



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。

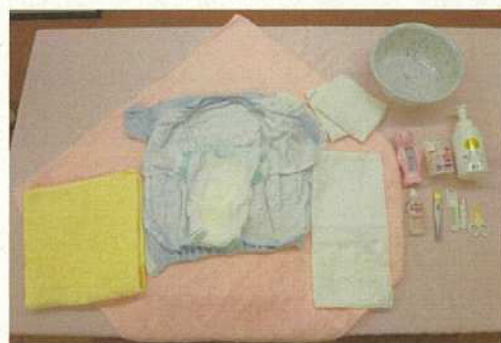
性器

・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。



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。



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。



①目頭⇄目尻
（どちらからでもOK）
②おでこ→鼻の下→あご



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

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
手をくるくると
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
手をくるくると
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。



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。



⑰股を洗う。

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。





②④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。

②⑤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。



②⑥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。

②⑦髪を整える。
くしやブラシを使い
なでるように整える。

②⑧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	品川区西五反田 6-6-6	TEL) 5487-1311

品川区母親学級3日目資料

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

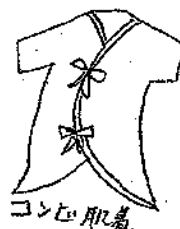
★形：・赤ちゃんの体型に合った、動きやすく着せ替えやすいもの
・前開きで肌着については左右がきちんと重なり合うもの
・首回りは、首回りを結ぶひもやリボンなど飾りのないもの



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

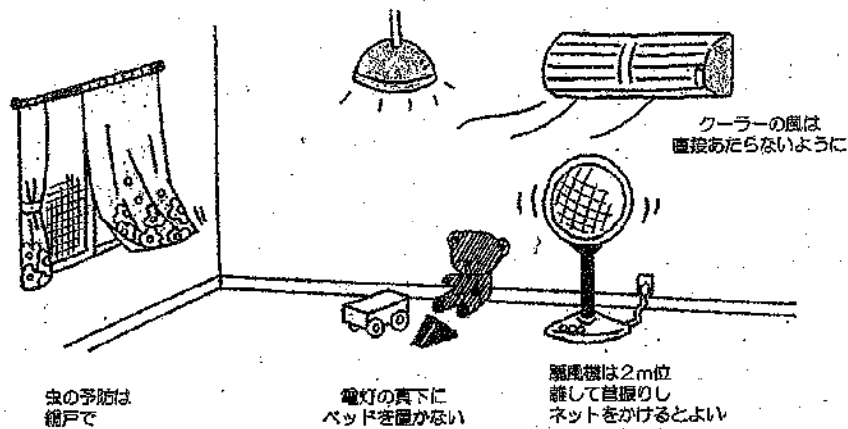
品名	必要数
敷き布団	1枚
敷き布団シーツ	2枚
掛け布団	1枚
掛け布団カバー	2枚
毛布	1～2枚
タオルケット	1枚
枕(タオル可)	1～2枚
おねしょシーツ	1～2枚

