

目次



I 妊娠中の生活

1. 妊娠のすすみ方・・・・・・・・・・・・・2
2. 妊娠中の生活リズム・・・・・・・・・・・・・3
3. 入院中にできる準備・・・・・・・・・・・・・3



II お産の経過

1. お産前の体の変化・・・・・・・・・・・・・5
2. お産が始まったサイン・・・・・・・・・・・・・5
3. お産のすすみ方・・・・・・・・・・・・・6



III 出産後の生活

1. 過ごし方・・・・・・・・・・・・・8
2. 体の変化・・・・・・・・・・・・・9
3. 心の変化・・・・・・・・・・・・・10
4. 1 か月健診・・・・・・・・・・・・・10



IV あかちゃんの特徴

1. 生まれたばかりのあかちゃん・・・・・・・・11
2. 発育・発達・・・・・・・・・・・・・11
3. あかちゃんの栄養・・・・・・・・・・・・・12



V あかちゃんのお世話

1. 沐浴（お風呂）・・・・・・・・・・・・・17
2. あかちゃんのケア・・・・・・・・・・・・・18
3. あかちゃんの抱っこのしかた・・・・・・・・19
4. あかちゃんのおむつ・・・・・・・・・・・・・20
5. あかちゃんの洋服の選び方・・・・・・・・21
6. トラブルと対処法・・・・・・・・・・・・・23
7. あかちゃんの気になること・・・・・・・・25



VI あかちゃんのいる生活

1. あかちゃんのいる生活を考えてみよう・27
2. 家事育児について考えてみよう・・・・・・28



VII お父さん・ご家族の方へ

1. 妊娠中のお母さんへのいたわり・・・・・・29
2. 産後のお母さんの心と体・・・・・・・・・・30



I 妊娠中の生活

1. 妊娠のすすみ方

前期	月数	2				3				4			
	週数	4 5 6 7				8 9 10 11				12 13 14 15			
	健診	4週間に1回											
	子宮の発育												
	胎児の発育	身長：約2.5cm 体重：約4g				約9cm 約20g				約18cm 約120g			
	身体の変化	・基礎体温上昇 ・月経停止 ・つわりが始まる				・乳房が張り、乳頭や乳輪が黒ずむ ・頻尿、便秘になりやすい ・つわりがピークを迎える				・つわりが治まり、食欲が出てくる ・おなかが少しふくらんでくる			
	準備	専門医の診察を受ける				母子健康手帳を受け取る				分娩場所を検討する			
	日常生活	・体調が悪い時は無理をせずに休む ・ウイルス感染、薬剤、放射線などに注意する											
中期	月数	5				6				7			
	週数	16 17 18 19				20 21 22 23				24 25 26 27			
	健診	4週間に1回											
	子宮の発育												
	胎児の発育	約25cm 約250g				約30cm 約600～750g				約35cm 約1000～1200g			
	身体の変化	・胎盤が完成する ・体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる ・乳房が大きくなる ・おりものが増える				・お腹がせり出してくる ・胎動を感じるようになる ・足がつる、こむら返りなどが起こりやすくなる				・便秘や痔、腰や 背中の痛み、お腹のかゆみやかぶれなどマイナートラブルが多くなる			
	準備					軽い散歩など適度な運動を一緒にやる				腰痛や足のむくみがあるときはストレッチやマッサージなどを一緒にやる			
日常生活	・お腹をしめつける衣類はさける ・規則正しい食事と適度な運動を心がける												
後期	月数	8				9				10			
	週数	28 29 30 31				32 33 34 35				36 37 38 39			
	健診	2週に1回											
	子宮の発育												
	胎児の発育	約40cm 約1200～1500g				約40～47cm 約2000～2300g				約50cm 約3000～3200g			
	身体の変化	・子宮が大きくなり胃が圧迫されるので食欲がなくなる ・動悸、息切れなどを感じやすくなる ・妊娠線がでることがある				・心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん食べられなくなる ・下腹や、ももの付け根に鈍重感がある ・しみやそばかすが増えることがある				・子宮の位置が下がり、お腹が前に突き出てくる ・胃の圧迫感がなくなり、食欲が出る ・大きくなった子宮に圧迫され、頻尿になる ・不規則にお腹が張る			
	準備	入院準備をする				産休のための準備				入院準備の再確認			
日常生活	・妊娠高血圧症候群に気をつける ・バランスがとりにくくなるので転倒に注意する ・いつ出産となっても慌てないように、入院時の荷物を揃え、病院までの交通手段を考えておく												

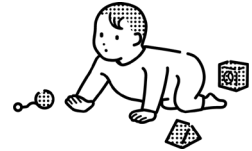
2. 妊娠中の生活リズム

産前休業に入るまでは、仕事も忙しい場合、ついつい夜更かししがちです。しかし、産後はすぐにあかちゃんのお世話が始まります。産前から早寝早起きの習慣をつけておきましょう。



生活リズムを整えるメリット

- 十分な休養を取ることでストレスが軽減できる
- 妊娠中や出産時のマイナートラブルが起こりにくい
- あかちゃんの睡眠リズムも整いやすくなり、健康な成長を促す



生活リズムを整えるポイント

- ゴールデンタイムと言われる、22時～2時の時間帯は眠る
- 朝起きる時間を一定にし、朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる



3. 妊娠中にできる準備

1) 入院に向けた準備をしましょう

- 28週あたりから入院に必要な荷物をまとめておく
病院によって準備するものは違います。病院からの説明を受けたら、計画的に準備をしましょう。
まとめた荷物を置いている場所を家族と共有しましょう（急な入院もあるため）
- 病院までの交通手段、連絡先（医療機関、タクシーなど）を確認しておく



2) 退院後に向けた準備をしましょう

ベビー用品はあかちゃんのいる生活を想像して各家庭で必要だと思うものを揃えてみましょう。

例えば・・・

- ・ベビーバスは1か月で使わなくなるからレンタルか代用でもいいかな？
 - ・ペットを飼っているからベビーベッドは必要かな？
- ・いろいろ種類があるからまずは買わずにレンタルでもいいかな？
 - ・車があるからベビーカーはいらないかな？
- ・チャイルドシートを買おうかな？レンタルするかな？



必要なもの

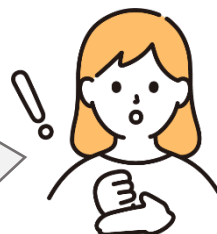
- ・おむつ
- ・おしりふき
- ・ガーゼハンカチ
- ・肌着
- ・ベビー服 詳細はP21

あると便利なもの

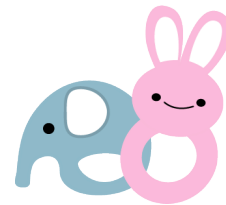
- ・抱っこひも
- ・ベビーバス
- ・授乳クッション
- ・哺乳瓶
- ・授乳パッド

ポイント📌

あかちゃんがいる生活がイメージしづらい、ベビー用品がたくさんありすぎて悩んでしまう場合は地域の支援センターやつどいの広場で情報を集めてみましょう



Ⅱ お産の経過



1. お産前の体の変化

お産が近づいたしるし

妊娠36週を過ぎるころから、体にいろいろ変化が出てくる人が多くなります。

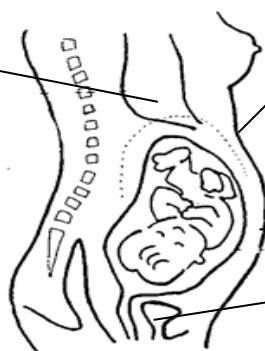
胃のあたりがすいた感じがして食事がとりやすくなる

腰や恥骨部の痛みが強くなり、ももの付け根がつっぱる

便が出そうな感じがする
便が気持ち良くでない

おりものが増える

体重があまり増えなくなる



胎児のダイナミックな動きが少なくなる・鈍くなる感じがしたり、子宮全体が下がってきたように感じる

不規則にお腹が張る
下腹部が痛む

トイレが近くなる
尿が残っている感じがする

＊お産が近づいたサインのひとつにおしるし（血液が混じったおりもの）があります。子宮の軽い収縮で、子宮の入り口が開き始めたサインですが、見られないままにお産になる人もいます。

○里帰りはなるべく34週までに行いましょう（飛行機を利用する場合、週数により診断書の提出などが必要な場合があります）

2. お産が始まったサイン

1)陣痛

あかちゃんを産み出そうとして子宮が規則的に収縮することを**陣痛**といいます。陣痛が1時間に6回以上（10分に1回以上）あればお産の始まりととらえ、初産であればこのタイミングで病院へ連絡するように説明されることが多いです。最初から激しく痛むことはまれで、多くの方はおなかの張りや生理痛の軽いもの・腰痛のような痛みから始まります。

2)破水(前期破水)

