

妊娠



出産



乳幼児期



仙北市版ネウボラ

な

な

い

る

通信

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

《携帯電話》 📞 080-2813-0835

乳幼児のスキンケアについて

赤ちゃんや幼児にスキンケアは必要？



スキンケアは湿疹の治療の時だけではありません。湿疹や乾燥肌予防のために保湿をしてあげることが必要です。毎日の入浴後のケアで、お子さんのカサカサ肌や湿疹を予防しましょう。

また、湿疹で治療されているお子さんは、湿疹が改善されるまでは必ず医療機関で処方された軟膏を指示された量でしっかりと塗ってあげましょう。湿疹が改善されてからも肌の保湿のためのケアを忘れないようにしましょう。

基本は、お風呂で体の汚れや肌に付いた菌を洗い流して清潔にして、お風呂から上がった後保湿剤で皮膚を保護しましょう。

石けんはどんなものがいいの？



お風呂では、石けんを使って洗いましょう。なるべく防腐剤、香料や着色料の入っていない石けんを使いましょう。濃度の高い液体石けんの中には、皮脂が落ちすぎてよけいにカサカサになる場もあります。また、敏感な肌の場合、同じ石けんでも季節により影響が違ふ場合もあります。お子さんの肌を観察して、石けんを選ぶようにしましょう。

どうやって洗えばいいの？



スポンジや化学繊維を使わずに石けんを手でよく泡立てます。(初めから泡石けんはそのまま使います)

- ② 手で軽くもむように洗います。
- ③ ひじ、ひざ、手のひら(パーの形にして)や甲(グーの形にして)など関節のシワをのばして洗います。そのあと、石けんはしっかりと洗い流します。

お風呂後のケアはどうしたらいいの？

こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。そして、保湿剤(治療している場合は、処方された軟膏)を塗ります。

保湿剤等の量はどれくらい塗ればいいのか？

チューブタイプ

大人の人差し指の指先から第一関節まで、大人の両方の手のひらに相当する面積に使用します。

容器タイプ

乳児全身…小さじ約1杯  
幼児全身…小さじ約1.5杯  
保湿剤ローションタイプ

1円玉ほどの大きさで、大人の両方の手のひらに相当する面積に使用します。

保湿剤等はどんな風に塗ればいいのか？

- ① 塗る人の手をきれいに洗う。
- ② お風呂の後、水分を拭きとったらすぐに塗る。
- ③ たつぷりと皮膚にのせるように塗る。(こすり付けるように塗らない)

ポイント

普段から肌の清潔と保湿で、乾燥肌と湿疹の軽減と予防を心がけましょう！

お子さんの予防接種の接種忘れはありませんか？

定期予防接種は、無料で受けられる期間が決まっています。今一度、母子手帳を確認し、配布されている予診票を確認してください。

特に、定期予防接種期間の短いBCG(5か月～1歳になる前)、麻しん風しん混合(1歳～2歳になる前)、水ぼうそう(1歳～3歳になる前に2回)を期間内に接種されずに、任意予防接種として自己負担になる方がたまに見受けられます。

任意予防接種「インフルエンザ」の助成は  
3月31日までです