために、ギャザーを外側に出す。



⑧耳・鼻の水分を拭き取る。
赤ちゃんの頭をしっかりと片手で固定する。
奥まで入れずに入口だけ綿棒をくるくる回す。



⑨髪を整える。
くしやブラシを使い
なでるように整える。



⑩爪を切る。
深く切りすぎないように、
指の腹側から見て切る。

おむつのたたみ方



①おむつの前側から後ろ側に向けて、
丸めていく。



②おなかのテープで固定する。



赤ちゃんのお世話実演動画のご紹介



抱っこ、おむつ交換、沐浴、お着替えの実演動画が、
公益財団法人母子衛生研究会の YouTube チャンネルに掲載されています。

自宅でも産後の育児へのイメージづくりにご活用ください。



【問い合わせ先】

品川保健センター 品川区北品川 3-11-22 TEL) 3474-2903
大井保健センター 品川区大井 2-27-20 TEL) 3772-2666
荏原保健センター 品川区荏原 2-9-6 TEL) 3788-7016



沐浴について



沐浴前に確認すること

熱はないか
(37.5℃以上)

授乳後
30分以上
空いているか

機嫌はいいか
ぐったりしていないか

下痢や嘔吐を
繰り返していないか

食欲はあるか

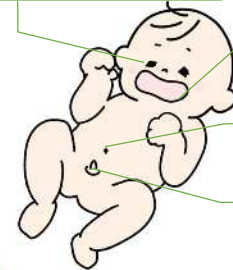
沐浴中の観察ポイント

目
・目ヤニが出ていないか。

皮膚
・皮膚が重なっている
ところが赤くなって
いないか。
(脇、首、股関節、肘、膝)

おへそ
・化膿していないか。

性器
・陰唇、陰茎、肛門周囲が
赤くないか。



準備するもの

沐浴中	沐浴後
・ベビーバス ・洗面器 ・沐浴布 ・ガーゼ ・石けん (沐浴剤でも可) ・湯温計 ・お湯	・バスタオル ・おむつ ・着替え (肌着、上着) ・綿棒 ・保湿剤 ・爪切り (使用時のみ)



沐浴のポイント

回数	夏：1日1～2回 冬：1日1回
時間帯	・授乳後30分以上は空ける。 ・手伝いをしてもらえらる時間帯 ・生活リズムを作るために、おおよそ決まった時間に行う。
室温	18～23℃
お湯の温度	夏：38～39℃ 冬：40～41℃
入浴時間	5～10分程度

沐浴の流れ



①上着・肌着・おむつ・バスタオルの順で重ねておく。



②服を脱ぐ。
赤ちゃんの腕全体を持ち、服を引っ張るように服を動かして、袖口から手を出す。



④沐浴布を体の上にかける。
片手（利き手でない方）で首の後ろを支え、もう一方の手（利き手）は股の間からお尻を支えて抱き上げる。



③ベビーバスの近くに着替えなどを準備する。
肘でお湯の温度を確認する。



⑤洗面器のお湯でガーゼを濡らして絞り、顔を心き取る。
目を拭くときは、ガーゼの面を変える。



①目頭→目尻
（どちらからでもOK）
②おでこ→鼻の下→あご



⑥ガーゼで頭を濡らして、石けんをつけて洗う。



⑦ガーゼを濡らして、石けん分を洗い流す。



⑧首を洗う。



⑨胸を洗う。



⑩腕を洗う。
脇から手まで手くるくると回転させながら洗う。



⑪手のひらを洗う
小指側から指を入れ手のひらを開く。



⑫お腹を洗う。



⑬足を洗う。
付け根から足先へ手くるくると回転させながら洗う。



⑭からだを下に向ける（＊慣れないうちは仰向けのまま背中側に手を回して洗う。）
赤ちゃんの遠い側の脇に片手を入れ、体を支える。
反対側の手で頭を支えながら裏返す。
赤ちゃんの腕を洗っている人の腕に引っ掛けて、安定させる。



