

# 赤ちゃんを守る 暮らしのポイント



## 感染から赤ちゃんを守る

新生児期は免疫が未熟で、感染症にかかりやすい時期です。

### ◎手洗いは基本!

赤ちゃんに触れる前はせっけんで手を洗いましょう。

### ◎来客は最小限に

かぜ症状がある人の面会は控えてもらいましょう。

### ◎家族の健康管理

家族の予防接種も赤ちゃんを守る力になります。

### ◎ママの体調も大切に

疲れや睡眠不足が続くと感染症にかかりやすくなります。  
授乳や育児の合間に休む時間を作りましょう。

### ◎授乳中の薬

薬によっては母乳を通じて赤ちゃんに影響する場合があります。  
医師・薬剤師に必ず「授乳中」と伝えてください。

### ◎外出は慎重に

生後1か月までは健診や受診以外の外出は控えましょう。  
人混みや感染症が流行している場所は避けてください。



## 安全に眠るための環境

- ・ 寝具 : 必ずあおむけ。ぬいぐるみや大きなタオルは置かない。
- ・ 温度・湿度 : 室温 20~25℃、湿度 50~60%  
風や蒸気が直接当たらないように。

## ケイツーシロップ(ビタミンK 補充)

- ・ 乳児期に胃腸や脳で起きる重篤な出血を予防するために必要です。
- ・ 入院中に2回、退院後は毎週1回内服します。
- ・ 入院中に生後3か月分+予備で合計13包をお渡しします。

