

さあ子育てのはじまりです

産後と育児



# 赤ちゃんの育て方

## さあ育児の始まりです

赤ちゃんには自然に育つ力が備わっています。お父さんやお母さんがこれに力を貸して育てていくのが育児です。

こまかいことにとらわれず自然な育児を心がけましょう。

## 抱いて、触れて、愛して…楽しい育児を

毎日の育児は、通常より身体的にも精神的にも負担がかかるものです。お母さん・お父さんにとっても、心と身体の健康が一番大切です。心と身体をいたわり、休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

心配な時は遠慮せずに医師や保健師・助産師に相談してください。

### ●愛情が赤ちゃんの心を育てます。

赤ちゃんの誕生で大きな喜びと同時に不安な気持ちも多いことでしょう。親子の愛情の伝達は子どもとのスキンシップからです。不安やいらだちを乗り越え、子育てを通して親も育ちます。

### ●子どもとしっかり向きあい自信をもって一貫した育児をしましょう。

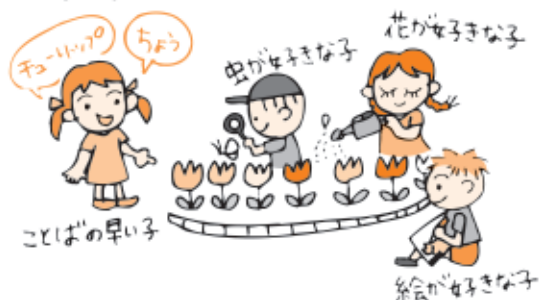
子どもの性格や発達段階に応じて、無理せず気長に少しずつ、一貫した態度で子どもの成長を見守りながら育児をしましょう。

### ●先輩ママの経験を生かしましょう。

育児は一人で悩まないで地域の先輩ママや育児サークル等に応援を求めましょう。でも、最後の決定権は親が持つことが大切です。

### ●子どもには個人差があります。

子どもには、一人一人それぞれの子どもに応じた発達発達のテンポがあり、速度があります。能力や才能についても同じことです。子どもの個性を大切にしましょう。



### ●育児疲れはあたりまえ、パパの育児参加で喜びに。

子育ては誰でも疲れます。夫婦二人で育児することが大きな力となり育児疲れも解消します。



## 子育てには父親も一緒

### 乳幼児にはスキンシップを

- 「育児は母親まかせ」などといわないで両親で子育てに積極的に取り組みましょう
- あやしたり抱っこしたり、お風呂に入れたり、スキンシップをしっかりしましょう
- 夫婦仲良く楽しく語り合える家族を作りましょう

### 子育てには夫婦だけでなく家族全員の協力と地域の力で

- 祖父母の協力共同で役割を決めて子育てを
- 日ごろから近所づきあいを積極的にしましょう



# 新生児期の赤ちゃん

生まれてから4週間を新生児期といい、赤ちゃんが自力で活動を始める大切な時期です。特に初めの1週間から10日くらいは、新しい環境に慣れるために、いろいろな変化がみられます。

## 呼吸と脈拍

呼吸数は1分間に40～50回、脈拍数は平均135回くらいで、大人に比べてだいぶ早いのです。それも泣いたり運動したり、乳を飲んだり興奮したりすることによって変化します。

## 体温

体温は大人より少し高く、36.5℃～37.0℃くらいです。乳児は体温調節が不安定で、泣いたり運動したり、乳を飲んだり入浴したりすることによっても体温が上昇しやすく、さらに外気によっても左右されます。

## 睡眠

睡眠の長さ、深さ、型は個人差があります。大体の目安としては、生後1か月は20時間前後、3か月で16時間前後、6か月で15時間前後でしょう。この数字に当てはまらなくても、赤ちゃんの機嫌がよければ心配ありません。

