おやもこどもも いい

はぐあっぷ

住吉区子育て世代包括支援センター

住吉区は、妊娠期から就学前まで切れ目のない支援をめざして、
相談体制の充実、子育て講座の開催など、さまざまな面から子育て世帯をサポートしています。

はぐあっぷとは…
子育て世代を
地域で包み込み、
みんなで元気に育むとの
願いを込めています

よくあるご相談

妊娠中
- 初めての出産だけど頼れる人がいない…
- どんなサポートがあるのか知りたい

0～1歳
- 母乳やミルクが足りているかな？
- 赤ちゃんが泣きやまない親の方が泣きたくなる
- 親子で遊びに行ける場所が知りたい

2～3歳
- 食べ物の好き嫌いがあるけど、大丈夫？
- いやいや期は、いつまで続くの？
- ことばの発達がゆっくり

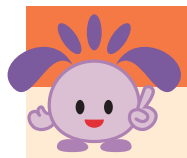
4～5歳
- お友達とすぐにけんかになります
- 今までできていたことをしなくなり、甘えているのかな？

就学期には…

就学相談

障がい等の理由から就学に不安を感じている方への相談対応を行っています。
（通学区域もしくは在籍中の小学校にご相談ください）

問教育文化課 3階34番窓口
TEL6694-9964
FAX6692-5535

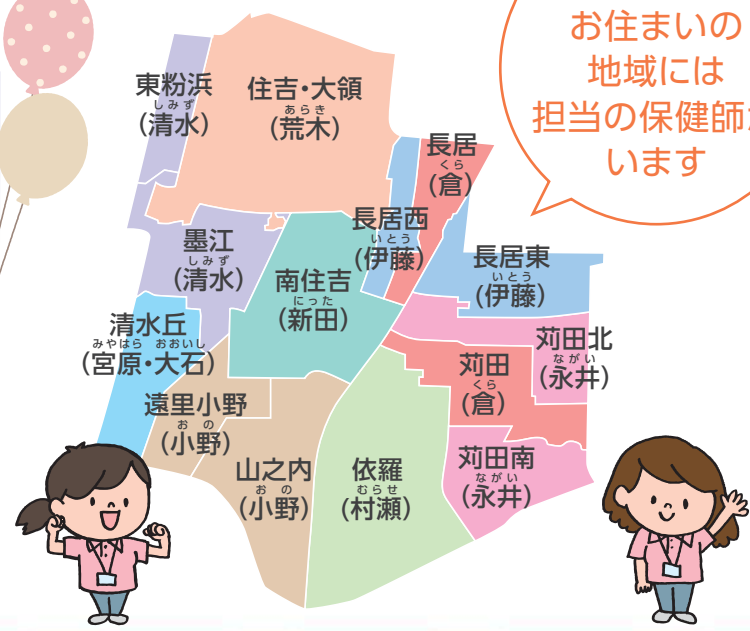


はぐあっぷの妊娠・出産・子育て相談　1階19番窓口（平日9:00～17:00）

TEL6694-9968　FAX6694-6125

保健師、栄養士、心理士、
子育て支援コーディネーター（助産師・保育士）が
あなたの子育てをサポートします。
一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

あなたのお住まいの地域には担当の保健師がいます



赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんのお肌は大人に比べて皮膚の厚さも薄く、防御力（＝バリア機能）が未熟です。乾燥や摩擦などの外界からの刺激から守るために、日常生活でできるスキンケアのポイントをお伝えします。

スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」

清潔＝（洗浄）

①赤ちゃんの体は小さいですが、皮膚に存在する汗腺の数は大人と同じ。汗をかきやすく、皮脂が詰まりやすい状況です。特に新生児期～生後2か月頃までは皮脂の分泌が盛んなため、毎日の沐浴時には顔面もきちんとせっけんを使って洗ってあげましょう。

②洗浄時に肌への刺激を避けるために、せっけんはよく泡立てましょう。汚れの残りやすいしわの部分（おしり・うなじ・わきの下・手首・膝の裏・足の指など）には特に注意して洗います。

保湿

①水分を優しく拭き取った後はできるだけ早く、たっぷりの保湿剤を全身に塗り広げ、お肌を乾燥・刺激から守りましょう。水分が残っていると肌荒れの原因になるので、しわもしっかり広げて押さえるように拭き取ります。ゴシゴシこすらないこともポイント。

②保湿ケアは沐浴後以外に、日中も定期的に行いましょう。手を洗うたびに保湿剤を塗ったり、乾燥しやすいほほや口の周りはこまめに保湿しましょう。授乳や離乳食で口周りが汚れた場合は水分をたっぷり含ませたコットンなどで押さえ、その後に保湿するとよいですね。

秋冬のスキンケアのポイント

少しずつ秋らしくなってきますね。秋や冬は空気が乾燥し、大人以上に赤ちゃんのお肌は乾燥します。また、生後2か月を越えてくると、赤ちゃんは皮脂の分泌が少なくなります。これまで以上に、こまめな保湿を心がけましょう。赤ちゃんのお肌の状態や季節に合わせて油分の多いクリームやワセリンなどを選択しても良いかもしれません。
（外用薬を処方されている場合は、主治医の指示に従ってください。）

出典：大阪市健康診査副読本（にこにこ）、（公社）母子衛生研究会母子健康手帳副読本・同HP