

# 赤ちゃん

## 生まれたての赤ちゃん

生まれてから1ヶ月までの赤ちゃんを新生児と呼びます。  
このころの赤ちゃんは外の世界になれようとがんばっている時期。  
おとなと違っていくつかの特徴があります。

体重 3000g 位。身長 50cm 位。  
生後 3~4 日頃までに少し減り、  
生後1週間~10 日で戻ります。  
1ヶ月で+1kg。3ヵ月後には2倍になります。

**あたま**  
せまい産道を通ってくるため、  
いびつだったりこぶができてい  
ることも。ペコペコしています。

**め**  
ぼんやり見えます。

**くち**  
唇にふれたものに吸い付こう  
とする反射があります。

**ひふ**  
生まれたての赤ちゃんは肝臓の動きが弱  
いので、黄色い物質  
(ビリルビン)が血液  
にたまって、黄色っ  
ぽくなります。1週間  
くらいで消えます。

**くび**  
筋肉が発達していないので  
グラグラ。

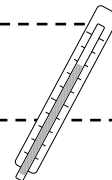
たくさん眠ってたくさん泣いて、  
手足を活発にうごかします。

**へそ**  
ひもでくっつたへその緒の残り  
(臍帯さいたい)は、1週間前後で脱  
落します。

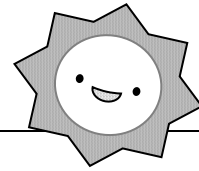
**うんち**  
母乳だと黄色でやわらかく、ミルク  
だと黄~緑色で固めです。

**青いあざ**  
もうこほん  
蒙古斑といわれ、背中やお尻にあります。

**体温**  
大人より少し高め。日頃の体温を測って、平熱を知っておきましょう。



# 赤ちゃんのお世話



## ①赤ちゃんのお部屋

明るく風通しが良く、人の出入りが少ない部屋を選びます。

生後1ヶ月くらいまでは体温の調節がうまくいかないので冷暖房や着せ方をこまめに調節します。

夏； 冷房をかけるなら、外気温の差は5℃以内。直接風が当たらないようにしましょう。

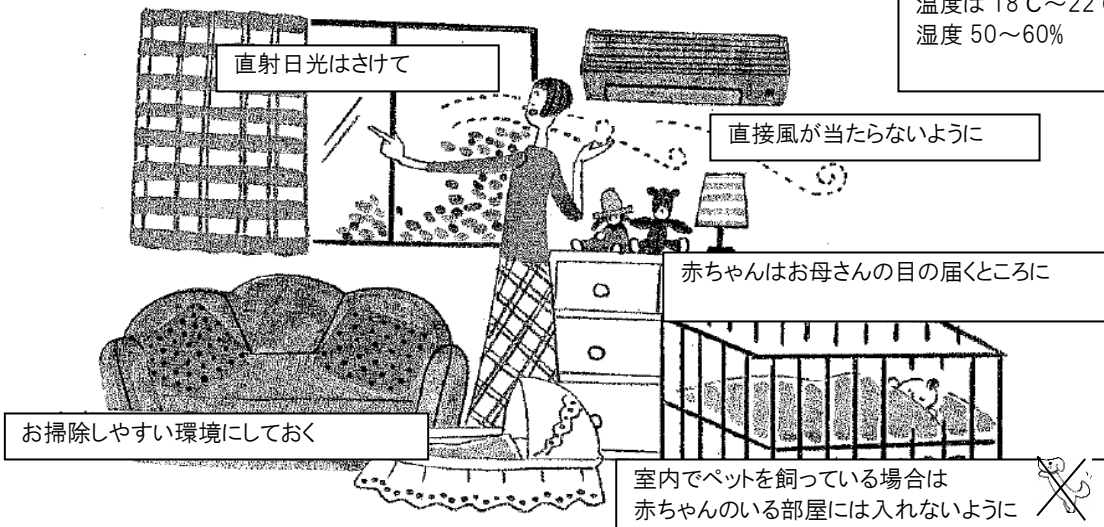
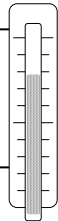
除湿機能も上手に使いましょう。