陣痛を感じる前にあかちゃんを包んでいる卵膜が破れ、お産が始まる場合があります。中の羊水が膣から流れ出ますが量は人により異なり、ほんの少しずつしか出ない人もいれば、最初からたくさん出る人もいます。いずれも卵膜が破れていることには変わりなく、すぐ病院に連絡する必要があります。連絡後は清潔なナプキンやタオルを厚めに当てて車やタクシーでできるだけ早く入院しましょう。また子宮内に細菌が入り感染することがありますので、入浴は禁止です。

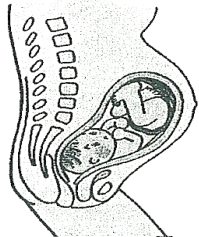
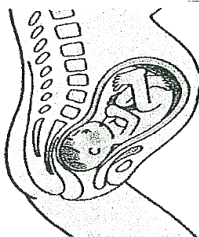
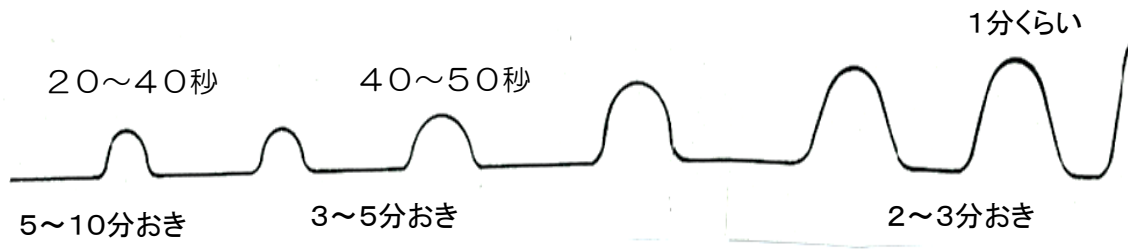
★★入院問い合わせ時の連絡★★

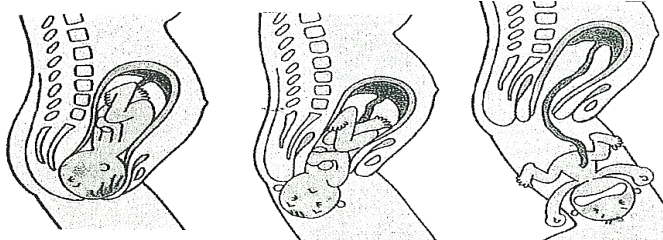
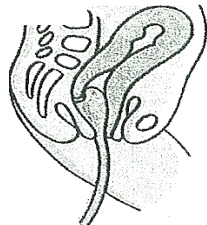
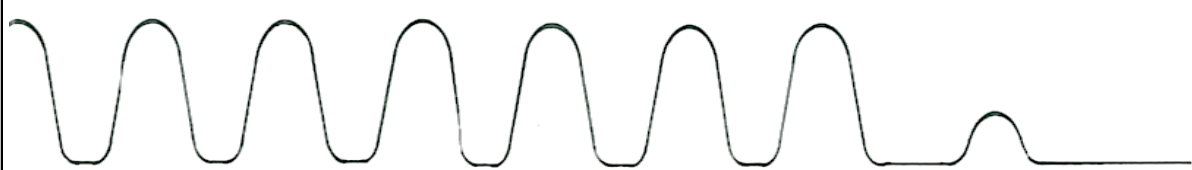
- ・名前
- ・住所
- ・診察券番号
- ・陣痛の始まり（何時頃からか）

※妊婦自身が電話しましょう

- ・分娩予定日
- ・初産か、経産か
- ・現在の陣痛の間隔時間など

3. お産のすすみ方

あ子宮口 ちやんの の大きさ と状態	分娩第1期 初産婦：12～16時間 経産婦：6～8時間		
	準備期	進行期	極期
			
子宮収縮			
呼吸法	①深い呼吸 収縮がきたら、できるだけゆっくり深い呼吸をする。	②浅くて速い呼吸 分娩第1期の中頃から、深い呼吸が困難なときに行う。	③あえいであえいで一息 子宮口が全開する前にいきみたい時、この呼吸をすると楽になる。
補助動作	水平マッサージ ①指をそろえて軽く手をお腹にあてる ②息を吸いながら手を脇腹へ ③息を吐きながらもとへ戻す 	輪状マッサージ ①指をそろえて下腹部にあてる ②息を吸いながら脇腹に輪をかくようになであげる ③息を吐きながら中央へ戻す 	
過ごし方	陣痛が10分程度間隔になったら病院へ連絡する。 入院後、診察を受け、陣痛室へ入室する。	陣痛が徐々に強くなっていくので、できるだけ楽な姿勢をとって過ごす。 ・圧迫法、マッサージ ・あぐらをかく 等	陣痛はどんどん強く、間隔も短くなるので、呼吸法などで対応する。
お父さんのサポート	お母さんに付き添い、励ます。 入院時に、車の手配をしたり、荷物を持ってあげる。	お母さんがリラックスできるように励ます。 お母さんの欲しいものやしてほしいことを、やってあげる。 お母さんに水分摂取や手軽に食べられるものを勧めてあげる。	お母さんに温かい声かけをしてあげる。 痛みが強くなるので、お母さんの痛いところをさすったり、圧迫してあげる。

分娩第2期		分娩第3期
初産婦：1～2時間 経産婦：30分～1時間		初産婦:30分以内 経産婦:20分以内
娩出期		後産期
		
		
④いきみの呼吸 子宮口が全開して、いよいよあかちゃんを産むときの呼吸。	⑤短そく呼吸 あかちゃんの頭が出る瞬間に、お腹の力を緩め、徐々にあかちゃんを通過させるために行う呼吸。	※呼吸法は助産師さんの指示に従って行えるようにイメージしておけるとよいです。
足の付け根の圧迫 *足がつれるときにも効果的 ①親指を足の付け根に置く ②腹式呼吸に合わせ、息を吐くと同時に強く圧迫する。	腰の圧迫 *腰がだるいときにも効果的 ①両手に握りこぶしをつくり、手の甲を腰にあてる。 ②息を吐くときにこぶしに体重をかけ、圧迫する。	
		
分娩室に移動する。 医師や助産師の指示があったら、子宮の収縮に合わせていきむ。必要に応じ、会陰切開をする。		会陰切開をした場合、縫合する。 2時間ほど安静にしてから、病室に移動する。
《立ち会う場合》 お母さんに寄り添い、励ます。 いきみや呼吸法ができるよう、手助けをする。 《立ち会わない場合》 分娩室に入る前に、お母さんに声をかけ励ます。		あかちゃんとの対面！！ 心からの喜びをお母さんに伝える。

Ⅲ 出産後の生活

妊娠・出産によって変化した母体が妊娠前の状態に戻るまでの産後6～8週間を「産褥期^{さんじよくき}」といいます。この時期の身体の回復の様子や心の動きを知り、産後の生活を健康にすごしましょう。

1. 過ごし方

		出産当日	産後1日	2日	3日	4日	5日	4日から1週間（帝王切開の場合） ほとんど退院	2週間	3週間	4週間	5～8週間以降
歩行		出産後2時間後から歩行可能 帝王切開の場合は翌日から歩行開始							布団は敷いたままで疲れたら休みましょう 	主に起きていて疲れたら横になります	あかちゃんの寝ている時間は仮眠タイム！ 休養がまだ必要です。 床上げ	健診で異常がなければ、お風呂も湯船に入れます。  1か月健診
清潔		産後1～3日目頃にシャワー、シャンプーが許可されます（病院によります）										
外陰部の洗浄、清拭（トイレのたびにしています）												
授乳		出産後0～1日目くらいから授乳開始							授乳とオムツ交換はします 自分自身の身の回りのことは、少しずつします	食事の支度 身の回りの掃除等 軽い家事だけします	部屋の整頓、あかちゃんのお風呂も徐々に始めましょう	性生活も始めてよいでしょう ほぼ元の生活に戻ります
あかちゃんのお世話		オムツ交換や着替えなど簡単な世話をします 										
病院での指導		授乳の指導 沐浴の指導 退院の指導 										

※分娩施設により、入院期間や内容は異なります。

【子宮の回復を促すために】

○お産後数日間は尿意を感じなくなることがあります。2～3時間に一度はトイレに行きましょう。

産後2～3日しても便が出ない時は、医師または助産師に相談しましょう。

○ベッドに寝たきりで過ごすよりも、寝たり起きたりしているほうが悪露が出やすくなります。

【床あげまでは避けたいこと】

○重いものを持ち上げる（布団のあげおろしなど）…腹圧をかけることは、身体の回復によくありません。

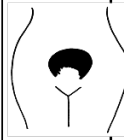
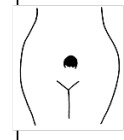
○からだを冷やす（寒い場所に出る、冷たい水での家事等）…血行が悪くなり、よくありません。

○性生活、湯船に入っでの入浴…膣内の傷から感染の恐れがあるのでよくありません。



2. 体の変化

【子宮の回復と悪露の変化】

		出産当日	産後1日	2日	3日	4日	5日	1週間	2週間	3週間	4週間	5～8週間以降
身体 の 変 化	悪露	血性（赤色）					褐色		黄色		白色	
	子宮底											

