

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。

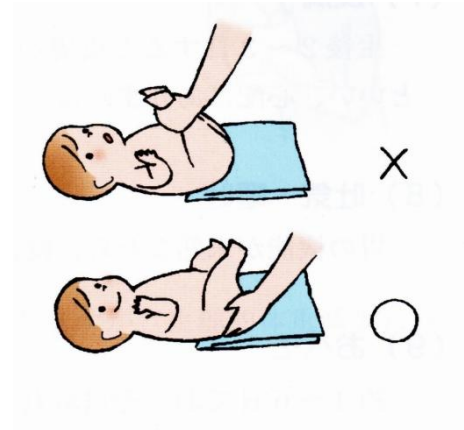


2 赤ちゃんのお世話

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。

4 母乳育児

(1) 授乳について

母乳は赤ちゃんのニーズに適した理想的な栄養源です。お産後 2、3 日するとおっぱいは張り始めます。赤ちゃんに吸われることが刺激となり母乳が出始めます。最初は時間を決めて授乳を行いますが、母乳が十分できるようになり、赤ちゃんの体重も増え始めたら、赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ授乳するようにします。

横抱き



交差横抱き



脇抱き



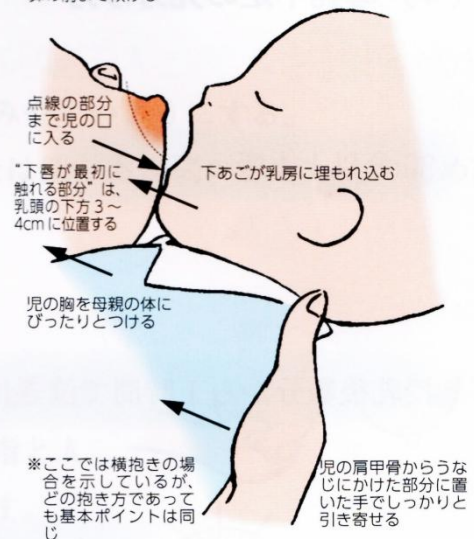
(2) 飲ませ方

- ①爪を短く切り、手を洗ってきれいにしましょう。
- ②飲ませる前に赤ちゃんのおむつを変えます
- ③母親がリラックスして授乳しやすい姿勢をとります（クッションなど使用し工夫します。）
- ④乳首を吸わせます。赤ちゃんが大きく口を開けたら、新生児の舌が下方におりていることを確認し、唇がめくれて乳輪を唇で覆うようなイメージで乳頭をくわえさせます。赤ちゃんの含みかたが浅いと、乳首が傷ついてしまいます。
- ④排気（げっぷ）を出します。

1 回の授乳が終わったら、赤ちゃんの上体をまっすぐにして、背中を軽くたたか、さすります。

母親から見た図（左乳房からの授乳）

乳頭は児の上唇の上方、鼻の前まで傾ける 児の頭は後方に傾く



☆1 回の授乳では左右の乳首を吸わせ、20 分～30 分で終わるのが目安です。

☆約 2 時間～3 時間の間隔で、1 日 8～10 回以上は飲ませましょう。

☆3 時間以上眠り続ける時は、おむつ交換するなど刺激をしてみましょう。眠り続ける時はスタッフにお知らせください。

☆初めは慣れないため時間がかかることもありますが、焦らず穏やかな気持ちで行いましょう。うまく吸わせられないときなどは、スタッフに声をかけてください。

(3) 補足について

1 回に必要な哺乳量が足りない時は、糖水かミルク、または搾った母乳（搾乳）で補います。始めは糖水で補いますが、赤ちゃんの状態に合わせてミルクを補うこともあります。その時は事前に説明します。お母様の考えも尊重しますのでお知らせください。

例) 1 回の哺乳量の目安 = (赤ちゃんの生後日数 × 10ml) ~ +10ml

生後 3 日目の赤ちゃんに必要な 1 回の哺乳量は 30~40ml です。

お乳を左右 5 分 2 クール吸わせ、20g 吸ってくれました。

補足は 30~40ml — 20g = 10~20ml です。

(1 回必要哺乳量) (直接母乳量)