冬； 暖房をかけるなら直接風が当たらないように気をつけ、こまめに換気しましょう。

暖房をすると乾燥するので湿度を保つ工夫もします。

夜間もずっとエアコンを使う必要はなく、授乳時に使用するなど工夫しましょう。

●大体の目安  
 温度は18℃～22℃  
 湿度50～60%

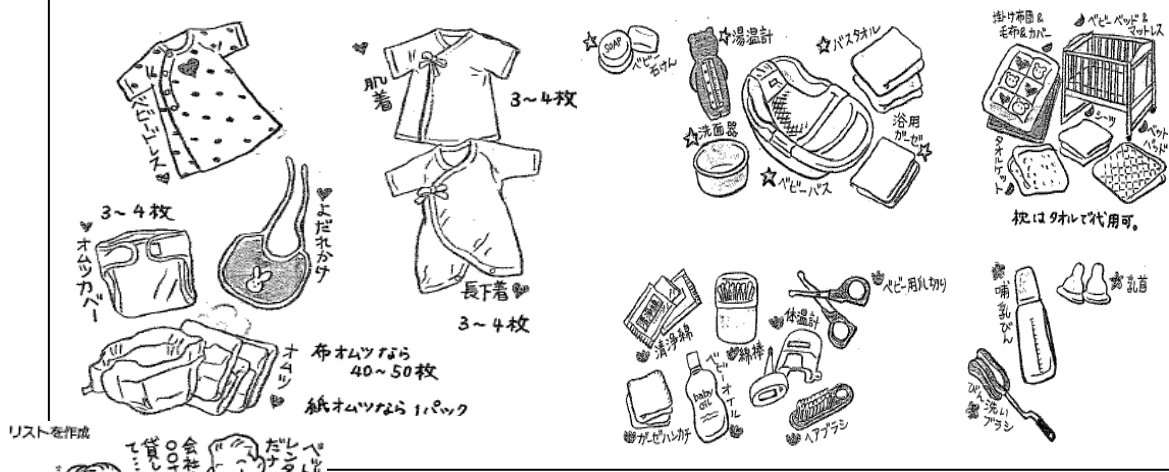


## ②感染予防

- ・ 赤ちゃんをお世話するときは手洗いをしましょう。
- ・ 風邪をひいている人は、子どもとの接触はなるべく避けましょう。  
 (生後3ヵ月頃がもっとも母体移行の免疫も低下する時期です。)
- ・ 人ごみには連れ出さないようにしましょう。
- ・ 衣類や寝具は日光干しで清潔に。
- ・ 家族と一緒にのお風呂に入るのは生後1ヶ月(1ヶ月健診)を過ぎてから。

### ★赤ちゃん用品★

育児に必要なものはなにか、それにプラスして何を購入するかをよく考えてそろえていきましょう。



リストを作成



# 赤ちゃんの服とオムツ

## ①衣類

おろしたての肌着は着用する前に一度水洗いしておくといいでしょう。

選ぶポイントは…？

- 吸汗性にすぐれたもの
- 洗濯がきく丈夫なもの
- 肌触りの良いもの
- 運動が自由にでき、着せ替えやすいもの
- 危険な金属やながいひもがついていない安全なもの