1)子宮の回復

出産後、子宮は強く収縮を始めます。分娩後2～3日目頃から、人によっては周期性の強い痛みを感じることがあります。これを「^{こうじんつう}後陣痛」と呼びます。自然におさまることが多いですが、我慢できない時は医師または助産師に相談しましょう。

2)悪露^{おろ}

「^{おろ}悪露」は胎盤がお産によってはがれた後の分泌物や血液が混じったおりものです。産後3～4日は血性で量も多いのですが、次第に褐色から黄色へと色も薄くなり量も少なくなります。

3)縫合部の痛み

会陰切開をした場合は縫合をします。抜糸前は長時間座ったり立っていることで外陰部がむくみ、痛みを強く感じることがありますので、疲れを感じなくてもこまめに横になって休みましょう。

縫合糸によるつれるような不快感は抜糸すると楽になりますが、最近は溶ける糸で縫合するため抜糸しないことが多いです。痛みが強い時には、医師や助産師に相談しましょう。

4)尿失禁(尿もれ)

くしゃみや咳、笑った時など、お腹に圧力が加わった時に起こる尿もれを腹圧性の尿失禁といいます。妊娠や出産によって骨盤底の筋肉が傷ついたりゆるむことにより、尿もれをおこすこともあります。妊娠中や産後の尿失禁は一時的ですぐ治る場合が多いのですが、年をとってから再発することもあるので注意が必要です。肛門・膣の引き締め運動を行うことが、尿もれ防止に効果的です。

5)月経

月経が戻るまでには個人差があります。しかし、排卵がいつくるかわからないので産後の性生活は避妊が必要になります。

3. 心の変化

毎日あかちゃんのお世話をしていく中で、「大変!」「どうしよう?」「困った…」と感じたり、迷ったりすることが多くなるでしょう。うまくいかないときは、落ち込んだり悩んだり、自分を責めてしまうことがあります。また、社会から取り残されたと感じることもあります。

これらは多くのお母さんが感じていることです。育児の不安やイライラを感じたら、一人で悩まないことが大切です。困ったときや心配なことがあるときは、家族の方や保健師にご相談ください。大変な時期を一緒に乗り越えましょう。



1) マタニティブルーズ(maternity blues)

産後は出産によって急激なホルモンの変化が起こることや、睡眠不足や育児の不安が重なり、心も身体も疲れきってしまうことがあります。些細なことで涙ぐんだり、イライラしたり軽うつ状態になることがあります。これが「マタニティブルーズ」です。

誰にでもあることですから、一人で悩まず家族や友人にありのままの気持ちを聞いてもらいましょう。多くの方は、産後2週間もすればいつのまにか元気を取り戻します。

2週間以上気分が落ち込む、頭痛やイライラがつのる、眠れないなどの症状があるときは・・・



2) 産後うつ

マタニティブルーズより重症なのが「産後うつ」です。ほとんど一日中憂うつだったり、眠れない、イライラする、何に対しても喜びや興味がわからないなどの症状があります。2週間以上にもわたって 朝も昼も続くようなら産後うつが考えられます。あかちゃんのお世もできなくなりますので、早めに《SOS》を出すことが大切です。メンタルクリニックなどの専門医の相談や治療で回復しやすくなりますので、一人で悩まずにまず家族や友人、保健師や専門医療機関に相談しましょう。

4. 1か月健診

産後の母体の回復状況を診てもらうため、お産した病院で1か月健診を受けます。主に子宮のもどり・おりものの状態・縫合した部分の状態などを診察したり、尿検査や血圧測定を行います。

あかちゃんの成長を確かめるためにも同じ時期に小児科の1か月健診も受けます。

こんな時には、1か月健診をまたず病院へ!

- 血性（赤色）の悪露が1週間以上続く
- 尿が近い、排尿時痛い、尿が残っているような感じがする
- 38℃以上の発熱
- 下腹痛がひどい
- 乳房が赤くはれて熱っぽく、痛い



Ⅳ あかちゃんの特徴

あかちゃんには生まれたときから個性があります。お父さん、お母さんの愛情に満ちた心や和やかな家庭があかちゃんの心と体を豊かに育てます。初めての育児はいろいろと不安なことが多いと思います。あまり神経質にならず、ゆったりした気持ちで子育てを楽しみましょう。

1. 生まれたばかりのあかちゃん

生まれたばかりのあかちゃん（生後28日まで）を新生児といいます。

しゃっくり・くしゃみなどをよくします。

生後3～4日くらいから皮膚が黄色っぽくなりますが、2週間くらいで消えます。（生理的黄疸）

体温は36.5～37.5℃です。体温調節が未熟なので気温等に左右されます。

へその緒は生後1週間以内にとれることが多いです。

背中やお尻に青アザがある子もありますが、数年で自然に消えます。

生後2～3日の間に出る便は胎便といい黒緑色または黒褐色です。おっぱいやミルクを飲むようになると黄色便や緑色便に変わっていきます。

額の上を触ると柔らかいのはまだ大泉門が開いているからです。



頭の形が細長かったり、こぶ（産瘤）ができたりしていますが生後2～3日で戻ります

耳：妊娠8か月ごろから耳が聞こえるようになります。（音や声は聞き分けられません）新生児時期に産院で聴覚検査の実施を推奨しています※。

目：ぼんやり見えています。

全身にうぶ毛が生えていますが1～2か月で抜け落ちます。

呼吸：腹式呼吸で大人の2倍の呼吸数です。

姿勢：手はW字型
足はM字型

※音が聞こえにくいお子さんを早期発見するために、脳の機能や、耳の集音機能などを検査して耳の聞こえを確認します。聴覚障害は早期に発見され、適切な支援が行われた場合には聴覚障害による音声言語達への影響が最小限に抑えられることがわかっています。このことから、全てのあかちゃんが新生児聴覚検査を受けることが重要です。

2. 発育・発達

あかちゃんの発育や発達には個人差があります。神経質にならず、成長を見守りましょう。

母子健康手帳には男女別の乳幼児発育曲線が載っていますので、参考にしましょう。

☆☆あかちゃんの成長の目安☆☆

月齢	生まれた時	3か月頃	1歳頃
身長	約50cm前後	約60cm前後	約75cm前後（約1.5倍）
体重	約3kg前後	約6kg前後（約2倍）	約9～10kg前後（約3倍）

3. あかちゃんの栄養

母乳？ ミルク？ 母乳とミルクの混合栄養？

「どうやって、育てよう」と悩まれたり、「こうしたい」と理想があったりするかと思います。出産をしたばかりの時期は、多くの人は母乳が十分に出ず、また出産後数日間から1か月ほどは赤ちゃんも上手く吸うためのコツをつかめずにいます。母乳は、赤ちゃんが吸うことによって刺激を受け、分泌されます。母乳は授乳回数や間隔にこだわらずに欲しがる時にあげましょう。粉ミルクの場合はおおよその時間（3時間おき）を決めてあげてください。

あかちゃんの栄養は母乳が良いとはよく言いますが、母乳がうまく飲めなかったり出づらかったり、出産後のお母さんの心身の状態や赤ちゃん・家庭の状況によってミルクを使う必要がでてくる場合があります。お子さんの成長に伴って与える量や母乳との割合は変化します。育てている方の想いや体調、家族の状況・環境によって栄養の取り方は臨機応変に対応できるとよいですね。母乳やミルクにはそれぞれメリットがあります。

体重が増えているかな？これでいいのかな？と不安・心配になったら、小児科医師・助産師・保健師などに相談しましょう。

母乳のメリット

- ・母乳に含まれている免疫は、赤ちゃんを病気から守ります。特に産後一週間くらいに出る初乳（色の濃い母乳）にはいろいろな免疫が含まれており、栄養豊富です。
- ・あかちゃんの顎や口の発達を促します。
- ・子宮の収縮を促し産後のからだの回復を助けます。また、エネルギーを消費します。
- ・手間がかからず経済的です。

ミルクのメリット

- ・母乳とミルクの栄養分はほとんど変わりません。
- ・お母さんに限らず、お父さんでもおじいちゃんでもだれでも与えることができます。
- ・赤ちゃんが飲めた量がわかりやすく、調整がしやすいです。
- ・外出時も場所を気にせず与えることができます。
- ・災害時に備蓄ができます。