お湯をかけてあげると安心する。



⑮背中を洗う。



⑯上向きに戻す。
片手で首の耳の後ろをもって頭を支えて、元の体勢に戻す。



⑰股を洗う。

男の子
おちんちんの裏側に汚れがたまりやすいため、袋状の陰嚢の裏まで洗う。

女の子
陰唇のヒダの間を前から後ろに向かって洗う。



⑱お尻を洗う。



⑲かけ湯をする。



⑳重ねておいたバスタオルでからだ全体を押し拭く。



㉑頭側からバスタオルを丸めるように外す。



㉒お臍の消毒をする。
親指と人差し指でお臍を開き、綿棒で水分と汚れを取り、消毒する。



㉓保湿をする。
保湿剤を手のひらで伸ばしてから、優しく塗る。





品川区 子育て支援情報について（母親学級、両親学級版） 更新日：R8 年 6 月

各種サービスの詳細については、問い合わせ先へおたずねください。

（二次元バーコードから区のホームページへアクセスできます）

事業名（*対象者）	内容	ホームページ/問い合わせ先
出産準備個別相談 （妊娠 8 か月面談） *妊娠 8 か月ごろの方	・ 出産や産後の生活についてなど、ご相談を希望の方へ助産師や保健師が面談を実施します。 ・ ご予約：管轄保健センターへ電話	 問い合わせ：管轄保健センター
0 歳児見守り・子育てサポート事業 「見守りおむつ定期便」 *0 歳から満 1 歳までの お子さんと養育者	・ 見守り支援員が訪問し、赤ちゃんと言育者の方の見守りを行います。お会いできた時にはおむつ等の育児用品をお渡しします。 ※訪問先は区内のご自宅のみです。見守りを目的としているため、育児用品のみの申請・配達はできません。 ・ 申込：妊娠中に仮登録を済ませた方は、出生届提出後、見守り訪問の申請についての案内をメールいたします。 （出生後に転入の方は転入届提出後に案内が郵送されます） ・ 回数：満 1 歳になる月まで月 1 回程度、最大 12 回 （申請時期により回数が少なくなる場合あり）	 問い合わせ：コールセンター Tel0570-004-117
新生児聴覚スクリーニング検査	・ 赤ちゃんの耳が聞こえているかどうかの検査を、出産病院で産後すぐに行います。 ・ 費用は病院によって異なり、5,000 円～10,000 円程度です。 ・ 区では 3000 円の費用助成があります。	 問い合わせ：管轄保健センター
産婦健康診査・1 か月児健康診査 *令和 8 年 4 月 1 日以降に出産され、かつ該当の健康診査受診日に品川区に住民登録がある方	・ 産婦健康診査および1 か月児健康診査について、東京都内の契約医療機関等で受診した際に受診票の使用による助成が使えます。 助成額：産婦健康診査 1 回の上限額 5,000 円（2 回まで） 1 か月児健康診査上限額 6,000 円（1 回まで） ※令和 8 年 4 月～令和 8 年 9 月までの期間に産婦健康診査または 1 か月児健康診査を受診した方は電子申請での手続きが必要となります。 詳しくはホームページをご参照ください。	【産婦健康診査】 健康課保健衛生担当 Tel5742-6745 【1 か月児健康診査】 品川保健センター保健事業係 Tel3474-2221 
すくすく赤ちゃん訪問 *生後 4 か月までのお子さん と母親	・ 赤ちゃんが生まれた全てのご家庭に、助産師や保健師が訪問し、育児のアドバイスや子育て情報をお届けしています。 ・ 訪問をお受けいただくと、妊婦のための支援給付を申請できます。 ・ 申込：親子・母子健康手帳のハガキか電子申請 ※申込が無い場合、助産師や保健師から連絡をさせていただきます。	 問い合わせ：管轄保健センター

事業名（＊対象者）	内容	問い合わせ先等
産後ケア事業 品川区の住民票がある方	産後ケア事業の助成をうけるためには事前申請が必要です。 申請方法：保健センター・健康課妊婦面談または、電子申請	区ホームページ 
【宿泊型】 ※産後5か月未満の母子	・区指定医療機関（8施設）に宿泊して産後ケアを受けられます。 自己負担：施設により異なります ホームページをご確認ください。（減免制度あり） 利用日数：1回の出産につき最大6泊7日（分割利用可能）	利用を希望する区指定医療機関
【日帰り型個別】 ＊利用日時点で生後2週間健診または1か月健診を受けている産後1年以内の母子	・品川区産後ケア室（荏原保健センター内）または東京品川病院附属日帰り産後ケア蒲田にて、産後ケアを行います。 自己負担：品川区産後ケア室→無料 東京品川病院附属日帰り産後ケア蒲田→1500円 利用回数：訪問型と合わせて5回まで	【日帰り型】 東京品川病院附属 日帰り産後ケア蒲田  Tel.080-4332-0186 【日帰り型個別・訪問型】 東京医療保健大学  Tel.5421-2081
【訪問型】 ＊利用日時点で産後1年以内の母子	・助産師がご自宅へお伺いし、産後の骨盤セルフケア・乳房ケア・沐浴指導など希望に合わせて産後ケアを行います。 申込方法：東京医療保健大学または品川港助産師会の予約フォーム 自己負担：なし 利用回数：日帰り型個別と合わせて5回まで	【訪問型】 品川港助産師会  Tel.6450-4302
【日帰り型 集団】 ＊利用日時点で7か月未満の母子	・同じ月齢の赤ちゃんを育てるママの交流や助産師の講話、情報交換を目的として開催しています。体重測定や育児の相談もできます。 ・参加希望の保健センターで各クラス1回まで参加できます。 日程：ホームページまたはチラシをご参照ください。 申込方法：品川港助産師会の予約フォーム（開催日1か月前から受付）	品川港助産師会 Tel.6450-4302 
【日帰り型 集団 パパママクラス】 ＊生後1～6か月の父母子	・育児に関する講話、パパママそれぞれのグループに分かれて交流を行います。 日程：ホームページまたはチラシをご参照ください。 申込方法：品川港助産師会の予約フォーム（開催日1か月前から受付） 利用回数：1回まで	
電話授乳相談	・母乳や授乳などに関する相談に助産師が電話で対応いたします。 ・電話相談には通話料がかかります。 ・時間：9:30-16:30（日・祝日・年末年始・休業日を除く）	 電話：東京医療保健大学 Tel.5421-2083
産後の家事・育児支援のヘルパー等の利用助成 ＊生後1歳未満（1歳の誕生日前々日まで）のお子さんを育児中の方 ★多胎児家庭は対象が異なります。	・区と提携している事業者（産後ドゥーラ）の家事・育児支援サービスをご利用された場合に、サービス利用料の一部を助成（1時間2,700円）します。 ・利用上限時間数はご家庭の状況により異なります。 ・区のホームページまたはドゥーラ協会ホームページから事業者を選び、直接事業者へご連絡してご利用ください。 ★多胎児家庭は妊娠中から3歳未満のお子さんを育児中の方が対象です。	 多胎児家庭は こちら→  子ども育成課在宅子育て支援係 Tel.5742-7104