生まれたての赤ちゃんの大きさによっては 50 cmはすぐに着られなくなることもあります。少なめに用意して様子を見て買い足していてもいいかもしれません。

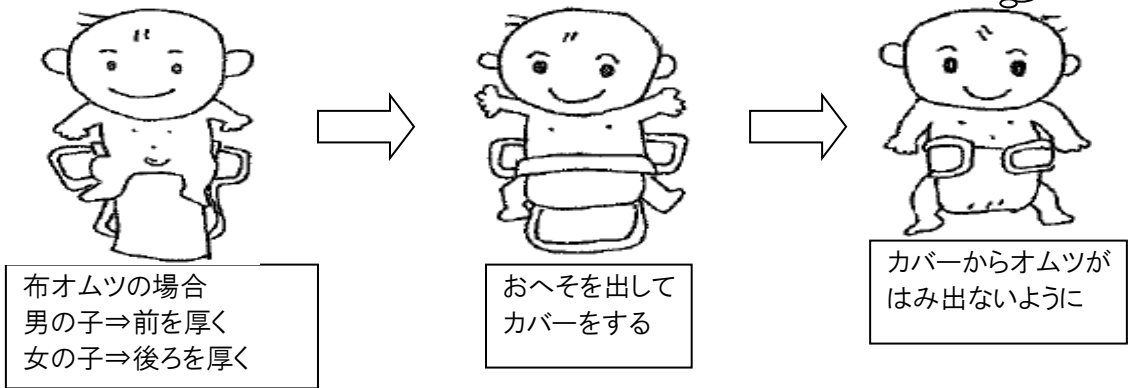
春秋 タオルケット  
+  
短肌着  
+  
ベビーウェア

夏 タオルケット  
+  
肌着または  
ベビーウェア  
夏でも裸んぼうだと汗を吸い取りにくいので気をつけて！

春秋 タオルケット  
+  
毛布または肌かけ  
+  
長肌着とベビーウェア



## ②オムツの換え方



## 布オムツ ? 紙オムツ ?

布オムツと紙オムツはどちらがいいのでしょうか？

時と場合により、上手に使い分けましょう。基本は濡れたらこまめに替えることです。

	布オムツ	紙オムツ
通気性	○	△
コスト	洗濯代	月1～2万程度
洗濯	必要	不要
手間	多少の手間は必要	かからない
リサイクル度	○	×

# 赤ちゃんにはこんなこともあります



赤ちゃん

## よく泣く

赤ちゃんは泣いて、いろいろ要求します。  
泣いたときは、  
・ オムツがぬれていないか  
・ おなかがすいていないか  
確かめそれでも泣くときは、抱いてあげましょう。  
それでも、ひどく泣く時や、  
様子がおかしいときは病院へ。



## お乳を吐く

授乳の時、空気を一緒に飲みこんでいたり、  
胃の入り口がしまりがไม่ดี、よく吐きます。  
げっぷを上手にしてあげましょう。  
吐いても機嫌良くしていれば、心配いりません。

\* 飲むたびに吐いて、体重が増えない時は  
相談して下さい。  
体重は保健センター  
で測ることができます。



## べんぴ

排便は、子どもそれぞれのリズムがあります。  
2～3日に一度の排便であっても、すっきり出て  
いたら大丈夫。便秘のときは、お風呂でおなかを  
時計回りにマッサージや、  
オリーブ油などをつけた  
綿棒の白い部分を肛門に  
2～3cm 入れ  
刺激します。



## 夜泣き

おなかがすいていたり、暑さ、湿疹のかゆみ、  
昼夜逆転、環境の変化など原因がある場合、  
全く原因がわからない場合もあります。  
1～2ヶ月続くと  
大抵おさまります。



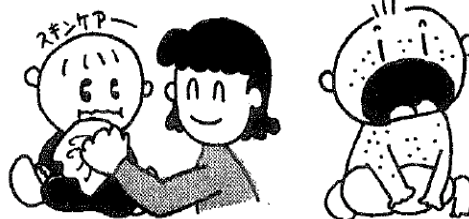
## くしゃみ・鼻づまり

赤ちゃんの粘膜は敏感なので、ちょっとしたホコリ  
やかぜに反応して、くしゃみ、鼻づまりをおこしま  
す。  
母乳やミルクの飲みがよく、  
機嫌が良ければ大丈夫です。



