

Ⅳ 赤ちゃんを健やかに育てるために

1 新米パパ・ママへのメッセージ

さあ、赤ちゃんと一緒に生活が始まります！
最初はお互いに慣れないので、迷ったり、悩んだり、疲れたり、でも、すやすや気持ちよさそうに眠っている赤ちゃんをみると、ホッと心が安らぎます。

子育ては、子どもに、どう寄りそい、どう付き合うか、それが大切

● **赤ちゃんパパ、ママとの絆づくり**
子どもと親の信頼関係をつくるには特別な方法はありません。
赤ちゃんとのスキンシップとコミュニケーションが大切。



2 生まれたばかりの赤ちゃん

● 生活リズム

赤ちゃんは授乳回数が多いので大人のような生活リズムになるには少し時間がかかります。
朝が来たら、赤ちゃんが眠っていてもカーテンを開けて朝の光を室内に入れたり、夜になったら照明を落として、就寝の雰囲気を作るところから始めてみましょう。
※昼間、寝ているとき、暗くしたり、静かにする必要はありません。

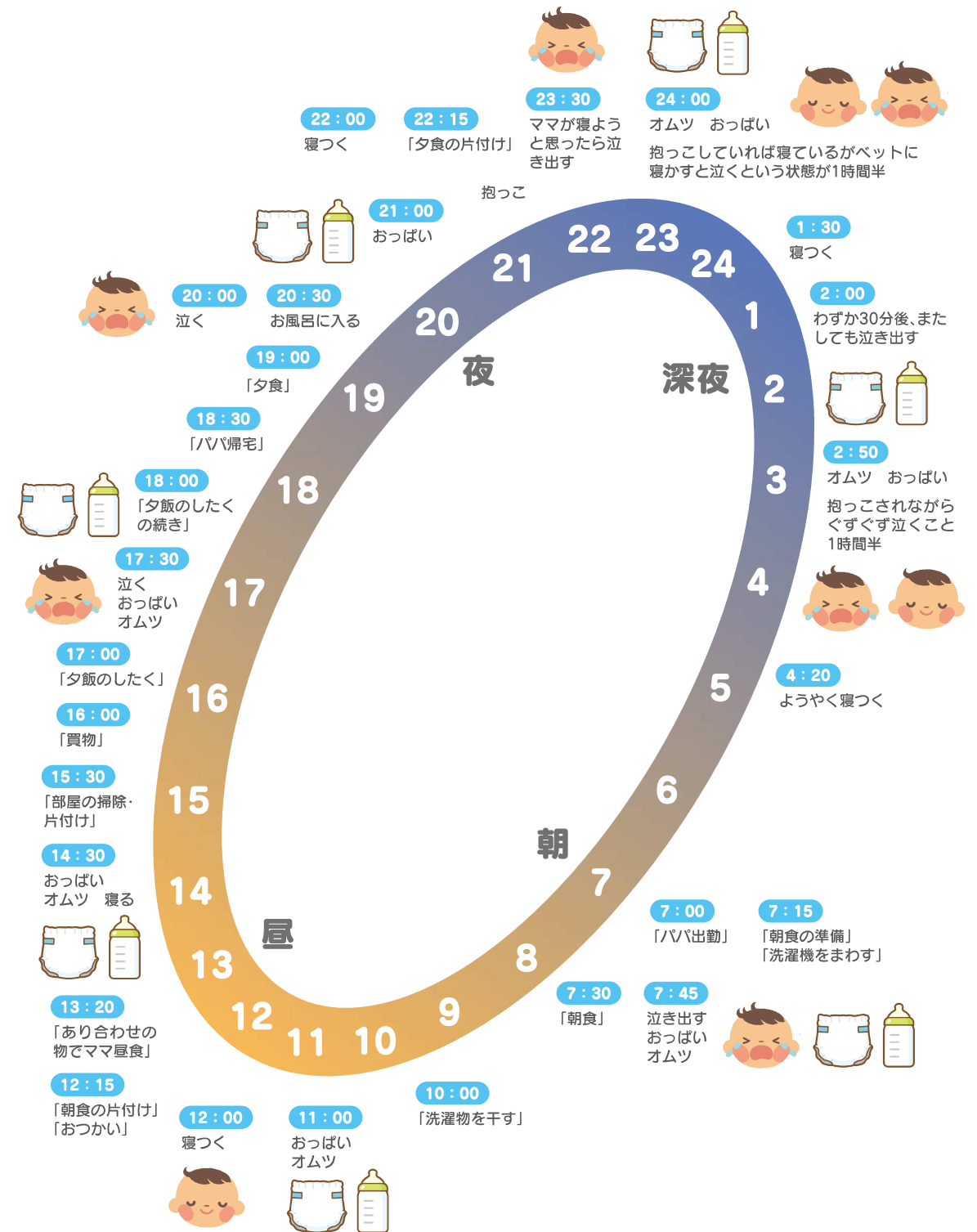
● 睡眠

赤ちゃんは寝たり起きたりの間隔が短いため、大人から見るとあまり寝ないように感じる人が多いようです。
個人差はありますが、3か月を過ぎる頃から少しずつ落ち着いてくるようです。
睡眠時間は足りていますのでご安心ください。

Q 赤ちゃんが泣いて抱っこをすると抱き癖がつきますか？

A 泣くことは赤ちゃんの意思伝達の手段なので、手が空いていれば抱っこ、そうでない時は「ちょっと待っててね」と声掛けをして、赤ちゃんに伝えてあげましょう。それがコミュニケーションの始まりです。