## おへそ

へその緒は、5～7日頃には乾いて自然に取れてしまいます。取れた後が、もしジクジクしているようでしたら、おしめに汚染されないように工夫しましょう。

## 頭

出産時に狭いところを通るので、頭の形がいびつになっていますが、2～3日でなおります。頭にプロポヨしたコブがあっても、これは、産瘤といって、自然になくなります。頭血腫の場合は1～2か月で自然に治ってきます。

## 皮膚

文字通り赤っぽい色をしています。ときにはまだ血液循環が未熟なため青みがかったり、まだらに見えたりしますが、1～2日で消えます。生後2～3日すると、肌が乾いてうす皮がむけてきます。

## 乳腺の腫脹

新生児は男女の別なく乳腺が腫脹し、膨隆して乳汁が分泌されることがあり、これを魔乳または奇乳ともいいます。3～4週間で次第に縮小するので清潔に保ち、乳首を保護しましょう。

## 性器

女児では生後、おむつ交換時に月経様出血や帯下白色粘膜炎様の分泌物をみることがありますが、心配いりません。

## 生理的黄疸

生後2～3日頃から皮膚の色が黄色になってきますが、これはほとんどの赤ちゃんにみられ、1～2週間もすれば自然に消えてしまいます。色の強いときや長く続く時には医師に相談してください。

## 青いあざ

背中やお尻にみられる東洋人に特有なものです。(蒙古斑) 小学校にあがる頃までにはほとんど消えます。

## 体重

生まれた時の体重は3000gくらいです。しかし、生まれて数日間くらいは、飲む乳の量より尿や便、皮膚などから出ていく水分量のほうが多いため、体重が生まれたときより減少(生理的体重減少)します。ふつう退院する頃には元に戻り、心配ありません。

## 便

生後2～3日間に排出する便は、胎便といって、黒緑色または黒褐色をしており、やわらかで粘りが強く無臭です。乳を飲むようになると酸臭を帯び、色も黄色に変わってきます。1日の排便回数は、1～5回くらい。これも個人差があります。

## 尿

新生児期の尿は濃くて褐色に見えることもあります。乳児の尿はうすく、淡黄色です。尿量がへって濃くなったり、黄色味が強くなったり、おむつの尿に血やうみのようなものがついているときは医師に相談してください。





# 授乳 母乳とミルク

授乳は、生まれたばかりの赤ちゃんに栄養を与えることだけでなく、親子の絆を深め、赤ちゃんが心も体も健康に成長するためにとても重要です。

赤ちゃんは、出産直後から昼夜関係なく一日に何度も母乳やミルクを欲しがります。授乳や睡眠のリズムが整うまでには、ある程度の時間がかかります。母乳で育てたいお母さんが、無理せず自然に母乳育児に取り組めることが大切です。お母さん自身の体質や、病気などの影響で母乳をあげることができない場合は、粉ミルク（液体ミルク）を活用しても良いでしょう。お母さんが安心して赤ちゃんとお過ごせるように、助産師や保健師などの専門家に気軽に相談しましょう。

## 母乳の良いところ

- 赤ちゃんにとって消化しやすいので体の負担が少ない。
- お母さんの免疫が含まれているため、赤ちゃんが病気になりにくい。
- 哺乳瓶などの準備がいらぬ（災害時にも安心）。
- 産後の体の回復を促す。
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS) 発症リスクを低くする。