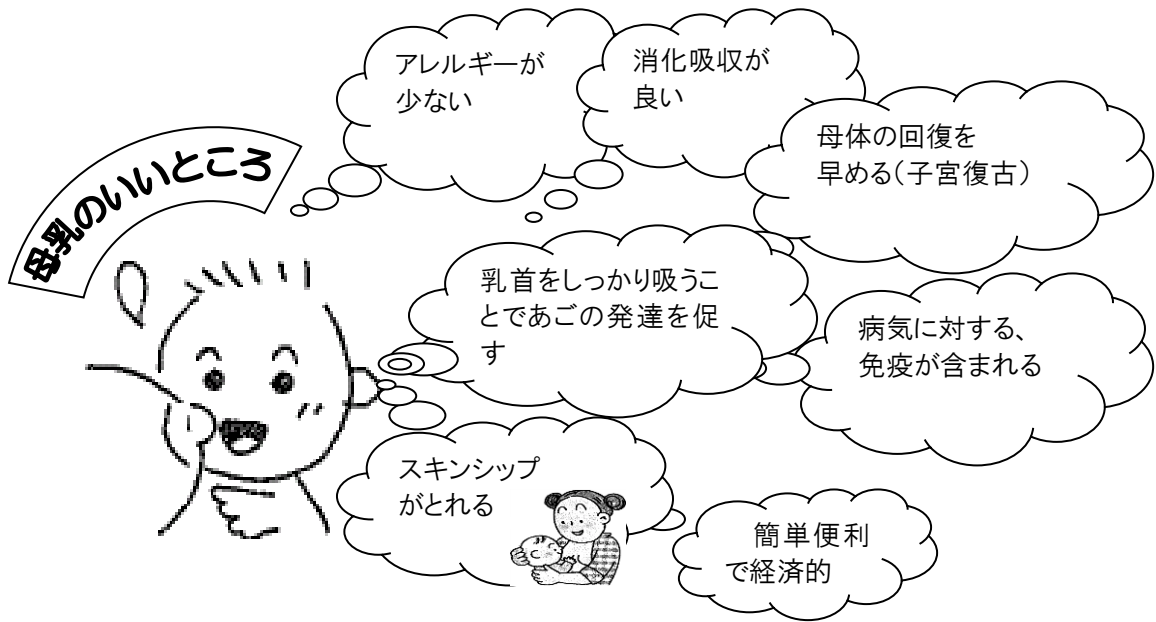
## 湿疹

顔や関節にブツブツができたり、乾燥してカサ  
カサすることがあります。  
石けんで洗い清潔にしてあげましょう。それ  
でも、ひどくなる時は医師と相談して下さい。  
また、1～2 ヶ月頃は脂漏性湿疹といって、湿  
疹ができやすい時期です。