<直接母乳量測定>

母乳量が増えてきたら目安として母乳の量を測ってみます。あくまで目安ですので、神経質にならないでください。

(4) 母乳不足の見分け方

30 分以上も吸っている

眠りが浅く泣いてばかり

授乳後数分から 1 時間で泣き出す

便秘する

体重増加が良くない、又は減少する



☆泣いてばかりいる時は、抱っこをしたり、添い寝をしたり、お腹のマッサージをして様子をみましょう。

☆手足が冷たくて泣いているときには、お母さんの手で包んであげるとスヤスヤ眠ることがあります。

☆お腹も満ち足りて、期限もよく眠っているときの状態をよく観察して知っておきましょう。

(5) 母乳育児にお薦めの食事

1) 穀物・水分を十分に取しましょう

穀物は身体を保温します。パンや麺など油や塩分・添加物を含む食べ物より、お米がお勧めです。また母乳の88%は水分です。のどが渴いたら水分を補給しましょう。

2) さまざまな食品からバランスよく栄養を取しましょう。

特に旬のもの、ビタミン・ミネラルの多い野菜、ごま、海藻類を多く取しましょう。

(ごまはやさしい：ごま・まめ・わかめ・やさい・さかな・椎茸・いも)

3) 動物性脂肪の少ない食品を選びましょう

冷えると固まるような動物性脂肪の取りすぎは乳腺をつまりやすくし、トラブルの原因になります。

4) 甘いものと脂・油分は控えめに

脂っこいものや甘い物食べすぎは母乳の質を悪くし、赤ちゃんの湿疹や乳腺炎の原因になります。

(6) 搾乳

1) こんなときに搾乳します。

☆乳頭、乳輪部を柔らかくし、赤ちゃんが飲みやすいようにする。

☆乳首に傷があって直接授乳できない、または飲む力の弱い赤ちゃんのために、哺乳瓶にお乳を搾って飲ませる。

2) 搾乳方法

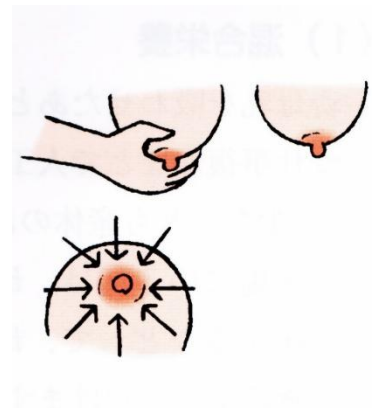
① 手を洗い、清潔な容器（哺乳瓶など）を用意します。

② 手のひらを乳房に当てて、乳輪部の外側を親指と人差し指で軽く圧しながらリズムカルに搾ります。

注：同一部位だけでなく、さまざまな角度から圧しましょう。

乳房をしごかないようにしましょう

直接授乳できない時もできるだけ3時間毎に搾乳しましょう。



3) 搾乳の保存方法

- ・ 冷蔵保存 ・ ・ 24 時間
- ・ 冷凍保存 ・ ・ 1 ヶ月

他の食品と接触しないよう搾乳の入った哺乳瓶や母乳パックはケースやタッパ一、保冷パックなどに入れてから保存しましょう。

注：☆温めるときは室温で自然解凍、37 度未満のお湯で温めます。温度が高くなると成分が壊れてしまいます。

☆一度温めて使用しなかった、または飲み残したお乳は捨てましょう。

(7) 卒乳

子どもが自然におっぱいから離れていくまで授乳を続けることを「自然卒乳」といいます。赤ちゃんがそれぞれのペースで成長し、心身ともに準備ができたときに自分から母乳をやめていく、その時が自然卒乳ということになるでしょう。それまでゆっくり母乳育児を楽しみましょう。