1) 乳房の手入れ【乳首と乳輪のマッサージ】

母乳の出口を開かせるために、2～3分くらいかけて行います。乳房に向かって直角になるように親指・人差し指・中指の3本で乳首の根元をマッサージしていきます。

乳首の付け根部分を柔らかくするのがポイントです。

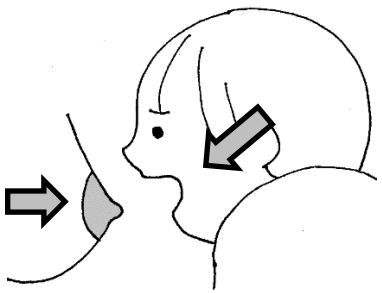
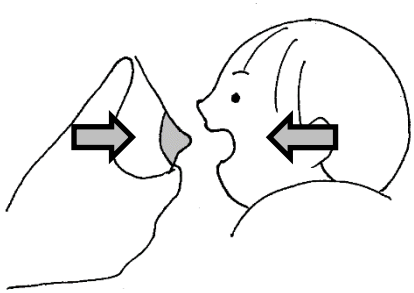
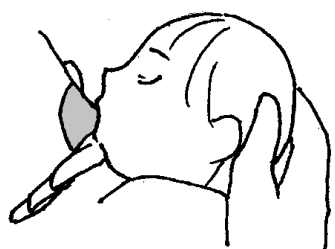
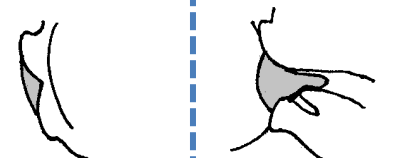
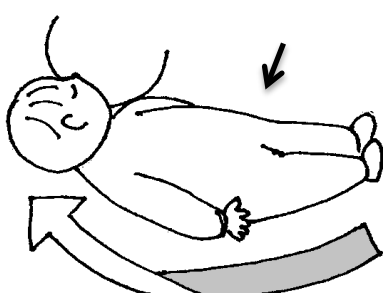
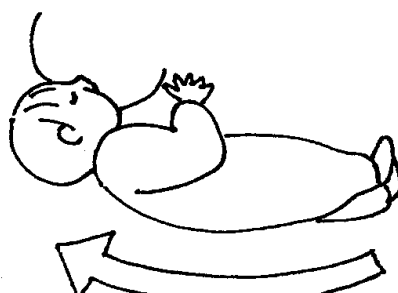
＊お腹が張る時や痛みを感じる時はやめましょう。医師や助産師に確認してから行いましょう。

- ① 乳首の根元（乳輪から）をつかみ ② 指でつまんだままごくよう ③ 指でつまんだままこよりをよる
そのまま上下に圧迫する にして前方に引き伸ばす ように繰り返しもみほぐす



2)母乳の飲ませ方

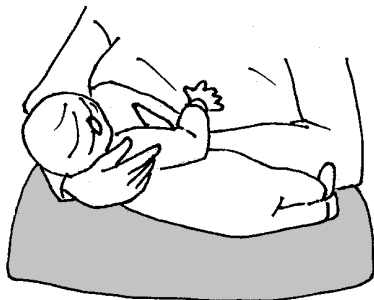
①飲ませ方のポイント

	×悪い例×	◎よい例◎	説明
(1)			あかちゃんの顔が乳頭にななめに向かっていると、浅く吸うことしかできません。乳頭も傷つきやすくなってしまいます。乳頭をまっすぐくわえられるようクッションなどを利用しましょう。
(2)	 ×ぴちゃぴちゃと音が出てしまう	 ○アヒルのような口で大きくくわえる ○ソグングと飲む音が聞こえる 口唇の様子 口の中の様子  ○アヒルのような口で大きくくわえる ○ソグングと飲む音が聞こえる	あかちゃんの口はアヒルの口になるように、乳輪部分まで深くくわえさせましょう。 乳頭だけでは母乳をうまく吸えません。 口の中の様子ではあごを上下に動かして乳輪部のつけ根を圧迫しながら 母乳を飲んでいきます。
(3)	 ×おへそが上を向いている	 ○おへそが母に向いている	顔だけ横向きにしていると乳頭を深く吸うことができません。顔だけでなく体も同じ向きにして抱くとあかちゃんも吸いやすくなり、抱きやすくなります。
(4)	 ×猫背は首や腰の負担増	 ○お母さんの背筋が伸びている	前かがみや左右に傾いた姿勢は、腰や背中中の痛みをひきおこします。猫背にならないように気を付けましょう。また、何かにもたれながら授乳すると楽になることもあるので、クッションなどで 辛い姿勢にしましょう。

②いろいろな抱き方

(1)座っているとき

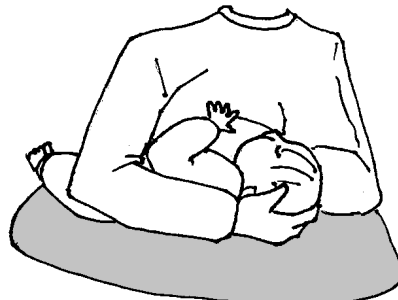
横抱き



縦抱き

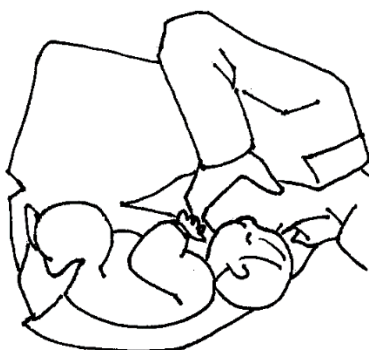


ラグビー抱き



(2)寝ているとき

添い乳



いろいろな抱き方で授乳できるように工夫しましょう

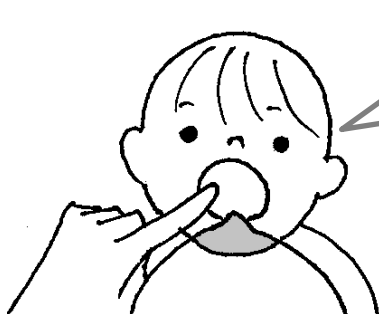
授乳のときにいつも同じ抱き方だと乳頭の一部に負担がかかって亀裂を起こしたり、母乳の吸い出し方に偏りができて乳房にしこりができたりする原因にもなります。

授乳をした後に腕や腰が痛くなる、肩がこる等の原因の多くは授乳姿勢です。お母さんにとって楽な姿勢を探すことが大切です。

③おっぱいの外し方

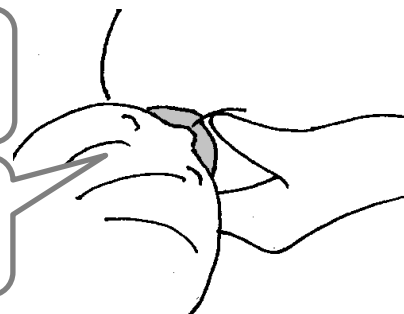
おっぱいをひっぱるように外してしまうと、乳頭・乳輪が傷つきやすいです。

あかちゃんに引っ張られないように外しましょう。



あかちゃんの口に指を差し込んで、すきまを作って外します。

または、おっぱいをくぼませて、すきまを作って外します。



④げっぷのさせ方（ミルクの時もげっぷをさせましょう）



あかちゃんを縦抱きにして肩に顔をのせましょう。優しく背中をさすってあげましょう。

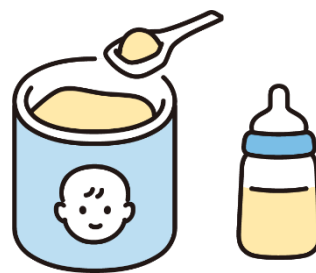
または少し前かがみにし、大人の腕にもたれさせて背中をさすってあげましょう。沐浴時に背中を洗うときのような姿勢です。



3) ミルクの飲ませ方

① 調乳の注意点

- ・手を石鹸でよく洗い、清潔にします。
- ・哺乳瓶、乳首などは消毒して使います。煮沸消毒、熱湯消毒、薬液消毒など様々な方法があります。家庭の状況に応じてどの方法にするか決めましょう。
- ・粉ミルクは添付のスプーンを用いて、上の方から使います。必ずすりきりではかり、決められた濃度通りに溶かします。
- ・十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認します。
- ・毎回 1 回分ずつ作ります、飲み残しは飲ませません。
- ・調乳したら 2 時間以内に飲ませましょう。



② 粉ミルク（缶）の保管

- ・スプーンは缶の中に入れておくと、細菌が増えやすいため、缶から出して清潔な所で保管しましょう。
- ・開封した缶は乾燥した涼しい場所に置きましょう。冷蔵庫に入れてしまうと出したときに缶に水滴がついて粉ミルクを湿らせてしまいます。
- ・開缶後はなるべく早く使い切りましょう。

③ 調乳に使う水

- ・井戸水や湧き水は大人には影響がなくても、雑菌によって赤ちゃんが体調を崩すことがあります。粉ミルクの調乳や赤ちゃんの水分補給には、水道水か水質基準に合格した井戸水、ミルク調製用の密封容器に入っている水を、一度煮沸させてから用いましょう。
- ・ミネラルウォーターは粉ミルクのミネラル濃度のバランスを損なう恐れがあります。
- ・一度煮沸させた 70 度以上のお湯を使いましょう。