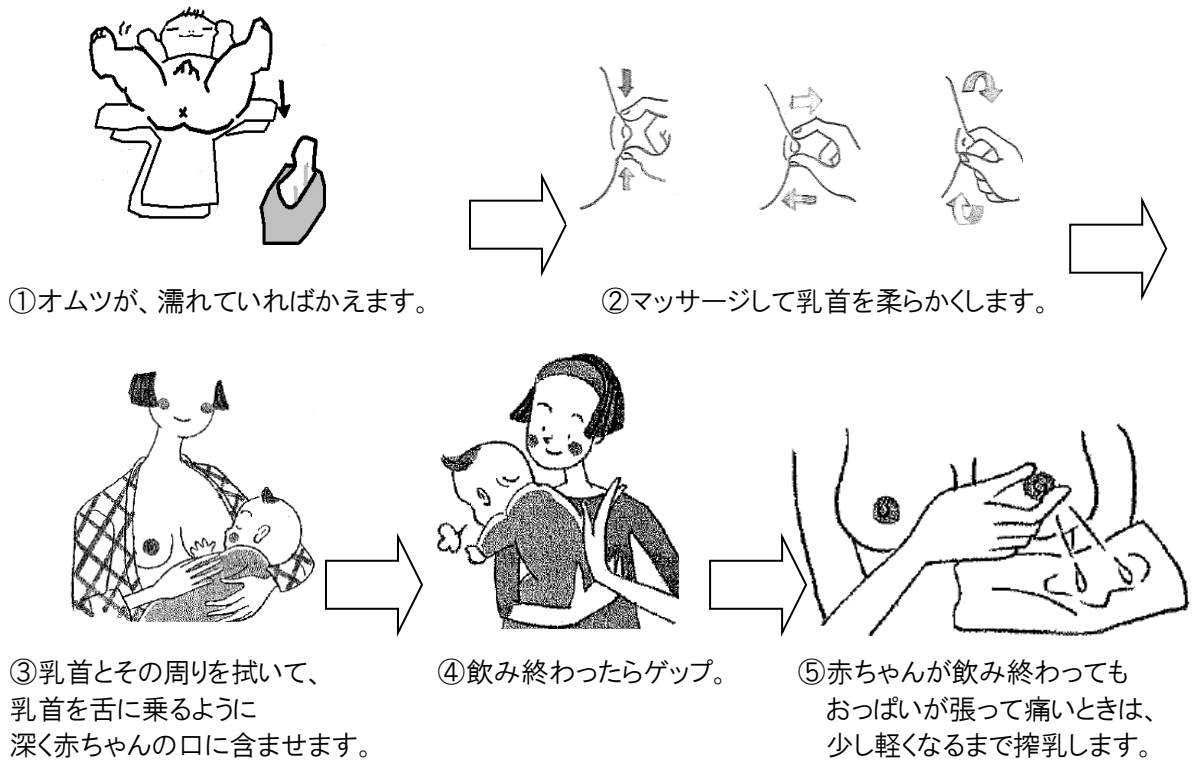
# 赤ちゃんの栄養

母乳栄養



## 授乳の方法

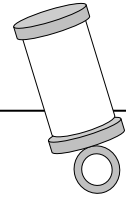
\* 授乳間隔は気にせず泣いたら、与えましょう。





# 赤ちゃんの栄養

母乳栄養



赤ちゃん

## ①母乳の分泌を良くするために

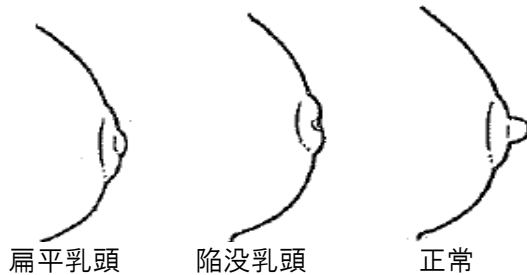
不思議なことですが白い母乳は赤い血液から造られます。  
母乳分泌を良くするには母乳のもとである血液循環をよくすることが大切です。  
血液循環をよくするために…

- ・マッサージする。(肩、首、肩甲骨、おっぱい)
- ・暖める。
- ・水分補給をしっかりとる。等

また、赤ちゃんが乳首を吸う刺激は母乳を作るホルモンをさらに分泌させます。  
赤ちゃんにしっかり母乳を飲ませることも母乳分泌をアップさせるのには大切なことです。

## ②赤ちゃんの吸いやすい乳首は？

母乳が出やすく、赤ちゃんの吸いやすいおっぱいにするために妊娠中からの手入れが大切です。  
乳首がやわらかくて、ある程度の長さがあると赤ちゃんは吸いやすいので、  
妊娠中からお手入れをしておきます。  
マッサージをすることで赤ちゃんが吸いやすい乳首の形作りになります。

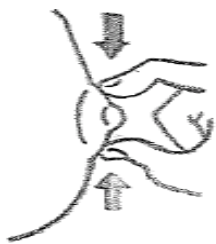


赤ちゃんの吸いやすい乳首の形かどうか気になるときは、通っている産院で相談してみてください。

## ③乳頭・乳輪部のマッサージ

マッサージの途中でお腹が張ったら中止しましょう。  
流早産の傾向のある人は行わないでください。

妊婦健診の時に、助産師さんに相談しましょう。妊娠経過に異常がなければ、妊娠 20 週以降で胎動を感じたころから始めましょう。



乳首・乳輪部をつまんで圧迫。  
位置を変えて乳首全体を。



乳首・乳輪部をつまんで  
前後にもみずらす。



同じように左右にもむ。  
位置を変えて乳首全体を。

力の強さは爪が白くなるくらいに加減します。お風呂に入った時に1～2分から始めてみましょう。  
妊娠後期になると初乳の分泌が始まることもあり、乳カスがたまりやすいので、清潔にしましょう。

## 赤ちゃんの栄養

人工栄養

## ①母乳不足の見分け方

はじめの2～3週間は母乳が十分に出ないこともあります。  
1～2ヶ月頃に良く出るようになってきます。  
しかし次のような場合には母乳が足りていないサインかもしれません。  
ミルクを足すことも考えます。



- ・ 30分以上もお乳をずっと吸っている。
- ・ 2時間たたずにお乳を良く欲しがることがある。
- ・ 体重が増えない。
- ・ うんちやおしっこの回数が減ってきて便秘がち



