

1 赤ちゃんに触れる前後、おっぱいの前後は、こまめに手を洗いましょう。



赤ちゃんに触る前には、30秒程度の石鹸手洗いまたはアルコール消毒。



2 シャワー・入浴は、ご家族より先に入りましょう。タオルは共有せず、自分専用の清潔なものを！



3 帰宅したご家族は、まず手や顔を洗うできるだけすぐに着替えシャワー・入浴をしましょう。



4 お部屋の換気をしましょう。



1~2時間に1度、5~10分。

5 身体的距離はとりつつも『心理的距離は密』にしましょう。



助産師さんや保健師さんにオンライン・LINE・電話など相談を考慮しましょう。



遠くに住むご家族やお友達との連絡も密にしましょう。



# コロナな世の中で 安心して 産後を過ごすために！

赤ちゃんにとって、肌の触れあいはとても大切です。  
同居のご家族は、大事なご家族を守るため、  
感染予防に十分に注意しましょう。  
ママひとりが大変にならないよう  
ママ・リフレッシュに  
十分配慮しましょう。

6 共有部分のドアノブや手すりなど、拭き取り消毒しましょう。

消毒用アルコールのほか、家庭用市販塩素系漂白剤も使用可能です。\*ご自身をする際には手袋とマスクをつけて。

洗濯や食器の洗浄は通常通りで良いですが、ご自身をする場合は手袋とマスクをつけましょう。



手袋がない時は、事後に手洗いを。

7 ゴミの処理は、できればご家族にお願いしましょう。



ご自身をする際には手袋とマスクをつけて。

手袋がない時は、事後に手洗いを。

8 乳腺炎では？下腹痛や悪露は大丈夫？



発熱時は、おっぱいや子宮への感染がないか確認が必要です。

9 免疫力UPのため、栄養素たっぷりの食事と休養を！



大阪赤十字病院 産婦人科専門医 清川 晶 / ハシイ産婦人科 産婦人科専門医 藤井 治子



同居のご家族もお熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、  
症状持続時は、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。

心配事がある時は、SNSではなく医師や助産師に相談しましょう。



花王ピオレ  
手洗い動画



妊産婦さん向け  
コロナウイルス感染症情報



厚労省  
新しい生活様式