④ 液体ミルク

液体ミルクは育児用ミルクを容器に密封したものです。調乳が不要なので、夜間の授乳や外出時、また災害に備えた備蓄品としても活用できます。使用の際はパッケージに書かれている注意などをよく読んで（あたため方など）使用しましょう



⑤ ミルクを飲ませるときのポイント

あかちゃんの上体を起こしてあたえましょう。

勢いよく飲むと、飲み込む空気の量が多くなりがちです。飲ませた後は母乳の時を同じようにげっぷをさせましょう。



あかちゃんの体が捻じれないように気をつけましょう。

乳首が常にミルクで満たされるように哺乳瓶を傾けます。

あかちゃんの口がアヒル口になるようにしっかりと咥えさせます。

⑥ ミルクに関するよくある誤解

- ・赤ちゃんが太りやすくなったり、消化が悪くなったりすることはありません。
- ・赤ちゃんはお母さんのおなかの中で免疫をもらっているのです、もし全く母乳を飲ませていなかったとしても、免疫力が弱くなる心配もありません。

4)足りているか心配な時

母乳が足りているかどうかはお母さんの一番の心配事です。ただし実際には足りていることもあります。泣くから・口をパクパクさせているから母乳が足りないと簡単に判断せず、まず以下のポイントをチェックしてみましょう。

自分で判断できない場合は、小児科医師・助産師・保健師などに相談しましょう。

①体重

母乳の量は体重の増加にあらわれます。ただし、増え方はあかちゃんによって個人差があります。

②機嫌・寝つき

あかちゃんが機嫌よく過ごせるのは、母乳が足りている証拠です。機嫌や寝つきはどうかをみてみましょう。たっぷり母乳を飲んでいてもすぐに寝ないこともあります。おむつがぬれていないか、暑すぎたり寒かったりしないかもみてみましょう。

⑦ 授乳間隔

母乳の場合は1日平均して2時間くらい間隔があけば大丈夫です。生後1か月くらいまではあまり時間にこだわらず、泣くたびに授乳してください。飲んですぐに泣く、または1時間位で泣く場合は母乳不足の可能性もあります。ただし、1日の中で1時間おきに泣くこともあるが、3～4時間続けて寝ることもあれば足りていると思ってよいでしょう。1か月頃の1日の授乳回数は8～10回が目安です。

コ ラ ム

○母乳の原料はお母さんの血液！

母乳はお母さんの体調に左右されてしまうことがあります。取れるときには休息をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。水分をたっぷりとることも大切です。特定の食べ物を過剰に摂取する、避けることに医学的根拠はありません。

また、授乳中にお酒飲んだりタバコ吸ったりすると母乳の分泌に影響を与えるだけでなく、母乳を通じてあかちゃんに移行してしまいます。あかちゃんの発達を妨げたり、呼吸器の病気にかかりやすくなったりします。お酒を控え、タバコは絶対に吸わないようにしましょう。



V あかちゃんのお世話

1. 沐浴(お風呂)

あかちゃんのお風呂は体を清潔にするばかりでなく、血液循環を良くし新陳代謝も活発にします。裸にした機会に全身状態をよく観察してあげましょう。



1) 入れるときの注意

- ・授乳直後や空腹の時は避けましょう。
- ・お風呂に入れる時間は5～7分くらいが適当です。
- ・あまり遅くならない時間で、毎日大体一定の時間帯に入れてあげましょう。

お湯の温度

夏：38～39℃

冬：40～41℃

2) 準備するもの(一例ですので必要に応じて準備してください)

- ・ベビーバス(代用可)
- ・洗面器
- ・湯温計
- ・体温計
- ・石鹸
- ・沐浴布
- ・バスタオル
- ・清潔な衣類一式
- ・小物(あかちゃん用ガーゼや綿棒など)

※石鹸は無香料で刺激の少ないものを選びましょう。(大人の石鹸でも大丈夫です)

4) 入浴のポイント

入浴前



- ・衣類はすぐ着られるように袖を通して重ねておきましょう。
- ・体温を測り全身を観察しましょう。



入浴中



- ・沐浴布で体を包み足から静かにお湯に入れる(落ち着いたら沐浴布は外します)。
- ・石けんはよく泡立て全身を洗いましょう。
- ・股・お尻やしわのある部分はしわを伸ばしてていねいに洗いましょう。



入浴後



- ・バスタオルで押さえるように水分をふき取る。
- ・衣類を着せ、水分(母乳・ミルク)を与える。飲まなくても無理強いはいしない。
- ・あかちゃんの肌は乾燥しやすいので、保湿剤を使ってしっかり保湿しましょう。



沐浴の方法や必要なグッズは、調べるとたくさん出てきます。ご家庭の状況に合わせてやりやすい方法を取り入れてみましょう。

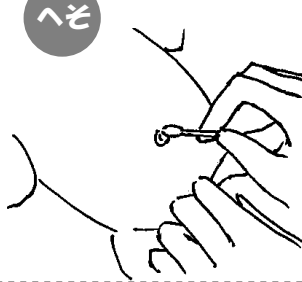
2. あかちゃんのケア

髪



寝ながら頭を動かしているうちに髪の毛が絡んでしまいます。ベビー用ブラシで優しくとかしましょう。

へそ



へその緒が取れるまではお風呂の後に水分を拭き取り、汚れがあれば綿棒でとりましょう。

目



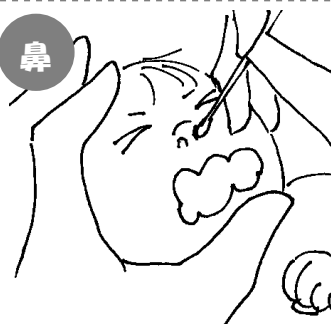
ガーゼで目じりから目頭の方へ拭きます。一度ふいた面を繰り返し使うのはやめましょう。

耳



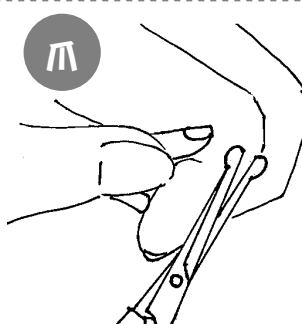
耳の奥には入れないようにして、耳周囲のこぼこに沿って綿棒で水分を拭き取りましょう。

鼻



お風呂の後の方がふやけてとりやすくなっています。手前にある見えているものを取りましょう。深追いしてしまうと奥に入ってしまう。

爪



白い部分を少し残して、数回に分けて切りましょう。2～3日に1回切りましょう。寝ているときに切ってもいいでしょう。

コラム

○いつから大人と一緒に入れるの？

おへそが乾かないうちは、細菌感染を防ぐためにおおよそ1 か月はあかちゃんと大人のお湯は分けて、沐浴させましょう。おへその消毒をするとき、綿棒にジクジクしたものがついてこなければ乾いている証拠。自分で判断するのは難しいので1 か月健診でOK が出てからにしましょう。

○お湯の温度はどうやってはかるの？

最初のうちは湯温計を使った方が安心ですが、湯温計がなければ、腕の内側あたり(皮膚が薄い場所)で適温か確認することもできます。

○ベビーバスはどれを選ぶ？

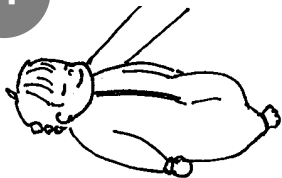
洗面台にはめて、そのままお湯を捨てることができるタイプがあったり、膨らませたり、畳んだりして収納ができるタイプのものもあります。レンタルもあります。

熱が37.5度以上あって機嫌が悪い時や、病気の時はお風呂をやめて顔・首や耳の後ろ・お尻をきれいにふいてあげましょう。平熱以上あっても慌てず、着ている服が暑すぎないか、お部屋が暑くないかも見てあげてください。

3. あかちゃんの抱っこのしかた

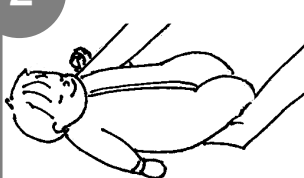
1)横抱きのしかた

1



頭を支える方の手をあかちゃんの後頭部と首のあたりに差し入れます。

2



反対側の手をおしりの下に差し入れ、おしりを包むように支えます。

3



声をかけながら抱き上げ、あかちゃんを胸の方に引き寄せます。

4



あかちゃんの頭を肘の内側へ移動させ、腕全体で支えます。

2)抱き替えのしかた

1



頭側の腕でおしりまで支え、逆の手をお尻からはずして首に添えます。

2



おしりの位置はそのまま、おしりを軸にして頭を反対側に持っていきます。

3



あかちゃんの頭を肘の内側へ移動させ、腕全体で支えます。

抱っこのポイント

首はしっかり支えましょう。
背中を少し丸く抱いてあげるとあかちゃんは落ち着きます。
腕全体であかちゃんの体重を支えるようにしましょう。

3)縦抱きのしかた



抱き替えの時と同じ要領でおしりを軸にしてあかちゃんと正面で向き合い、あかちゃんの顔を肩の上にゆっくりとのせかけます。

コラム

○抱き癖がつく？

あかちゃんはお母さんに抱っこしてもらうのが大好きです。「泣いたら抱っこしてもらえ」というあかちゃんからお母さんへの信頼は、親子の絆を深めます。たっぷり抱っこしても、あかちゃんの発育・発達上、何の問題もありません。抱っこは親子の大切なスキンシップです。気にせず抱っこしてあげてください。