\* 体重は保健センターで測ることができます。

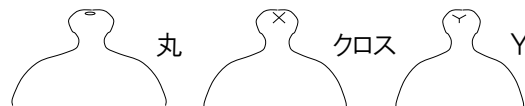
## ②人工栄養



母乳は赤ちゃんにとって一番良い栄養ではありますが母乳が絶対ではありません。  
何らかの理由でやむを得ず人工栄養しなければならないときもあります。  
粉ミルクも母乳の成分に近づけてあるので栄養上の問題はまったくありません。  
しっかり抱っこして哺乳瓶でミルクをあげることで十分スキンシップは取れます。  
産後の疲れ等で授乳が辛い時は、家族にミルクを与えてもらう等のサポートを得ることも大切です。

## ③授乳方法

オムツが、汚れていればかえます。  
ミルクの温度は腕の内側にポタリと落として温かい40℃くらいです。  
赤ちゃんを抱っこしてミルクを与えます。  
飲み終わったらゲップ。



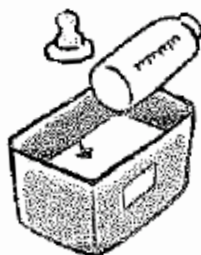
↑ 哺乳瓶の乳首の種類

## ④哺乳瓶の消毒

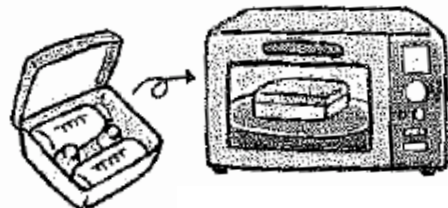
煮沸・薬液・電子レンジによるものなど、いろいろな消毒方法があります。  
ビンにミルクが残らないようにしっかり洗剤で洗ってから煮沸、薬液、電子レンジで消毒しましょう。



煮沸消毒



薬液消毒



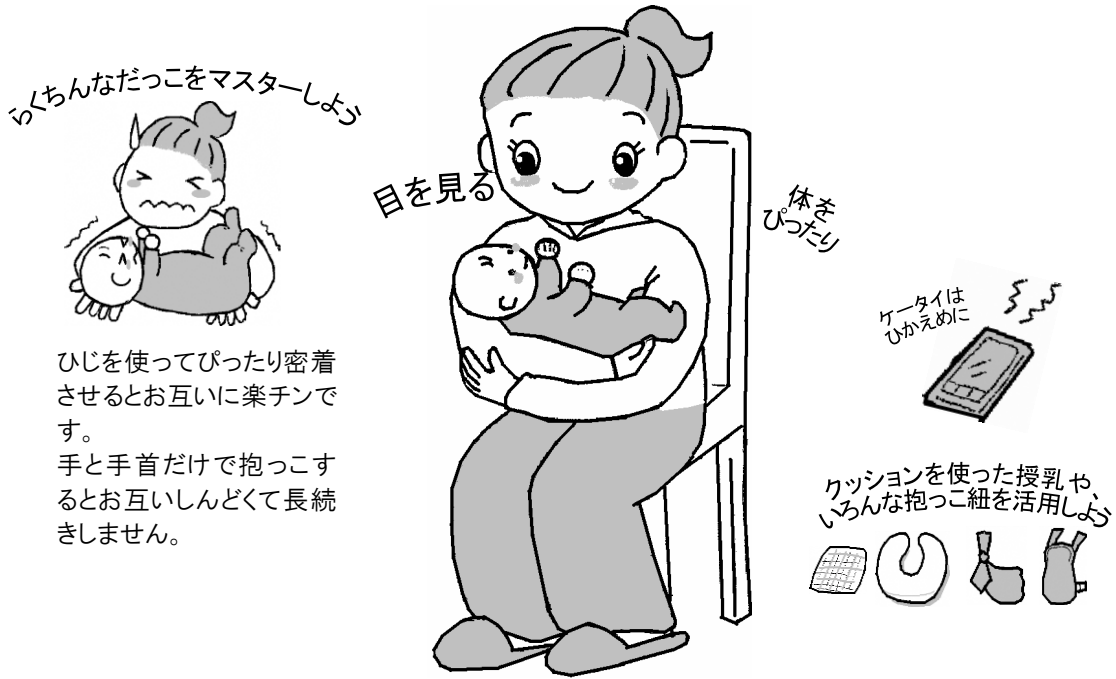
電子レンジ

# 赤ちゃんのだっこ



赤ちゃん

赤ちゃんはだっこが大好き。  
 「だきぐせ」は気にせずに、たっぷり抱っこしてあげてください。  
 首がすわるまでは、しっかり首を支えてあげて下さい。  
 じょうずに抱けるようになるには、とにかくいっぱいだっこするしかありません。