抱っこが癖になるという心配はなく、むしろ十分なスキンシップによって得た安心感や信頼感が自立して世のなかを探求していくための基盤になると考えられています。

ある赤ちゃんの24時間



3 授乳は、コミュニケーションのはじまり

(1) 母乳栄養のメリット

- ・消化吸収がよい
- ・免疫抗体を含んでいる(感染症にかかりにくい)
- ・新鮮でいつでも適温
- ・子宮の収縮を促す(母体の産後の回復を促す)



- ・精神的にゆったりとした気持ちが母乳の分泌を良くします。
- ・母乳の良さはあるけれど、こだわらなくて大丈夫。

ポイント

おっぱい・ミルクを飲ませるとき赤ちゃんをしっかり抱いて飲ませましょう。
成長に合わせて、母乳やミルクを十分に与えることが大切です。

母乳バンク・ドナーミルクをご存じですか。

母乳バンクは、母乳を提供できる母親から寄付を受け、必要な赤ちゃんに安全に提供する仕組みです。

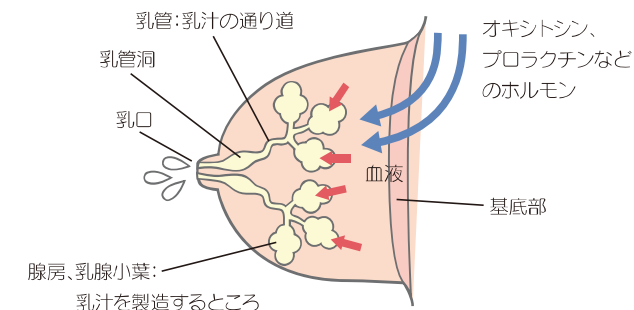
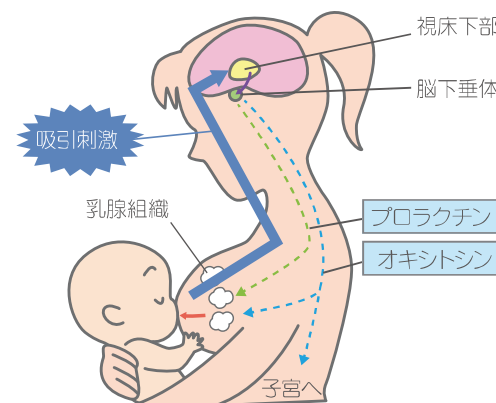
ドナーミルクは、ドナーとして基準を満たした女性から提供された母乳で、母乳バンクで適切な処理や管理をされた母乳のことです。早産などで1,500g未満で生まれた赤ちゃんにとって、壊死性腸炎などの疾病の予防に役立つとされています。日本では、一般財団法人日本財団母乳バンクと一般社団法人日本母乳バンク協会の2か所で運営されています。ドナーミルク使用施設やドナー登録の方法は、母乳バンクのホームページをご確認ください。