4. あかちゃんのおむつ

1) 紙おむつと布おむつ

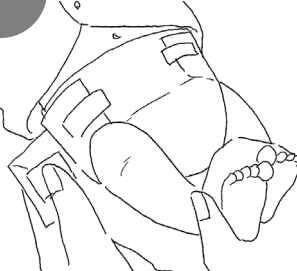
紙おむつ

- ・吸水性が優れている。
- ・おむつかバーは必要ない。
- ・成長に合わせてサイズを大きくする。
- ・使い捨てができる。
- ・市川市では燃えるごみとして捨てる。
- ・経済的負担がかかる。

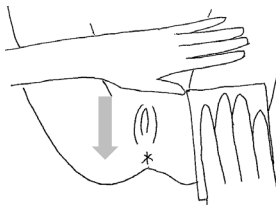
布おむつ

- ・準備…布おむつ少なくとも40～50枚
おむつかバー3～5枚
- ・おむつだけ交換する。カバーは汚れていなければ1日1回交換する。
- ・汚れたおむつは、洗濯前にあらかじめ水洗い、つけおきしてから洗濯する。
- ・経済的だが、洗濯に手間がかかる。

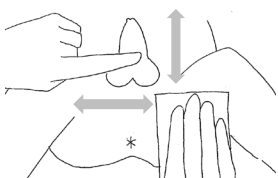
2) おむつのあて方

1  汚れたおむつを外す前に、新しいおむつを開いてお尻の下に敷きます。うんちの漏れを防ぐためにギャザーは立てておきましょう	2  汚れたおむつを開き、お尻につかないように軽く折りたたんでおきます。あかちゃんの足をおなか側に倒し、おしりふきで汚れをふき取りましょう。	3  汚れたおむつを抜き取ってから、新しいおむつを体にフィットさせるように当てます。おへそが漏れていなければ、前はおへそにかからないように当てます。	4  お腹のテープを左右対称になるように留めます。お腹は締めつけ過ぎないように、指2本分のゆとりを持たせましょう。
---	--	---	---

ワンポイント



女の子は外陰部にうんちが入らないように、お腹側から肛門の方向に拭きます。



男の子はおちんちんの裏側や、太ももの付け根まできれいに拭きましょう。

おむつを換えるときに膝を伸ばしたまま足首を上引っ張ってあげることで、股関節脱臼を起こすこともあります。強く引っ張らずあかちゃんの膝を曲げて、前に倒すか、掌でお尻を持ち上げるようにしましょう。



5. あかちゃんの洋服の選び方

1)洋服の種類

短肌着



長肌着



一番先に着せるもの。
縫い目が体に触れないように工夫されている。
季節に応じて、短肌着・長肌着を着せ、体温調節する。

コンビ肌着



股下をボタンで留められる。
パタパタと足が動かせる時期になると、はだけないのでよい。

ベビードレス



カパーオール



あかちゃんの発育に合わせて二種類の着せ方ができる。

季節別洋服の組み合わせ方(例)

春夏秋 = 短肌着 1 枚  + ウエア 1 枚 

冬 = 短肌着 1 枚  + 長肌着 1 枚  or  + ウエア 1 枚 

季節、気温にもよりますが、新生児期までは大人より 1 枚多く、1 か月ごろから大人と同じ枚数、もしくは大人より 1 枚少ない枚数を目安とします。

着こみすぎて暑くなり泣くこともあるので注意しましょう。

あかちゃんの背中に手を差し入れてしっとりしているようであれば暑いサインです。顔色も赤くなっていないか観察してみましょう。

冬はおなかを触ってみて冷えていないかで調節しましょう。

コラム

○外気浴はしたほうがいいの？

戸外の新鮮な空気にふれることは皮膚や粘膜の抵抗力を高め、血液循環を良くします。生後3週間くらいから窓を開けたり戸外にだしたりして徐々に時間を延ばしていきましょう。

外出は生後1ヶ月を過ぎてから必要な時だけとし、人ごみを避けて出かけましょう。3～4か月くらいから天気の良い日に散歩するなどしましょう。

＜紫外線対策＞

- ・紫外線の多い時間帯・季節などの外出はなるべく避けましょう。
- ・外出に際しては、素肌をさらさない服装にしたり、帽子をかぶせましょう。
- ・日焼け止めクリームを使いましょう。

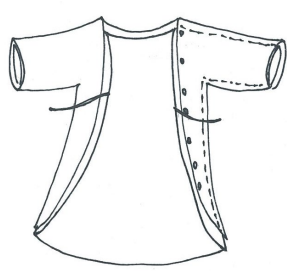
2)洋服の枚数

	品名	数	備考
衣 類	短肌着	3～5枚	} 季節に合わせて 準備しましょう
	長肌着、コンビ肌着	3～5枚	
	ベビー服	2～3枚	
	ベスト	1～2枚	
	紙オムツ（新生児用）1 パックまたは布オムツ40～50枚とオムツカバー3～5 枚 （おむつを紙と布で併用するなら布オムツ 30 枚＋オムツカバー3 枚）		
	ガーゼのハンカチ	5～6枚	
寝 具	掛け布団	1 枚	軽くて保温性のあるもの
	敷布団	1 枚	吸湿性の高い硬めのもの
	毛布	1 枚	カバーをつける
	シーツ	2～3枚	
	タオル	2～3枚	枕がわりとしても使える

※必要時用意するもの:ドーナツ枕、靴下、手袋、よだれかけ(スタイ)

3)洋服の着せ方

1



2枚以上着せるときにはあらかじめ着せるものを重ねておきましょう。

2



袖口から手を入れてあかちゃんの手と握手するように手を持っていきます。

3



あかちゃんの腕は動かさずに衣類だけを動かして着せましょう。紐を結びボタンを留めたら完成です。

コ ラ ム

○お部屋の環境はどうしたらいい？

室温は、夏は24～28℃・冬は20℃くらい、湿度は50～60%が適当です。冬は特に空気の乾燥に気をつけ、適宜換気をしましょう。

日当たりの良い南向きで風通しが良く、人の出入りの少ない部屋が理想的ですが、少なくともあかちゃんに直接風や陽が当たらないようにしましょう。また、あかちゃんが寝ている周りに危険なものがないかもチェックしましょう。

6. あかちゃんにおこるトラブルと対処法

普段と違って一日中ぐずっていたり、ぐったりして元気がないときは病気の前兆かもしれません。あかちゃんは泣くことで訴えますので、大人が充分気をつけてあげましょう。機嫌や全身状態をよく観察し、平熱を知っておくことも大切です。



【観察のポイント】

- ・機嫌はよいか
- ・お乳はよく飲むか
- ・熱はないか
- ・便は普段と変わらないか
- ・皮膚の状態は変わらないか

熱の測り方

わきの下の中央に体温計をさし入れ、あかちゃんの肘が動かないよう軽く押さえましょう。

1)熱が出た時

- ・体温を測る
- ・水分を与える
- ・嫌がらなければ脇の下を冷やす
- ・静かに寝かせる
- ・顔色、発疹、咳、下痢などに注意する
- ・衣類や掛け物により、温度を調節する

2)吐いた時

- ・吐いたものを良く観察する
- ・吐き続けるようであれば顔を横向きに寝かせる
- ・吐いた物で皮膚がかぶれないように清潔にする
- ・おう吐が落ち着いてきたら水分を少量ずつ与える
- ・噴水のように吐いたり、血が混じるようなら医師に診てもらう

3)下痢をした時

- ・まめにオムツを交換し、お尻を清潔にする。(何度も拭いていておむつかぶれを起こしそうなときは、座浴やシャワーで洗い流してあげると肌への刺激も少なく、清潔を保てます。)
- ・下痢と嘔吐を伴う時、熱のある時、便に血が混じる時は医師に診てもらう
- ・水分を与える

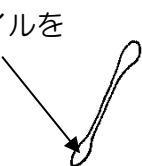
※オムツ交換後は、手洗いを充分に行いましょう

4)便秘をした時

- ・お腹のマッサージ、綿棒浣腸の利用
- ・効果がなければ医師に診てもらう

綿棒浣腸は大人用の綿棒を使います

先端にオイルを
つけます



挿入する長さは
1~2 cmです

おなかのマッサージは大きく「の」を
書くようにおへそ下をさすります



5)皮膚に湿疹が出た時

- ・湿疹の原因を確かめる
- ・自己判断で薬をつけない
- ・きれいに洗って保湿する
- ・熱の有無、湿疹の様子を観察し、ジクジクしたり化膿するようなら医師に診てもらう