ひじを使ってぴったり密着させるとお互いに楽チンです。  
 手と手首だけで抱っこするとお互いしんどくて長続きしません。

基本抱き



縦抱き



フットボール抱き



腹ばいの姿勢  
 2ヶ月を過ぎた頃から、保護者の目の届く範囲で腹ばいをしましょう。

腹ばい姿勢は視界も広がり、赤ちゃんの興味も引き出します。

1日数回。  
 嫌がればやめます。  
 少しずつ時間を長くしていきます。



## 沐浴

1日1回赤ちゃん専用のベビーバスなどでお風呂に入れることを沐浴といいます。

### 準備

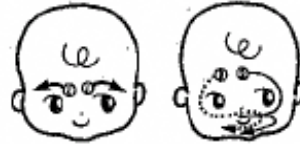
- 必要物品の準備:p4 参照
- お部屋の準備:裸になっても寒くない場所。たくさんのお湯を使うために便利な場所。
- 沐浴させる人:つめを短く切る。時計やアクセサリーをはずす。
- 沐浴前には体温を測り、沐浴できるかどうかの全身チェックをします。

全身チェック…目やに・耳だれはないか  
おへそはきれいか  
耳の後ろや皮膚のくびれているところはただれていないか  
オムツかぶれはないか など

\*発熱しているときや機嫌の悪いとき、風邪のときは沐浴はやめます。  
温かいタオルで体を拭いてあげてもいいでしょう。

### 沐浴の手順

①赤ちゃんにガーゼをかけ  
手のひらで頭の後ろから  
首を支え、両耳をおさえて  
お尻からゆっくりお湯に  
入れます。  
赤ちゃんのからだを  
ベビーバスの壁につけて  
あげると赤ちゃんは  
安心します。

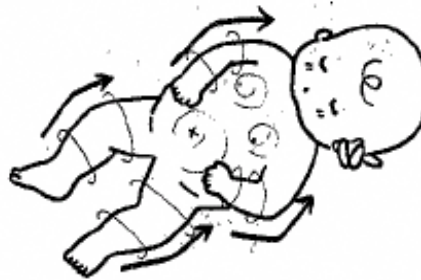


②顔をふきます。(服脱ぐ前でも可)  
ガーゼを洗面器のお湯でしぼって  
目頭から目尻に向かってふきます。  
↓  
S字や3の字をかくように両頬もふきます  
↓  
耳周り、口元を拭きます。  
\*新生児にきびの場合は石けんを  
使ってきれいに洗い流します。



③ガーゼで顔をぬらして  
手に石けんをつけて  
泡立て指の腹で洗います。  
↓  
首のくびれはしわの間も  
のぼしてきれいに洗います。

④腕は片手ずつ、手首から  
手のひらでぐるぐる  
回しながら洗います。  
タオルをすらして  
胸も洗います。



⑤お腹も「の」の字を書く  
ように手のひらで洗います。  
↓  
⑥足を洗います。胸と同じように  
足先から付け根に向かって洗う。

⑦背中を洗います。  
赤ちゃんを支えていないもう  
一方の手をわきの下に差し込み  
背中が上になるように返します。  
あごをお母さんの腕に乗せると  
安定しやすいです。  
背中を洗い終わったら  
赤ちゃんの頭をもう一方の  
手で支えて戻します。



⑧お尻と股  
男の子は性器の裏側もよく洗い  
女の子は前から後ろに向かって  
なでるように洗います。  
↓  
⑨最後に上がり湯をかけて  
きれいに流します。  
バスタオルでおさえ拭きして終わりです。  
水分補給も忘れずに。