(2) 母乳分泌のメカニズム

乳頭への吸啜刺激によって母乳分泌が促進されます。
分泌を維持するためには、1日6回は吸啜刺激があるとよいでしょう。

片方5~10分ぐらいを目安に、両方飲ませる。

ホルモンの働きがうまくいくようになると、張った感じがなくなります。



ママは楽な姿勢を工夫しましょう。



脇飲み



よこ抱き



たて抱き

●ゲップをさせるとき

①飲み終わったらママの肩にもたせかけるように赤ちゃんを抱き、背中を下から上に軽くさすりゲップをさせる

②飲ませ終わったら、乳首とそのまわりをきれいに拭く

Q おっぱい、ミルクの後ゲップがでなかったら?

A しばらく抱っこで様子を見てから横向きにねかせてあげましょう。



4 赤ちゃんからのメッセージ・赤ちゃんの発達

(1) 赤ちゃんからのサイン

ママ!パパ!まだ、お話できないけど泣いたり、顔つきを変えて、一生懸命話そうとしています。

わかりますか?

健康サイン

要注意サイン

きげん

ご機嫌であやして笑えば大丈夫!



不機嫌でぐったりしたら要注意!

泣き方

お腹が空いている?
おむつがぬれている?
抱いてほしい?
いろいろな要求で泣きます。



要求が満たされているのに
まだ激しく泣いたり、
普段と違った泣き方だったり
どこか痛いのかも知れません。

顔つき

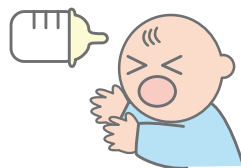
顔色がよく目がいきいき、動きも
活発です。



ぼんやりしたり、
表情が鈍くなったり、
目がうつろになったときは要注意。

食欲

食欲あり、哺乳力もよければ
安心!

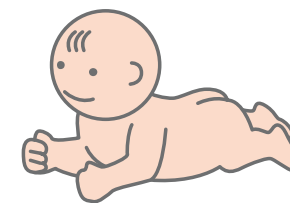


不機嫌で食欲もなく
哺乳力も悪ければ要注意!

(2) 3か月頃までの赤ちゃん

パパやママの働きかけは、お子さんの発達を助けます。

発育・発達には個人差がありますので、一般的な目安を表にしました。



	からだの大きさ	姿勢・運動・発達	心・知能の発達	育児のポイント
新生児期〜1か月頃	生まれた後2〜3日から4〜5日まで体重が減り、10日位で出生時体重に戻ります。	自由に体の向きを変えられない。 あおむけにするとどちらか一方を向く。 腹ばいでは、顔は横を向き体全体が床についている。 裸にすると手足をバタバタさせる。	① ぼんやり見えています。 ② 音に反応します。 ③ 反射的に強く握り込みます。 一点をじっと見る。	起きているときは目と目を合わせて、あやしたり話しかけよう。 赤ちゃんの生活にあわせて大人生活を調整する。 散歩で気分転換
2か月頃		腹ばいになると顔を時々ちょこっと持ち上げるようになる。 手足をゆるやかに伸ばす。	お母さんの目や口をじっと見る。	赤ちゃんのクーイングをまねたり、あいづちをうったりする。 機嫌のよいときは腹ばいにしよう。 ※大人がみている時にしましょう。
3か月頃	体重が生まれたときの約2倍になる。	首が座ってくる。 あおむけで正面を向けるようになる。 自由に首を動かし辺りを見回すことができる。	動く物を目で追う。 クーイング「アーアー、ウーウー」と声を出すようになる。 あやすと笑う。	生活のリズムをつくろう。

