

D 育児編

お母さんのお腹の中で
お母さんに全部依存していた赤ちゃん・・・
今、自分の力で呼吸をし、お乳をのみ一生懸命
がんばっています。
そしていろいろな生理的変化もみられます。



入院中に自分の赤ちゃんの状態をよく知っておきましょう。

1 赤ちゃんの特徴

(1) 体重

赤ちゃんの体重は出生後 3～5 日頃までは減少しますが（生理的体重減少）、その後徐々に増加していきます。

(2) 体温

成人よりやや高めで 37℃前後あります（36.5～37.4℃）体温調節が未熟なため周囲の温度に影響されます。

(3) 呼吸

赤ちゃんは腹式呼吸をしています。時々不規則になっても 1 分間に 40～50 回は正常です。泣いた時や哺乳後は数が多くなります。

(4) 便

生後 2 日間位は黒緑色の便がでます（胎便）。その後次第に黄色便に移行していきます。

母乳栄養児の便：柔らかく黄色。下痢っぽく、甘酸っぱい臭いです。

人工栄養児の便：淡黄色ですこし硬めです。

白い粒々が混じること、緑色の便もみられますが、心配はいりません。

(5) 尿

6 回以上/日。レンガ色に見えることもありますが、これは尿酸塩が結晶になったもので特に心配はいりません。

(6) 黄疸

肝臓の働きが未熟なため生後 3～4 日頃より黄疸がでてきます。2 週間位で消えていきますが、黄疸の程度によっては、治療が必要な時もあります。

(7) 皮膚

生後 2～3 日すると皮膚が乾燥してうす皮がむけてきます。青あざは、蒙古斑といい、心配はありません。

(8) 吐気・嘔吐

胃の機能が未熟なため、授乳の後やおむつ交換のときなど吐きやすいです。

(9) おへそ

約 4～6 日でおへそは取れますが、なかには退院するまでに取れない赤ちゃんもいます。毎日お風呂のときにきれいに洗ってあげましょう。おへそがとれないまま退院の時には 2 週間健診で診察してもらいましょう。

(10) 新生児偽月経

女児では生後 5～6 日に性器より赤い出血がある場合がありますが、ホルモンの影響なので特に心配はありません。

(11) 頭の変形

狭い産道を通る時に周囲から圧迫され赤ちゃんの頭部は形が変わってしまいます。これらは分娩後数日かけて元に戻ります。頭血腫の場合はしばらく残ります。

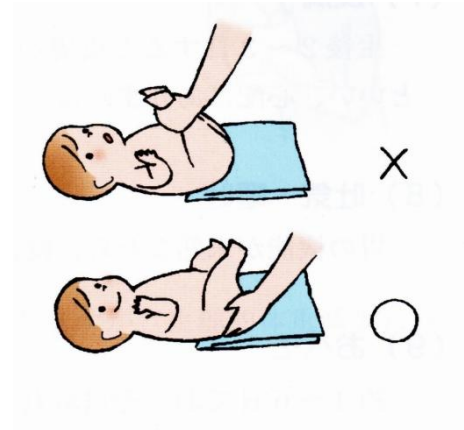


2 赤ちゃんのお世話

お産後の身体が回復したら、赤ちゃんのお世話が始まります。ゆっくり慣れていきましょう。

(1) おむつ交換

- ①赤ちゃんが泣いた時や授乳の前、おむつが汚れていないか見てみます。
- ②腰をそっと持ち上げおむつを交換します（股関節脱臼予防のため足を引っ張り上げない）。呼吸や自然な動きを妨げない程度のゆるみを持たせましょう。



(2) 抱っこ

首がすわっていないため、頭の後ろから首の後ろ、背中にかけて片方の手のひらで支え、もう片方の手で児の殿部を支えて抱き上げます。腕はできるだけゆとりを持たせ、身体に密着させて抱きましょう。



3 母児同室について

当院では、早期に母子の絆を深め退院後も赤ちゃんのお世話がスムーズに行えるように母子同室を行っています。

* これは目安です。希望があれば早期から母児同室、直接母乳を行います。

- ・ 経膣分娩の方：産褥 1 日目
- ・ 帝王切開の方：産褥 2 日目 授乳のお話の後、母児同室になります。

部屋を離れるときや、お母様の体調がすぐれない時、疲労感が強い時など随時、赤ちゃんをお預かりいたしますので、遠慮無くスタッフに声を掛けてください。