5 混合栄養と人工栄養

さまざまな理由で母乳を与えられない場合は、混合栄養か人工栄養に切り替える場合もあります。

(1) 混合栄養

☆母乳を吸わせたあと、不足分をミルクで補います。

☆仕事復帰などで人工栄養にする場合は、すぐ切り替えないで、1～2 ヶ月間は（少なくとも産休のある間）母乳を与えるようにします。

☆職場にいる間は、母乳を母乳パックで冷凍するなどして、母乳の分泌量が維持できるように心がけます。

(2) 人工栄養

<調乳器具>

哺乳瓶・乳首・ミルク・消毒用物品



<調乳の順序>： ①器具をよく消毒しておく。

※消毒方法は様々です。自分が使いやすい物を選びましょう。

例) 消毒液使用、煮沸消毒、電子レンジなど

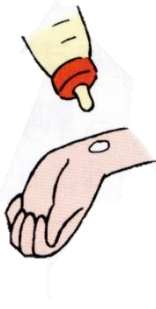
②手をよく洗う。

③ミルクの量を正確にはかり哺乳瓶に入れる

④哺乳瓶に必要量の約 2/3 のお湯（一度沸騰して冷ましたお湯:70 度以上）を入れる。

⑤哺乳瓶を軽く振ってミルクを溶かし、必要量までお湯を加えて再びよく溶かします。

⑥乳首をつけ、体温程度（40 度前後）にさます。（哺乳瓶を流水にあてるか、冷水の入った容器にいれて軽く振る）
腕の内側にミルクを落として、熱くない程度にして飲ませる。



☆お母さんが「母乳で育てたい」という希望を持っていれば、混合栄養、人工栄養から母乳に移行することはできます。乳首を赤ちゃんに吸ってもらい刺激を与えることから始めましょう。不安なことは産婦人科外来までご相談ください。

6 赤ちゃんの異常

生まれたばかりの赤ちゃんによく見られる症状は様々ですが、お母さんの心配のしすぎの事も多いようです。1 つだけの症状に惑わされず、全体の様子から判断しましょう。

心配ない時		心配な時
・ 機嫌が良い。 ・ 顔色が良い ・ 普段と変わらず、目がイキイキしている。	顔色 ・ 表情	・ 機嫌が悪い。 ・ 顔色が青白くて、生気がない ・ 黄疸が強くなって、ひきつける。 ・ ぐったりしている
・ 泣き声が大きい。 ・ 抱っこすると泣きやむ。	泣く	・ 激しく、ひっきりなしに泣く。 ・ 呼吸があらくて、苦しそう。
・ おっぱい、ミルクをよく飲む。 ・ 吐いた後、機嫌が良い。 ・ 手足の動きが活発。	食欲	・ 食欲がない。 ・ 哺乳力が悪い。
・ 下痢便だが、食欲もあり、体重も増えている。 ・ 便秘で苦しそうなときは、綿棒で肛門を刺激してみましょう。	便の状態	・ 便に血や粘液が混じっている。 ・ 尿がでない。 ・ がんこな便秘。
・ 熱が 38 度くらいあっても、おっぱいをよく飲む。	熱がある	・ 微熱でも機嫌が悪かったり、嘔吐している。 ・ 発熱時、または解熱後に発疹がでる。

7 退院後の赤ちゃん

産後順調に回復したお母さんも、退院後は育児に戸惑うことも多く、産後の疲れが出る場合があります。赤ちゃんにもそれぞれ個性があり、育児は思うようにはいかないものです。ゆっくりと、のんびりと、かけがえのないこの時間を楽しめたらいいですね。

(1) 赤ちゃんの環境

1) 部屋

日光を十分に取り入れ、外気温との差が5℃以内になるように保ちましょう。

2) 換気

時々換気を行います。」ただし、すきま風、通し風には十分に注意しましょう。

3) 冷暖房の使用

☆扇風機・クーラーを使う場合は、直接風があたらないように壁に風を当て、反射風を利用しましょう。

☆湯たんぽを使用する場合は、足元から15cm以上離して時々背中に手を入れ、汗ばんでいないかを調べましょう。また、ホットカーペットやこたつは使用しないようにしましょう。

