

赤ちゃんのスキンケアと離乳食

監修

独立行政法人国立病院機構 三重病院
名誉院長 藤澤 隆夫 先生

スキンケアのコツや
離乳食のポイントを
お伝えします!



みえ次世代育成応援
ネットワークキャラクター
みっぷる



●外国語版 (English/简体中文/Portugués)

Baby Skin and
Weaning Food



婴儿护肤
和断奶食品



Pele e desmame
de bebés



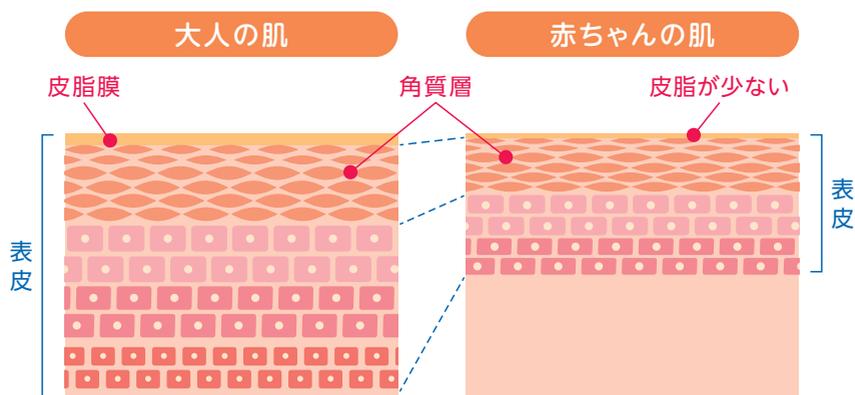
大塚製薬は三重県と包括協定を締結し、
県民の健康増進に関する取組みに協力しています。



大人と赤ちゃんの肌の違い

赤ちゃんの皮ふの厚さは約1mm、大人の2分の1しかありません。生後4ヵ月頃までは、お母さんの黄体ホルモンの働きで多く分泌されていた皮脂量も、4ヵ月を過ぎると急に少なくなって、大人(20代の成人)の3分の1程度になります。

皮脂が少ないと肌のバリア機能が十分に働かないため、外からの刺激などを受けやすい状態になってしまいます。



いつもの肌と違うなと思うことはありませんか？



提供：みやけ内科・循環器科 三宅良平先生



肌の赤み、かゆみ、乾燥などは肌トラブルのサインです

赤ちゃんの体を洗うときのポイント

① 石鹸をよく泡立てる

泡は洗浄力の目安です。泡には皮ふの汚れをはがし取って包み込む働きがあるとともに、フッションとなって摩擦による皮ふへの刺激を少なくする働きもあります。**逆さまにしても落ちないくらいの、きめ細かい、しっかりと**泡を作りましょう。



② 手のひらでこすらず、やさしく洗う

きめ細かい泡を作ったら、その**泡をたっぷりを使って体を洗うのがコツ**です。ただし、泡をつけただけでは汚れは落ちませんので、しっかりと手ですみずみまで洗いましょう。ごしごしこすらなくても、**手のひらでやさしく洗う**だけできれいになります。

③ 肌を保湿する

お風呂で顔や体を洗って皮ふを清潔にしたら、**保湿クリームなどを塗ってください**。

アトピー性皮ふ炎などで皮ふの炎症を抑える外用剤、皮ふを乾燥から守る保湿剤が処方されていた場合は、お医者さんの指示に従って塗りましょう。



具体的な洗い方、塗り方についてはこちら →
・からだの洗い方、外用薬・保湿剤の塗り方実践法



離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」を参考に

健やかな成長には、適切な時期にバランス良く食べ始めることが大切です。アレルギーを心配するあまり、何も症状がないのに食べ始める時期を遅らせると、かえってアレルギーになりやすいこともあります。以下の授乳・離乳の支援ガイドを参考にしましょう。

● 離乳の進め方の目安

		離乳の開始 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6ヵ月頃	離乳中期 生後7～8ヵ月頃	離乳後期 生後9～11ヵ月頃	離乳完了期 生後12～18ヵ月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい経験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすり潰した状態	舌で潰せる固さ	歯ぐきで潰せる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	潰しがゆから始める。すり潰した野菜等も試してみる。慣れてきたら、潰した豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。		
				離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

こんなときは医療機関を受診を

子どもの肌がなんだか
いつもと違う…



もしかしてアレルギー？

赤ちゃんにとって、肌を健康に保つことは大切です。
肌に赤みがあったり、がさがさと乾燥していたりしませんか。

「ただの乳児湿疹」、「そのうちに治る」などと放っておかず、いつもの肌と違うと気づいたとき、気になる肌の症状があったときは、お医者さんを受診してください。



早くから適切に治療することで、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーの発症や悪化を予防できる可能性があります。



気になる肌の症状があったら、
一人で悩まずに医療機関を受診しましょう

肌や離乳食に関するお悩みについて
さらに詳しく知りたい方へ

アレルギーポータル

<https://allergyportal.jp/knowledge/>



アレルギーポータルみえ

<https://mie-allergy.jp/consult/>

