

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条より

妊娠中は免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。

風疹ウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマ等の微生物は、自覚症状がなくても胎児に感染して重篤な障害を与えることがあります。

妊婦健診の感染症検査を必ず受けて、検査結果を母子手帳に記録してもらいましょう。

妊娠中の感染予防対策について5つのポイントがあります。

1 妊娠中は家族が、そして産後は自分がワクチン接種で予防しましょう

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜは、生ワクチンで予防できますが、妊娠中は接種できません(注1)。特に風疹は、妊娠早期に感染すると、胎児に**先天性風疹症候群**を起こすことがあります。妊婦健診で、風疹抗体がないか、抗体価が低い(注2)場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらい、産後はなるべく早くMRワクチンを接種しましょう。

注1：妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています。

注2：抗体価が低いのは **HI法で16倍以下、EIA法で8IU/ml未滿**

<品川区ホームページ>

- * 健康・福祉>病気の予防相談>風しん抗体検査・予防接種費用の助成について
- * 子ども・教育>妊娠・出産>妊娠中に気をつけてほしい感染症(トーチ症候群)



2 手をよく洗いましょう!

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前や調理時に生肉を扱う時は丁寧に手を洗い、ガーデニングをする時、動物の糞を処理する時などは使い捨て手袋を着けましょう。



3 体液に注意!

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。

子どものおむつは使い捨ての手袋を着けて処理し、その後丁寧に手を洗いましょう。

子どもの食べ残しを食べたり、スプーンの共有はやめましょう。

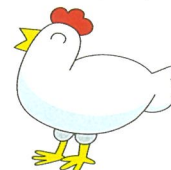
妊娠中の性生活ではコンドームを着用しオーラルセックスは避けましょう。

妊婦さんは生で食べないで下さいね!

~~ユッケ~~

~~鶏刺し~~

~~馬刺し~~



4 しっかり加熱したものを食べましょう!

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにし、**生野菜はしっかり洗いましょう。**

5 人ごみは避けましょう!

風疹、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、**人ごみは避け**、外出時には**マスク**を着用しましょう。子どもは感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

赤ちゃんを迎える準備で、気を付けていただきたいこと

*チャイルドシートと抱っこひもの使い方

- ・自動車に6歳未満の乳幼児を乗せる時は、チャイルドシートの使用が義務づけられています。
- ・最近、「ママが前かがみになった時に赤ちゃんが頭から転落する」「抱っこひものわきから赤ちゃんが滑り落ちる」など、抱っこひもを正しく使っていないことによる事故が起きている。月齢の小さな赤ちゃんは重症になる恐れがあります！SGマークのついた抱っこひもを購入し、月齢や体型に合わせて正しく使いましょう。また、抱っこしている時は足元が見にくいので、カーペットやちょっとした段差につまずかないよう気をつけましょう。

抱っこひも

OKなつけ方・使い方



深い位置に装着

インサートや赤ちゃんは抱っこひもの底まで深く入れる。首すわり前なら背もたれが後頭部を支えているか確認しましょう。



肩ひもを短く

赤ちゃん和妈妈が密着し、ママのおへそその高さに赤ちゃんのおへそがくるように肩ひもを調節。バランスが崩れにくくなります。



バックルを止める

すべてのバックルを留めることが安全の第一歩！



座ってつける

抱っこひもに慣れてない間は座った状態で着脱すると、万が一赤ちゃんが動いても大事故にならずにすみます。



座って手を添え

落した物を拾う時などは赤ちゃんの頭を手でしっかり支え、膝を曲げて腰を落としましょう。赤ちゃんが頭から転落するのを防げます。

抱っこひもの付け方監修/渡邊玲子 一般社団法人日本開業保健師協会理事 赤すぐ HP より

転落

窒息

やけど

*目を離すときにはソファに寝かさず、ベビーベッドの柵はあげておく

- ・寝返りが始まる前でも、ソファやイスに赤ちゃんを寝かせることはやめましょう。
- ・ベビーベッドからの転落は、赤ちゃんの転落事故の中で最も多いと言われています。ベッド柵をさげたままオムツを取りに行ったりするのは危険です。日ごろから柵をあげて使いましょう。
- ・窓のそばにベビーベッドを置くのはやめましょう。ブラインドのひもやカーテンのタッセルが首に絡まって窒息事故につながる場合があります。
- ・フード付きの洋服もドアノブ等に引っかかり窒息の危険があるので幼少期は避けた方が無難です。

*ベッドのマットや敷き布団は固めのものを

- ・フカフカのやわらかい布団は、赤ちゃんが寝がえりをしようとしてつぶせになった場合などに顔が埋もれてしまい、窒息する危険があります。
- ・赤ちゃんの手がふれる場所や、少し動いたら手が届きそうな位置に、衣類やタオルなどを置かないようにしましょう。つかんで引き寄せ、顔にかかる窒息の危険があります。



*赤ちゃんのやけどの89%が家庭内で起きている！

赤ちゃんは大人より皮膚が薄いため、簡単にひどいやけどを負ってしまいます。ここ数年、電気ケトルによるやけどが増えています。倒れた場合の「漏れ防止機能」が、ついていない機種もあります。「すぐに沸く」「コンパクトで軽い」ので、コードにさわっただけで転倒し赤ちゃんが熱湯をかぶってしまうことも！