5 赤ちゃんの衣類


妊娠7～8か月ごろまでに、出産予定の季節にあわせて準備しましょう。

●赤ちゃんの衣類

季節に関係なく準備するもの



(肌着)
5～6枚
綿メリヤス、ガーゼなど
吸湿性、伸縮性のあるもの



(おくるみ)
1枚大きめのバスタオル
での代用可
夏用・冬用あり




(ベビードレス) 3～4枚
自宅では長下着で代用可
夏用・冬用あり




(ガーゼのハンカチ)
10枚ぐらい

秋から冬に生まれる赤ちゃんの準備でプラスするもの



(ベスト) 1枚



(長下着) 3～4枚
秋から冬生まれの赤ちゃん

おむつ



布おむつ
長方形、正方形のもの
ざらし

20組位を目安に準備
紙おむつ併用の場合、少な目に調整



おむつカバー
2～3枚

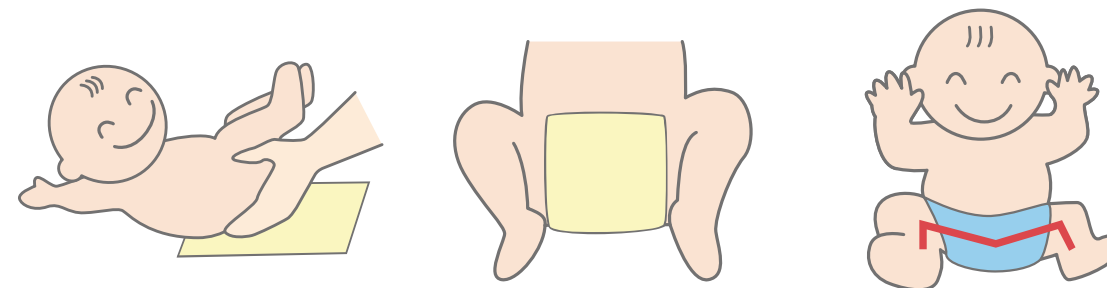
自然な体型を保つもの、脇のベルトの細いものを。
ウールは通気性がよい



紙おむつ

●おむつを交換

股関節脱臼の予防のため、赤ちゃんのお尻の下に手をいれて持ち上げ、おむつを交換します。股関節を開いた「M字型」を保つようにして、おへその高さでテープを留めます。



Q 紙おむつの処理

A ポイ捨てはダメ!

うんちはトイレに流して、紙おむつは小さくまとめてビニール袋などに入れて、決められたゴミの方法で処理。

●着せる枚数のめやす

生後1か月頃まで 大人より1枚多く
2～3か月頃 大人と同じ
4か月頃から 大人より少なく

●洗濯

すすぎは十分に!
大人のものとは別に洗います。
漂白剤は必要ありません。
柔軟剤を使うと汗を吸収しにくいので気をつけましょう。
日光に干して殺菌しましょう。

Q 新しいものを着せるときは洗ったほうがいいのですか?

A ホルマリンなどにかぶれることがあるので、1度水洗いしてから着せましょう。

ポイント

気温の変化に合わせて調節し、汗をかいたらこまめに着替えをしましょう。
首から背をさわってみてしっとりしていたら汗をかいている(暑い)ということです。

6 赤ちゃんの安全

●赤ちゃんが安全に眠れる環境を整えましょう

(1)乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防

睡眠中に赤ちゃんが亡くなる原因の一つに乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気があります。SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ること、SIDSの発症のリスクを下げることで研究で示されています。

- ・1歳になるまでは、「あおむけ」に寝かせましょう
- ・無理のない範囲で母乳で育てましょう
- ・たばこはやめましょう

(2)睡眠中の窒息の予防

一日の多くを眠って過ごす赤ちゃんにとって、睡眠時の環境は大切です。赤ちゃんの周りの環境を整え、睡眠中の窒息を防ぎましょう。

- ・寝具は硬めで平坦なものを使いましょう
- ・温度の調整は着るものなどで行いましょう
- ・寝床には何も置かないでおきましょう
- ・ベビーベッドやベッド柵は正しく使いましょう
- ・赤ちゃん専用の寝床を整え、「添い寝」に注意しましょう

