

乳幼児揺さぶられ症候群を 予防しましょう

(Shaken Baby Syndrome : SBS)

赤ちゃんは、頭が重くて頸の力が弱いので、速く激しく揺さぶられると脳に衝撃が加わって損傷を受け、重い障がいが残ったり、時には命を落とすこともあります。これを乳幼児揺さぶられ症候群といいます。泣き続ける赤ちゃんを、激しく揺さぶったり、放り投げたりすることは決してしないでください。

赤ちゃんは何の問題もなく、特に理由もないのに泣くこともあります。理由がないのに泣くのは生後2か月がピークで、その後成長とともにさまっています。赤ちゃんには個性があります。

赤ちゃんが泣いたら
まずこれを
試してみましょう。

赤ちゃんが泣いた時の対処法 ①

1 授乳する

ゲップがうまく出せないで、おなかが張るのが苦しくて泣くこともあります。

2 おむつを替える

湿ったおむつは気持ち悪いし、おしりかぶれの原因です。

3 暑くないが、寒くないが、衣服・布団を調節する

赤ちゃんは体温調節がうまくできません。

4 どこか痛くないが、苦しくないが、いつもと違う様子はないかチェック！

赤ちゃんは体調が悪くて泣くこともあります。いつもと違う様子なら医師の診察を受けましょう。



赤ちゃんが泣いた時の対処法 ②

5 抱っこしてゆっくりしたリズムで揺らしてみる

抱きぐせ、あまやかしは心配なくて大丈夫。安心していっぱい抱っこしてあげましょう。



6 赤ちゃんに話しかける

「お話したいのかな」「抱っこして欲しいんだね」「寂しくなっちゃったの？」など赤ちゃんの気持ちを想像してみましょう。赤ちゃんの代わりに、気持ちを言葉にしてあげましょう。

7 赤ちゃん散歩に出かけて、赤ちゃんの気分を変える

外の空気に触れさせて赤ちゃんにも気分転換をさせてあげます。赤ちゃんをチャイルドシートに乗せてちょっとドライブに連れて行くのもよいでしょう。



8 柔らかい布でくるむ

窒息しないように気をつけながら、タオルケットなどで赤ちゃんをくるんで抱っこしてあげましょう。おなかの中にいた時と同じよう赤ちゃんは安心します。



9 穏やかな音楽をかけた、歌を歌う

ゆったりしたリズムが赤ちゃんは好きです。



特定非営利活動法人チャイルドファーストジャパン 山田不二子医師 監修
神奈川県次世代育成課「赤ちゃんが泣きやまないときの対処法学習プログラム」より抜粋

厚生労働省のホームページで「乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの“泣き”への対処法の動画」を視聴できます。

厚生労働省 SBS 検索

発行 横浜市こども青少年局 地域子育て支援課
令和5年9月 〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10
TEL 045(671)2455 FAX 045(681)0925

これからはじまる 赤ちゃんとの生活のために

～横浜市の子育て支援～



ご出産・赤ちゃんのご誕生、おめでとうございます。
 毎日休みなく続く子育て、本当にお疲れ様です。
 出産後、お母さんの体調はいかがですか？
 心配なとき、不安なとき、困ったとき、
 お母さん一人や、ご家族だけで抱え込まず
 どうぞお気軽にご相談ください。

区役所の福祉保健センターこども家庭支援課では、乳幼児期から
 思春期までの子育てに関する相談に応じています。



お産の後、
調子がよくない

母乳やミルクが
上手に飲めない

順調に育っているのか心配

お気軽に
お電話ください。

子育てサポート
システムや一時
預かり事業など、
生後57日目からご
利用になれる制度も
あります。



こども家庭相談

相談時間：月～金曜日8:45～17:00（12:00～13:00は除く。）

区福祉保健センター こども家庭支援課	電話番号	区福祉保健センター こども家庭支援課	電話番号
青葉区	978 - 2460	瀬谷区	367 - 5747
旭 区	954 - 6160	都筑区	948 - 2349
泉 区	800 - 2465	鶴見区	510 - 1840
磯子区	750 - 2525	戸塚区	866 - 8472
神奈川区	411 - 7173	中 区	224 - 8171
金沢区	788 - 7728	西 区	320 - 8470
港南区	847 - 8439	保土ヶ谷区	334 - 6396
港北区	540 - 2388	緑 区	930 - 2356
栄 区	894 - 3790	南 区	341 - 1153



産前産後ヘルパー派遣事業

子どもがいる妊婦で心身の不調等がある方や出産後5か月（双子以上の場合
 は1年）未満の産婦の方で、日中家事又は育児の支援者がいないため、支援が
 必要な場合、ヘルパーの派遣を受けて、洗濯・掃除・食事の準備等の家事や授乳、
 おむつ交換、沐浴の手伝い等の育児の支援を受けることができます（原則有料）。