※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。

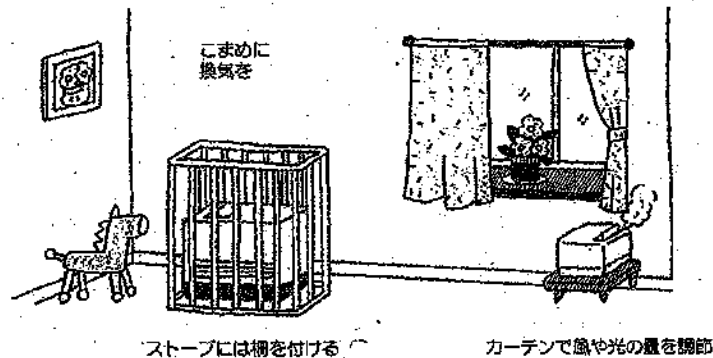
2、赤ちゃんの生活環境について

<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。



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：R7 年 4 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	 問合わせ：管轄保健センター
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、赤ちゃんと養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・配達ではできません。 ・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）	 問合わせ：コールセンター TEL050-3649-7922
産後全戸電話相談 *産後 2 週間～1 か月頃の母親	・産後 2 週間から 1 か月頃に、助産師や保健師からお電話を入れさせていただきます。初めての育児や生活の変化で不安を感じやすい時期ですので、ぜひご相談ください。	問合わせ：管轄保健センター
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が電子申請 ※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。	 問合わせ：管轄保健センター
産後ケア【宿泊型】 *利用日終了時点で住民票がある生後 5 か月未満で希望する母子 （※医療機関により異なる場合あり）	・指定医療機関（施設）に宿泊し、育児手技の取得、授乳指導・育児相談、母子の心身のケア等に助産師が対応します。 ・自己負担：医療機関の定めた利用料の 1 割（減免制度あり） 利用日数：最大 6 泊 7 日まで（分割利用も可能） ・事前申請必須。ホームページから電子申請、または保健センターで助産師との面談でご申請ください。 ・指定医療機関（施設）等についてはホームページをご確認ください。	 問合わせ：管轄保健センター

産後ケア【日帰り型】 *母の住民票があり、利用日時点でお子さんが1歳以内の方 *利用条件：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	- 品川区産後ケア室で、助産師が産後ケアを行います。骨盤セルフケア・乳房ケア・沐浴指導など希望に合わせて助産師とプランを相談しながら行います。 - 自己負担：なし 会場：品川区産後ケア室（荏原保健センター内） 利用日/時間：月～金/午前9時30分～12時または午後1時30分～4時 利用回数：訪問型と合わせて5回まで ※日帰り型は利用希望日の前月1日から電子フォームから申し込み。翌営業日に電話で利用日を決定します。	 ご予約：ホームページから電子申請か、東京医療保健大学まで 電話 TEL03-5421-2081 予約受付時間：9:30-16:30 (日・祝日・年末年始・休業日除く)
産後ケア（日帰り型集団） *生後1～6か月までの母子	- 同じ月に生まれた赤ちゃんとお母さん集団型の産後ケア事業です。生後1～2か月、3～4か月、5～6か月の時期に1回ずつ行います。 - お母さん同士で交流ができるほか、体重測定や育児の相談、助産師によるミニ講話もあります。 - 先着予約制ですので、ご希望の方は開催日の1か月前から6日前までにホームページより電子でお申し込みください。	 問い合わせ：管轄保健センター
産後ケア【訪問型】 *母の住民票があり、利用日時点でお子さんが1歳以内の方	- 助産師がご自宅にお伺いします。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助産師と相談しながら行います。 - 利用回数：日帰り型と合わせて5回まで - 自己負担：なし 【訪問型】東京医療保健大学 申し込み：電子フォームから申し込み。翌営業日に電話で訪問日を決定します。 訪問日/時間：月～土/2時間程度（日・祝日・休業日除く） 【訪問型乳房ケア】品川港助産師会 申し込み：電子フォームから申し込み 訪問日/時間：月～日/1時間半程度（祝日・休業日除く）	 ご予約：ホームページから電子申請 東京医療保健大学のみ、電話受付可能 TEL03-5421-2081 予約受付時間：9:30-16:30
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 TEL5421-2083
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、<u>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。</u>	 多胎児家庭はこちら→  問い合わせ： 子ども育成課在宅子育て支援係 TEL5742-7104

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 時までは 1 時間 2500 円 午後 10 時-午前 7 時までは 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)	 問い合わせ： 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→  事業内容の問合せ  →子ども育成課在宅子育て支援係 Tel.5742-7104 登録予約等の問合せ →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。	 問い合わせ：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 (仮移転中) Tel : 03-5487-1311 住所：西五反田 6-6-6

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℃



頭：すぎ間（大泉門）が開いている。

手・足：MW型

ひじとひざは曲げた状態

おへそ：ジクジクしている

おしり：かぶれやすい

首：座っていない。
ガラガラ。



赤ちゃんとの生活

オ：おむつ交換 乳：授乳

赤ちゃんリズムを考えてみましょう。現在の生活との変化は…。

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
赤ちゃん	オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳		オ 乳
ママ																									
パパ																									

授乳のタイミングは？



沐浴はいつ？

オムツ替えの回数？



ママの食事は？ パパの出勤は？

授乳：1日8回以上
おしっこ：1日8回以上
うんち：回数、色など 1日5～10回程度
色 黒っぽい色～緑や黄土色
入浴方法：沐浴
体重の増え：30g程度/日
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