4) 寝具

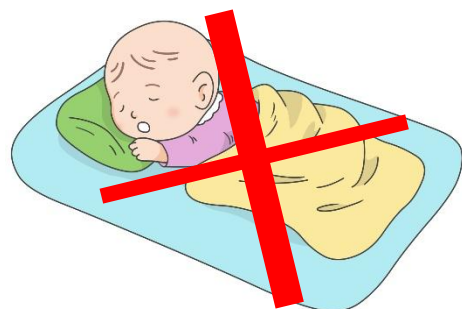
敷布団は硬くクッションの少ないもの、掛け布団は軽いものを使用しましょう。

5) 衣類

気温に合せ、適宜着衣を調整し薄着で育てましょう。清潔と乾燥が大事です。日光によく干しましょう。新しい衣類は洗濯して使用しましょう。

(2) 事故の予防

- 1) 赤ちゃんの休むところでは周りの棚の上に物を置かないようにしましょう。
- 2) 幼い兄弟がお菓子を食べさせたり、お風呂に入れたりといった思いがけないことに気を付けましょう。
- 3) タバコの煙、焼き物の煙で室内の空気が汚れていては赤ちゃんが苦しみます。
- 4) 添い乳、添い寝での窒息に気をつけましょう。
- 5) 腹ばい（腹臥位）も危険です。



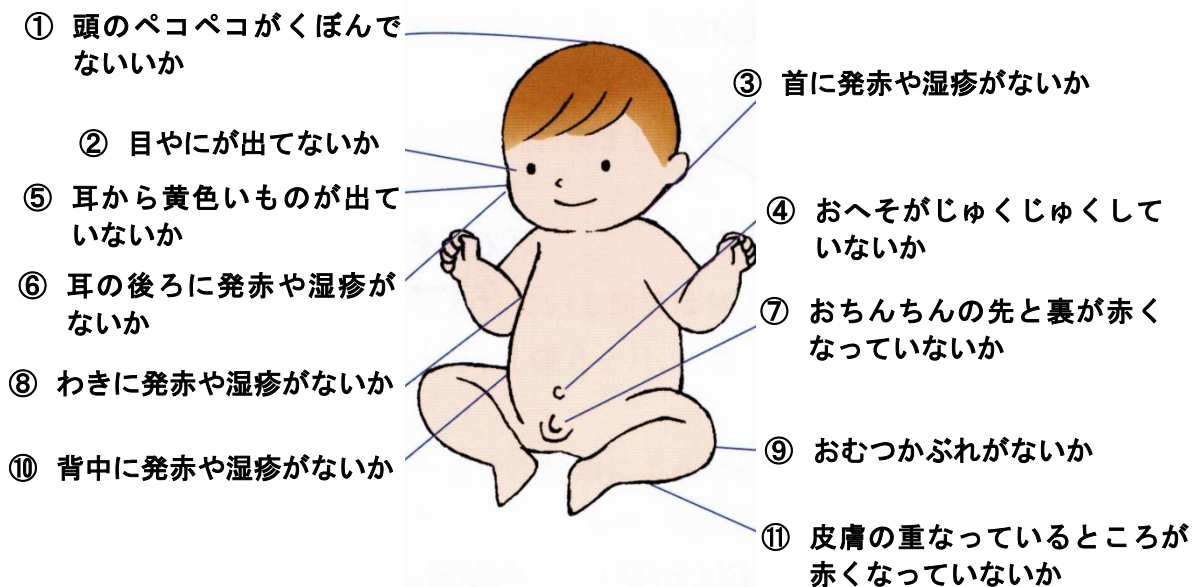
(3) 感染の予防

- 1) 1ヶ月ぐらいは赤ちゃんに接するときは手洗いをして、抱っこしたり飲ませたりしましょう。
- 2) 外出から帰宅したら、手洗いうがいをして赤ちゃんに触れましょう。
- 3) 熱のある人、風邪などの感染症にかかっている人は、赤ちゃんとの接触を避けましょう。