6) ひきつけを起こした時

- ・ 静かに寝かせ、顔を横にむける
- ・ 衣類をゆるめる
- ・ 口の中に物を入れてかませたりしない
- ・ ひきつけが始まってから収まるまでの時間を計る
- ・ 発作中に体をゆすったり、大声で呼んだり飲み物を与えたりしない

＊熱を伴わないひきつけは要注意です。すぐに主治医に相談する・救急車を呼ぶなど緊急の対応をしましょう。熱が高く、5分以上続くひきつけも同様の対応をしましょう。

熱が高く5分以内でおさまったひきつけは、主治医に相談した上で対応しましょう。

＜こんなときは病院へ！！＞

- ・ ぐったりして元気のないとき
- ・ ひきつけをおこしたとき
- ・ 体温が38.0℃以上のとき
- ・ 呼吸が苦しそうなとき
- ※夜間や休日の場合は熱以外に心配な症状がなければ翌日まで待ってもよいでしょう。
- ・ 便が白っぽかったり、血液が混じったりするとき
- ・ 生後3週間すぎてお乳を飲むたびに、噴水のように吐くとき



7) 事故予防

《0～3か月児によくみられる事故》

《対策法について》

○窒息：・ まくらや、やわらかいふとん、
・ タオル親の体で口や鼻を
ふさいでしまう



- ・ 特にやわらかいふとんは避ける
- ・ うつぶせ寝はさける
(しているときは目を離さずに)
- ・ ふとんのそばやベッドの中にガーゼ
やひもを置かない
- ・ 授乳後の吐き戻しもあるのであか
ちゃんを一人にしない

○転落：・ ベッドやソファからの転落
・ 大人が抱っこしていて
誤って落とす



- ・ 寝返りができなくてもベッドの柵
はいつもあげておく
- ・ ソファ等に寝かせたまま離れない

○やけど：・ 熱いミルク、熱いお風呂
・ 抱っこしていて親が
熱いものをこぼす



- ・ 授乳時、入浴時は温度を確かめる

あかちゃんが成長するにつれて、新たに危険なところも増えていきます。家の中を事故予防の観点をもってこまめに見直してみましょう。

7. あかちゃんの気になること



1)よく吐く

生まれて間もないあかちゃんはよく吐きますが、たいていは心配ありません。少量の少し固まったミルクをタラっと出すのはいつ乳と呼ばれ、まったくの正常です。また、授乳の後にゲボッと吐くことがあるかもしれませんが機嫌がよく、よくお乳をのみ、体重が増えていけばまず心配はありません。あかちゃんの胃が縦長で、締りが悪い為に吐きやすいですが、次第に吐く回数は減っていきます。

吐いた物が赤く、血が混じっていたり、嘔吐が長引き、程度がひどくなるとき、噴水状で遠くに飛ばすような嘔吐が続くとき、吸う力が弱くなったとき、体重増加が少ないときなどには検査が必要です。受診してください。

2)うつぶせ寝

うつぶせ寝は熟睡しやすく、嘔吐が少ないようですが、SIDS*の危険性がおおむけ寝より増加するという報告があります。どうしてもうつぶせ寝で寝ないと寝ない時には硬いマットとし、6か月未満のあかちゃんは目を離すときはおおむけにした方が安全です。6か月を過ぎれば自分で寝返る子も出てきます。

*SIDS(乳幼児突然死症候群)：何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が突然死に至る原因不明の病気

3)でべそ

へその緒の取れた後、その部分が腹圧とともに外に膨らんできた状態をいいます。腹筋に力がついてくるにしたがってその部分も小さくなり治ってくるので、特別な手当てはいらないことが多いようです。

4)頭のかたち・向き癖

頭のかたちは必ずしも左右対称ではありません。生まれるときにある程度ゆがみますし、生後安定の良い方向ばかり向いて寝ることが多くなるので、下になるところがますます平らになりがちです。首がすわり、腹ばいやはいはいで遊ぶようになると自然に目立たなくなります。気になるときには反対側から声をかけたり、興味のあるものを置いてみてください。

5)斜頸

首の脇にしこりがあって、しこりと反対側に頭が向いてしまうのが斜頸です。生後2週間くらいではっきりすることが多く、1か月健診で見つかる事もあります。

自然に治るものも多いのですが、治療が必要な場合もありますので、医師に相談しましょう。

6)指しゃぶり

成長に従い発達していくことであかちゃんは自由に手足を動かし、手指をしゃぶって遊べるようになります。これは経験を増やし、後々上手に手や指を使う力の元なのでいっぱい指しゃぶりをしてもらいましょう。



7)くしゃみ・鼻づまり

生後2～3か月までの赤ちゃんは、口呼吸よりもほとんど鼻呼吸に頼っています。吸った空気を十分に加湿するために多くの鼻水を分泌しています。また、鼻の穴も狭いのでつまりやすく、刺激されてくしゃみをするがありますが心配ありません。苦しそうであれば、医師に相談しましょう。



8)めやに

寝起き時、透明や黄色みがかかった白いものがまぶたについている程度であれば、清潔なガーゼを湿らせ、ふきとりましょう。めやにが黄色く、まぶたが開きづらいときは眼科を受診しましょう。

9)脂漏性湿疹

赤ちゃんは新陳代謝が活発で皮膚が汚れやすいため、額や頭などに黄色いかさぶたができ、うろこのようになることがあります。沐浴時、きれいに洗いましょう。ひどいときは医師に相談しましょう。

10)停留精巣(停留睾丸)

男の子では陰のうの中に睾丸を触れますが、時には睾丸の片方あるいは両方とも触れないか、陰のうの付け根あたりにとどまっている場合があります。新生児期には普通にそのような状態が見られますが、ほとんどの場合1か月のころになれば陰のうの中に触れます。

心配であれば1か月健診の時に医師に相談しましょう。

11)发育性股関節形成不全

股関節が脱臼している、または脱臼しやすい状態を发育性股関節形成不全と言います。すべての場合が完全に外れているわけではなく、関節が外れかかっていたり（亜脱臼）大たい骨を支える^{きゅうがい}臼蓋という骨の部分の发育が悪い（臼蓋形成不全）場合もあります。オムツ交換の際には無理に足を引っ張らないように注意をしてください。足が開きにくい、オムツが替えづらい、足の左右のしわの位置が違うときには病院を受診しましょう。

12)つまめによる引っかき傷

赤ちゃんのつまめは薄く、ちょっとこすれただけでも傷ができますが、傷跡は残らず、すぐ治ります。



手袋をつけてしまうと手のひらや指への刺激が減り、自分から手を使おうとする意欲が減退してしまうこともあります。2～3日に1回は赤ちゃんのつまめを切ることで傷を防ぎましょう。

13)赤ちゃんの歯

乳歯は生後6～9か月頃からはえ始めます。歯のはえる時期には、個人差があります。

*赤ちゃんの歯のお手入れ

むし歯の主な原因菌はミュータンス菌です。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には菌はいません。歯のはえはじめる頃から歯のお手入れの準備をしましょう。