相談窓口：お住まいの区の福祉保健センターこども家庭支援課

利用回数：産前産後各20回まで（双子以上の場合産後40回まで）

自己負担額：1回2時間以内 1,500円

市民税所得割77,100円以下の世帯 1回2時間以内 500円
 （市民税率6%で算出）

市民税非課税世帯・生活保護世帯 1回2時間以内 無料

利用登録：産後ヘルパー派遣を希望する方は妊娠32週から事前に利用登録
 ができます。お子さんが生まれたら利用開始のお手続きをお願い
 します。

提出書類：①ヘルパー利用（登録）申請書
 （横浜市のホームページからダウンロードできます。）

②市民税課税証明書（市民税所得割77,100円以下の世帯のみ）

③生活保護証明（生活保護世帯のみ）

④診療情報提供書（産前利用のみ）

母子訪問（新生児訪問）

保健師や横浜市が委任した助産師等の資格を有する母子訪問指導員が、主
 に1人目のお子さんが生まれたご家庭に訪問します。赤ちゃんの体重測定・
 発育状況、出産後のお母さんの健康状態を確認し、育児に関するさまざまな
 相談やアドバイスを受けることができます（無料）。赤ちゃんが生まれたら
 できるだけ早く、母子健康手帳の出生連絡票はがきを提出してください。

こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんの成長を、地域の中で一緒に見守ってくれる人がいると安心で
 すね。横浜市が委任した「こんにちは赤ちゃん訪問員」が、玄関先などで子
 育てに関する情報をお届けします。また、育児でお困りのことをお聞きし、
 区役所の保健師に相談をひきつぎます。あなたの子育てを応援します。

生後4か月までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭を地域の方が訪問します。

このほかにも育児に不安がある方に助産師から育児方法をお伝えするな
 どの支援を行っています。困ったことがあったら、区役所の保健師・助産師
 にご相談ください。

親子の居場所「地域子育て支援拠点」へ

行ってみよう！

無料

未就学のお子さんと保護者が遊び、くつろいで過ごせる場です。ちょっとした
 育児の相談ができ、子育ての情報も集まっていますので、ぜひご利用ください。

区名	拠点施設名	所在地	電話番号
青葉区	ラフル	青葉区青葉台1-4 青葉消防署青葉台消防出張所複合施設 6F	981-3306
青葉区	ラフルサテライト	青葉区市ヶ尾町1152-25 1F	979-1360
旭 区	ひなたぼっこ	旭区二俣川1-67-4	442-3886
旭 区	ひなたぼっこサテライト	旭区鶴ヶ峰1-7-10 ライオンズプラザ鶴ヶ峰 3F	752-8881
泉 区	すきっぷ	泉区和泉中央南5-4-13 相鉄いずみ中央ビル 209号	805-6111
磯子区	いそびヨ	磯子区森1-7-10 トワイシヤ横浜磯子 2F	750-1322
神奈川区	かなーちえ	神奈川区東神奈川1-29 かなっくシティ東部療育ビル 3F	441-3901
神奈川区	かなーちえサテライト	神奈川区入江1-17-12-2	642-5727
金沢区	とことこ	金沢区能見台東5-6 2F	780-3205
港南区	はっち	港南区日野2-4-6	840-5882
港北区	どろっぶ	港北区大倉山3-57-3	540-7420
港北区	どろっぶサテライト	港北区綱島東3-1-7	633-1078
栄 区	にこりんく	栄区桂町711番地 さかえ次世代交流ステーション 1F	898-1615
瀬谷区	にこてらす	瀬谷区二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館 1F	391-8316
都筑区	Popola（ポポラ）	都筑区中川中央1-1-3 ショッピングタウンあいたい 5F	912-5135
都筑区	Popola（ポポラ）サテライト	都筑区池辺町4035-1 ららぽーと横浜 3F	507-6856
鶴見区	わっくんひろば	鶴見区豊岡町38-4	582-7590
鶴見区	わっくんひろばサテライト	鶴見区尻手1-4-51	642-5710
戸塚区	とっとの芽	戸塚区川上町91-1 モレラ東戸塚 3F	820-2885
戸塚区	とっとの芽サテライト	戸塚区上倉田町957-1 ヴィラ桜 1F	410-7010
中 区	のんびりんこ	中区住吉町1-12-1 belle横浜 3F	663-9715
西 区	スマイル・ポート	西区みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビルショッピングプラザ 3F	264-4355
保土ヶ谷区	こっころ	保土ヶ谷区川辺町2-5 パークタワー横浜星川 1F	340-0013
保土ヶ谷区	こっころサテライト	岩間町1-7-15	459-9140
緑 区	いっば	緑区十日市場町817-8	989-5850
南 区	はぐはぐの樹	南区弘明寺町158 カルム I 2階	715-3728

上記のほかにも、親と子のつどいの広場、子育てひろば（認定こども園・保育所）、
 私立幼稚園等はまっ子広場、子育て支援者会場、子育てサロン等の「親子の居場所」
 があります。詳細は、各区のこども家庭支援課にお問い合わせください。