(4) 沐浴

身体を清潔にし、血液循環を良くするというだけでなく、赤ちゃんの全身を観察する良いチャンスです！

●全身チェックのポイント！



1) 時間・場所

- ①授乳後1時間～1時間半で、空腹時・満腹時を避けましょう。
- ②沐浴時間は5分ぐらいとします。
- ③冬場はなるべく昼間の暖かい時間帯や場所で行いましょう。
- ④隙間風の入らない場所がよいでしょう。

2) お湯の温度

- ①冬→39～40℃
- ②夏→38～40℃

3) 沐浴の準備

- ①ベビーバス
- ②湯温計
- ③石鹸
- ④ガーゼ
- ⑤バスタオル
- ⑥着替え一式
- ⑦洗面器

4) 沐浴の順序

①タオルや肌着などを胸元に掛け、足元からゆっくりとお湯につけてあげます。



②ガーゼを固く絞り、目元から順に拭いていきます。拭くたびにガーゼの場所を変えましょう。



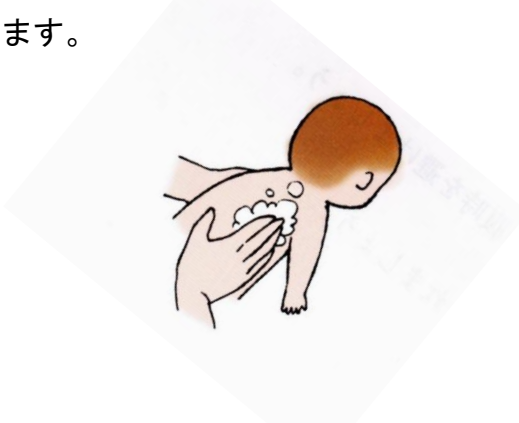
③石鹸をよく泡立て髪を洗います。



④石鹸をよく泡立て、首→胸→腕→おなか→足の順に洗う



⑤身体の向きを変え、背中とお尻を洗います。



⑥最後に掛湯をし、バスタオルの上で押さえるようにして水分を拭き取ります。おむつをして衣服を着せましょう。



※生後1ヶ月健診を過ぎたらそろそろ家族風呂でも良いでしょう
(1番最初のきれいなお風呂に入れてください)

次のようなときには沐浴はやめましょう。

☆が37.5℃以上ある

☆下痢、湿疹が続いてる

☆母乳・ミルクを繰り返し吐く

☆機嫌が悪く、具合が悪そう（何となくだがいつもと違う）

(5) 健康診断と予防注射

1) 1 ヶ月健診

①生後 1 ヶ月経ったら小児科で診察を受けましょう。(退院時予約)

その後も 1 年以内は少なくとも生後 3 ヶ月、5～6 ヶ月、9 ヶ月時に 1 回は健診を受けましょう。(日南市では乳児一般健康診査受診票を 2 回配布しています)

②かかりつけの小児科医を決めておきましょう。

2) その他の健診

保健所や市町村役場で行われている健診は個人通知、または広報にて連絡されます。(生後 3 ヶ月、6 ヶ月、1 歳 6 ヶ月、3 歳)

3) 予防接種

市町村役場より通知がきます。種類によって接種の時期が限定されているものがありますので注意しましょう。(連絡のない時は問い合わせましょう)

(6) 母子健康手帳

☆入院時に母子手帳をお預かりします。退院時に分娩や産後の経過、赤ちゃんの状態を記録してお返しします。

☆小学校入学までの健康記録です。かかった病気も記入しましょう。

☆予防注射、健診の時には必ず持参しましょう。

☆次回の妊娠・分娩の参考になります。大切に保管しておきましょう。

(7) 各種の届出

1) 出生届

出生後 2 週間以内に市町村役場に届出をします。

母子手帳、印鑑、届出用紙(当院でお渡しします)を持参してください。

2) 健康保険加入

出生届と同時に手続きをしましょう。