出典) こども家庭庁



●子どもの死亡原因の第1位は不慮の事故です

こどもは日々成長してできることが増える分、その時期特有の事故のリスクが潜んでいます。こどもの発達に合わせて、安全に過ごせる環境をつくり、事故を予防しましょう。

〈乳幼児に起こりやすい事故〉

- 窒息・誤飲・・・小さなおもちゃやボタン電池、タバコなどを飲み込んだり、ブドウやミニトマトなどの食べ物を詰まらせる。
- 火傷・・・アイロンに触れたり、ポットのお湯や熱い飲み物などをこぼす
- 転落・転倒・・・ソファやベッドからの転落、階段や段差での転倒、窓やベランダからの転落

予防対策のポイント

- ・こどもの周りにタオルやおもちゃなどを置かないようにしましょう。
- ・口に入る大きさの物は、床から1m以上の高さの場所や鍵付きの棚に片付けましょう。
- ・ベッドの柵は必ず上げておきましょう。
- ・窓やベランダの近くには、足場となる椅子などを置かないようにしましょう。
- ・アイロンやポットは棚の奥に置き、熱い飲み物などはテーブルの中央に置きましょう。

参考) こども家庭庁「こどもを事故から守る!! 事故予防ハンドブック」



●チャイルドシートは赤ちゃんのときから

6歳未満のお子さんを乗せて運転する場合はチャイルドシートの装着が義務化されています。シートを着用させずに赤ちゃんを抱いていると、衝突時などに大人の力で赤ちゃんを支えることができず危険です!

お子さんの発達にあわせ体格に合った
チャイルドシートの装着を

チャイルドシートは
赤ちゃんのときから



7 赤ちゃんのお風呂

お風呂は皮膚を清潔にし、血液の循環を良くして赤ちゃんの発育・発達を促します。
全身を観察するチャンス!

回数 1日1回

時間 1回6~8分くらい
授乳直前直後は避ける。
同じ時間帯を心がける。

湯の温度 夏はぬるめ38℃~39℃
冬は40℃がめやす

Q お風呂をやめたほうがいいときは?

A 熱があるとき・機嫌が悪いとき・下痢が続いているとき。このようなときは、ガーゼやタオルで拭いてあげましょう。

Q 大人と一緒にのお風呂に入るのはいつごろから?

A 生後1か月くらいから清潔なお風呂に入れてあげましょう。

準備する物



重ねた衣類一式

衣類は袖を通しておき、着替えの上にバスタオルを敷いておくと便利

入浴方法は色々あります。自分に合った方法で行いましょう。

●一般的な手順

- ①赤ちゃんの状態観察…ご機嫌・体温・皮膚の色・湿疹など
- ②必要なものを一式そろえる。
- ③沐浴を実施する人は手を洗う。爪を切る。時計などははずす。
- ④お湯の温度…湯温計または肘までつけて確かめる。
- ⑤赤ちゃんを沐浴布でつつみ片方の手で頭、もう片方の手で股からお尻を支える。
- ⑥湯につかり落ち着いたら顔用の洗面器の湯で、ガーゼをしぼる。
- ⑦目、ひたい、頬、あご、耳と顔全体を拭く。目を拭くときは、ガーゼの面をかえる。
- ⑧右手で石けんを泡立て頭とからだを洗い、ガーゼで石けん分を洗い流す。
- ⑨背中は、右手を赤ちゃんの脇の下に入れ、赤ちゃんの向きをかえて洗う。
- ⑩石けん分をよく洗い流し、上がり湯をかける。一人なら無理せずに。
- ⑪水分をバスタオルで押さえるように拭き取り、おむつをあて、衣類を着せる。
- ⑫おへそ・耳・鼻の手入れをする。



●スキンケアをしましょう

赤ちゃんの皮膚は大人の半分の厚さで、水分と皮脂がとても少なく、皮膚が乾燥したドライスキンになりやすい状態です。アレルギーの原因物質がバリア機能の低下した肌から入ると、アレルギー症状が起こることがあります。