ベビーシッター利用支援事業 （一時預かり利用支援） ＊就学前までのお子さん	- 日常生活の突発的な事情やリフレッシュ等の目的により、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を助成します。 - 東京都が定めるベビーシッター利用支援事業認定事業者から事業者を選び、直接事業者へご連絡してご利用ください。 助成額：午前 7 時～午後 10 時まででは 1 時間 2500 円 午後 10 時～午前 7 時まででは 1 時間 3500 円 利用限度：児童一人につき、年度当たり 144 時間 （多胎児の場合は 288 時間）	 問合わせ： 保育入園調整課利用助成係 Tel.5742-6039
ファミリーサポート事業 ＊生後 43 日～小学 6 年生のお子さん	- 子どもを預けたい人（依頼会員）と援助できる人（提供会員）との相互援助活動です。通園や通学先からの送迎、一時的な預かりをしています。 - アドバイザーが両会員を調整します。事前に会員登録し、三者（両会員・お子さん・アドバイザー）での面談が必要です。 利用時間：原則午前 7 時～午後 10 時 費用：1 時間 800～900 円	 【品川・大井・八潮地区】 大井ファミリーサポートセンター Tel.5718-7185 【荏原・大崎・五反田地区】 平塚ファミリーサポートセンター Tel.5749-1033
オアシスルーム （生活支援型一時保育） ＊認可保育所等に在籍していない 4 か月～就学前のお子さん	- 主に在宅で子育てをしている保護者が買い物・通院・リフレッシュなどの用件を済ませる間、集団保育にて一時的にお子さんをお預かりします。 - 利用希望のオアシスルームへ電話にて事前登録面談（生後 4 か月を経過した日より可能）を予約し、ご利用ください。 利用回数：年度内で 60 回以内 費用：1 時間 500 円	事業ホームページ  <u>事業内容の問合せ</u> →子ども育成課在宅子育て支援係 Tel.5742-7104 <u>登録予約等の問合せ</u> →各オアシスルーム
保健センター	- 保健師や助産師、栄養士、歯科衛生士がお子さんの健康や発達に関する相談に応じます。 - 乳幼児健診（4 か月・1 歳 6 か月・3 歳児健診）を実施しています。対象になりましたら通知をお送りします。予約制で経過観察健診や子どもの言葉や発達の相談なども実施しています。	 問合わせ：管轄保健センター

子育てガイドについて

本日ご紹介した内容も含めて、子育て支援についての情報がつまっています。ぜひご覧ください。
転入などの理由で、子育てガイドをお持ちでなければスタッフまでお声かけください。

<保健センター住所管轄表>

ご自宅の住所				担当保健センター
広 町 1 丁目 東大井 1～5 丁目 南大井 1～4 丁目	北品川 1～6 丁目 東品川 1～5 丁目 南品川 1～6 丁目	西品川 1～3 丁目 上大崎 1～4 丁目 大 崎 1～5 丁目	東五反田 1～5 丁目 勝 島 1～3 丁目 八 潮 1～5 丁目	品川保健センター Tel：03-3474-2903 住所：北品川 3-11-22
広 町 2 丁目 南大井 5～6 丁目	大 井 1～7 丁目 二 葉 1～2 丁目	東大井 6 丁目	西大井 1～6 丁目	大井保健センター Tel：03-3772-2666 住所：大井 2-27-20
平 塚 1～3 丁目 旗の台 1～6 丁目 中 延 1～6 丁目	西中延 1～3 丁目 東中延 1～2 丁目 荏 原 1～7 丁目	小 山 1～7 丁目 小山台 1～2 丁目 戸 越 1～6 丁目	豊 町 1～6 丁目 二 葉 3～4 丁目 西五反田 1～8 丁目	荏原保健センター Tel：03-3788-7016 住所：荏原 2-9-6