- ・下の前歯がはえた頃、歯の表面を優しくふき取ってあげましょう。

Ⅵ あかちゃんのいる生活

1. あかちゃんのいる生活を考えてみよう

右の図は生まれたばかりのあかちゃんとサポートがないお母さんの生活を書き出したものです。

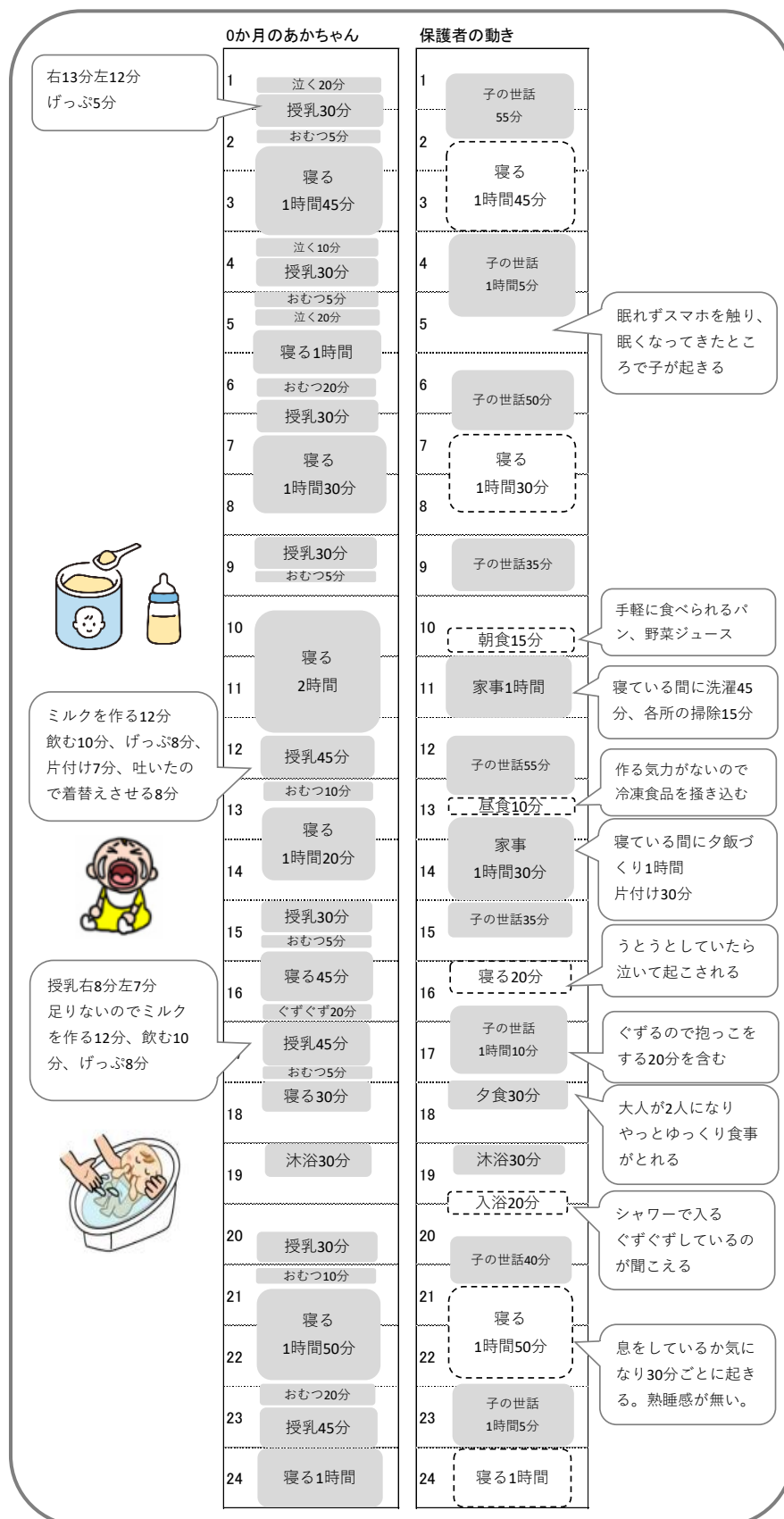
個人差はありますが、新生児期の授乳の回数は10回、おしっこは10回、うんちは3回、睡眠時間も細切れです。

お母さんは合計7時間ほど寝ていますが、細切れの睡眠です。深い眠りに入るぞというところで、あかちゃんが泣いて起こされたりしています。

また、あかちゃんが寝ている間に家事を済ませようとするお母さんも多いです。

4～5時間でもまとめて眠れると疲労感も多少ましになります。おむつを替えたり、ミルクを作ったりすることはお母さん以外の人でもできます。

初めてなのはお母さんお父さんも一緒です。夫婦で一緒に成長していきましょう。



2. 家事育児について考えてみよう

生まれたての赤ちゃんを育児初心者が24時間見守ることはかなり疲れます。育児に追われて出産前と同じように家事をすることは難しいです。3か月ほどで赤ちゃんもお母さんも生活に慣れてくることが多いですが、5、6か月からは離乳食という新しいものが始まります。出産前から家事の回数を減らすことや、自分のことは自分でする習慣をつける、実家の両親に頼ることは出来ないか、外部のサービスを導入することは出来ないか、などご家族で話し合ってみましょう。

市川市で受けられる産後のサービス（有料）

- ・いちふぁみヘルプ（産後ヘルパー）
 - ・産後ケア事業
 - ・いちかわファミリー・サポート・センター
- ※各サービスは利用前に事務手続きが必要です。



妊娠中に想像していたものと出産後の現実は異なることが多いです。なるべくこまめに育児家事の負担割合について話し合ってみましょう。

コラム

○名もなき家事・見えない家事

「献立を考える」言ってしまうと料理の中の一工程かもしれませんが。

「料理」と言っても、家にある在庫を覚えておき、昨日の献立を思い出し、お昼に食べたものを考え、洋食が続いているから和食にしようかと考え、朝は野菜を食べていないから副菜に野菜をつけるかと考え、冷蔵庫の中身だけでは足りないから買い物に行くかと考え、買い物に行くには職場を何時には出ないといけないと考え、買い物に行きます。家でも調理をし、調理したものを片付け、食べた後も食器を洗い、拭き、同じ場所に片付けて、コンロを拭き、排水溝をきれいにし、生ごみを捨て、麦茶を作り、朝のご飯の準備をする。夫婦によってどちらが料理を担っているかは家庭によってさまざまですが担っている方がこれだけ考えているということ覚えておいてください。そして、いつもやっている方が体調不良でできないときには、こまめで行っているかもしれないと思い出しながら代わりにやってみてください。やる機会がない場合も感謝の気持ちを伝えてみるのはどうでしょうか？



○パラレル（同時並行）家事 ※2人が同時に別の家事をこなすこと

一方が忙しく家事や育児をしているのに、一方がスマホを見ていたり、テレビをじっと見ていたり、だらだらしている（ように見える）と「私ばかりやっている。」と思いがちです。なるべく一方ばかり負担する状況は避け、家族で協力しましょう。産後の回復期など休まなければいけない時期や体調不良などであれば相手に感謝を伝えることを忘れないようにしましょう。



Ⅶ お父さん・ご家族の方へ

出産前後のお母さんは、初めての経験に喜んだり戸惑ったり、時にはナイーブになったり。肉体的にも精神的にもいろいろな変化が現れます。最も身近な存在であるお父さんやご家族の方の協力が、健やかなあかちゃんを育て、家庭を築く幸せにつながります。

1. 妊娠中のお母さんへのいたわり

出産前のお母さんはお腹の中であかちゃんを育てるという大きな仕事をしています。疲れて無理をしないように体と心をいたわりましょう。

《妊娠初期》

つわりで体調不良になりやすいため、お母さんの不安な気持ちを聞いたり、家事を分担するようにし、心やからだをサポートしてあげましょう。

タバコの副流煙には流産や早産の危険性や、生まれたあかちゃんへの影響が心配されます。禁煙をお願いします。



《妊娠 16 週以降》

安定期に入り、つわりが落ち着いてくる頃なので、お母さんの体調に合わせ、散歩や妊婦体操など適度な運動を一緒に行いましょう。

あかちゃんの聴力が発達してくるため、お父さんお母さんの声の違いもわかるようになります。お腹に手をあてて、あかちゃんに話しかけてみましょう。

《妊娠 28 週以降》

お腹が大きくなり前かがみの姿勢が難しくなるため、重いものを運ぶ、お風呂掃除など家事を積極的に手伝ってあげましょう。また大きなお腹で動くとき疲れやすくなりますので、お母さんのペースに合わせた生活を送りましょう。

ベビー用品、入院時に必要な物品を一緒に準備しましょう。

急な入院に備えて、いつでも連絡が取れるようにしておきましょう。



2. 産後のお母さんの心と体

産後はホルモンの嵐と言われるくらい急激にホルモンが変化し、さらに慣れない育児や不安、寝不足などが加わり、出産直後から2週間の間に誰もが情緒不安定になります。そして涙もろい・ゆううつ感・無気力・落ち込み・イライラするなどを主症状とした、マタニティブルーズという状態になることがあります。お母さんがひとりで悩みや不安をため込まない、頑張りすぎないように、育児や家事は周りにいるお父さん・家族が協力して行いましょう。

2週間を過ぎても症状が変わらない場合は、産後うつなどの受診が必要な場合もありますので保健師や医療機関にご相談ください。

妊娠中に変化したからだ元に戻るの約4～6週間かかります。この時期、無理をすると回復が遅れます。重いものを持ち上げるなど腹圧を強くかけることは、子宮の回復によくありません。また、1か月健診がすむまでは性生活も控えましょう。会陰切開の傷が痛かったり、子宮からおりもの（悪露）があったりしてお母さんの負担が大きいこの時期。いたわってあげましょう。

*育児・家事を分担する。



*楽しいことを共有する。



*励ましや元気づけはかえって辛くなることも。解決法を伝えるのではなく「そうだね」と妻の気持ちを受けとめてまずは話を聞く。



コラム

○パタニティブルー

最近は育児休業を取得するお父さんも増えていますが、マタニティブルーズのような症状がお父さんにも表れることが増えています。

パタニティブルーになる原因

- ・家族を養う責任感、プレッシャー
- ・生活スタイルの変化
- ・はじめての育児への不安

予防・対処法

- ・コミュニケーションを大事にすること
- ・目標を高く設定しすぎず、頑張りすぎないこと
- ・疲れたらゆっくり休む

それでもよくならないときには…

保健師や医療機関に相談しましょう。

体や心の回復に努めることが今後の長い育児を行っていくために必要なこともあります。