アレルギー発症予防のためには…

- 皮膚についた汚れを泡立てたせっけんできれいに洗う
 - すすぎ残しがないように、しっかりと泡を流す
 - 優しく水分をふき取り、皮膚に水分が残っているうち全身に保湿剤を塗る
- 湿疹があってもなくても、スキンケアをすることが大切です。
湿疹が気になるようであれば早めに医療機関を受診しましょう。



8 こんなときには早めに受診を

小児科Drのアドバイス

発熱

37.5℃以上ある場合。

機嫌が悪く、食欲がないときは、熱にかかわらず受診を。
※ご機嫌で、食欲があればこまめに水分補給し様子を見ましょう。

ひきつけ

熱の有無にかかわらず、ひきつけた場合。

黄疸

生後2週間以上たっても全身の黄色みが強く、機嫌が悪い、便が白い場合。

※母乳を飲んでいる赤ちゃんは黄疸が長びくことがあります。
食欲があって機嫌がよければ心配ありません。
母子健康手帳の色見本(便色カラーカード)をご利用ください。

チアノーゼ

生後1か月たっても、手足の爪の紫色がとれない場合。

唇が紫色になる場合。

便秘

便が出なくて、機嫌が悪く、食欲がない場合。

※3日以上便が出なくても、機嫌がよくて、食欲がある場合はお腹のマッサージや綿棒などで肛門を刺激してみましょう。
回数が少なくても、柔らかくて楽に出て、食欲もあり体重増加もあれば心配ありません。

吐く

授乳後、噴水状に(ピュー〜と)吐くことが続く場合。

※たれるぐらいなら、心配ありません。

下痢

便に血液が混じっているとき、母乳やミルクを吐いたり、熱があったり、機嫌が悪い場合。

※便が軟らかくなったり、回数が多少多くなってもご機嫌で食欲もあり体重増加も順調なら心配ありません。

目やに

目にべったりついて、目があかない、白目が赤くなっている、いつも涙で潤んでいる場合。

※目頭にちょっとついてる目やには、きれいに拭いてあげましょう。

湿疹

※赤ちゃんの肌はデリケートです。おしりがただれている場合は、まず清潔と乾燥を保ちましょう。お顔に湿疹があるときは、石けんを使ってきれいにしましょう。
※乾燥している場合は保湿剤(ベビーローションなど)で、潤いを補いましょう。

妊娠中から産後に利用できる制度や、赤ちゃん訪問の詳細は、母子健康手帳交付時に配布された「かわさき子育てガイドブック」や制度案内のチラシ、又は川崎市ホームページ「こども・子育て」に掲載しています。

●赤ちゃん訪問について

川崎市では、「新生児訪問」又は「こんにちは赤ちゃん訪問」により、生後間もない赤ちゃんのいるご家庭すべてを訪問します。

新生児訪問は

訪問指導員(保健師・助産師・看護師)が伺い、赤ちゃんの体重測定、母子の健康状態の確認や育児についての相談をお受けします。

こんにちは赤ちゃん訪問は

子育て家庭と地域とのつながりをつくるため、研修を受けた地域の方が訪問員として伺い、身近な子育て支援情報などをお届けします。

訪問員は必ず登録証を提示し、玄関先で短時間の訪問となります。

●産前・産後家庭支援ヘルパー派遣制度

母親が出産前後で体を休めたい時や体調不良などのため、育児や家事が困難になる家庭にヘルパーを派遣し、育児や家事のお手伝いをする制度です。

●産後ケア事業

「出産後、自宅に帰っても育児を手伝ってくれる人がいなくて不安」、「授乳が上手くいかない」「赤ちゃんのお世話の仕方がわからない」「お産と育児の疲れから体調が良くない」などの場合に産後ケア事業をご活用ください。

実施施設に宿泊してケアを受ける「宿泊型」、実施施設に日中通って、ケアを受ける「日帰り型」、自宅でケアを受ける「訪問型」があります。
妊娠32週以降、利用申請が可能です。



アクセスしてね!

川崎市 こども・子育て

検索