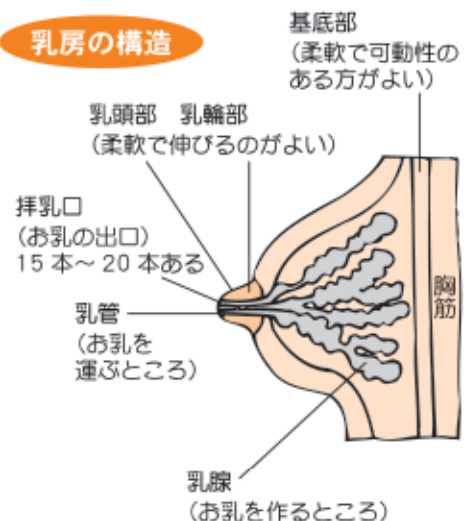
お母さんと赤ちゃんとおっぱい  
おっぱいが出るしくみ

脳下垂体への刺激 → プロラクチン  
オキシトシン



お母さんの乳首を吸うと、お母さんの脳の中の下垂体からプロラクチンとオキシトシンというホルモンが分泌されます。プロラクチンはおっぱいの分泌をよくし、「母性」を育てます。オキシトシンは子宮収縮を促し、乳腺組織を取り囲む筋肉を収縮させて、乳汁を送り出します。

## 乳房の構造



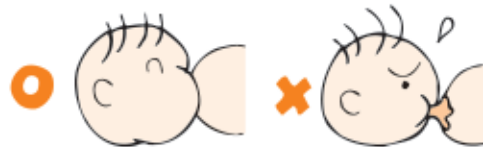
## 母乳の与えかた

- 1 ゆったりと抱いて、お母さん自身がリラックスできる姿勢をとりましょう。
- 2 時間や間隔にこだわらず赤ちゃんがほしがるとき、赤ちゃんの要求に応じてほしがらだけ与えましょう。
- 3 やさしく声をかけ、見つめ合い、話しかけながら赤ちゃんの飲むペースを大切に母乳をのませてください。
- 4 おっぱいがはりすぎていたら、先に少ししぼって乳房をやわらかくして吸わせてみましょう。
- 5 母乳を与えるとき、乳首は消毒など何もしなくてよいのです。乳首を蒸しタオル、消毒剤・アルコールなどでふくと乾きすぎてヒビワレをおこすことがあります。
- 6 頻回の授乳でしんどい時は添い寝もしてみましょう。
- 7 母乳を出すために沢山食べる必要はありません。栄養バランスを考え、水分を多めに摂取しましょう。
- 8 赤ちゃんが上手に飲めない時は主治医や助産師、保健師に相談してみましょう。



### ★授乳のとき

- 赤ちゃんを楽な姿勢で抱き、乳首だけでなく、大きな口でしっかり深く乳輪までふくませましょう。
- 乳房が張りすぎのときは少ししぼってから。
- 左右交互に10分くらいずつ飲ませましょう。



乳房を片手で持ち上げ、反対の手を乳輪にあて、指でリズムカルに押ししてしぼり出します。

## 飲ませたあとは…

- 1 飲ませたあと、おっぱいが重い感じがするなら、軽くなる程度しぼっておきましょう。はりや痛みがおさまらない時は、産院等へ連絡しましょう。(助産師コール、サンデーサポート事業 P.5 参照)
- 2 飲んだあとはゲップ(排気)をさせましょう。まっすぐ立てるように支えましょう。



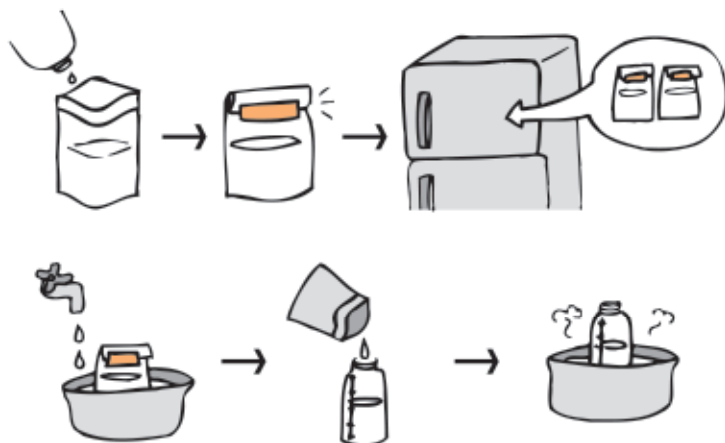
## 母乳が足りない時は…

- 1 足りないと自分で決めてしまわないこと。(※医師や保健師に相談しましょう。)
- 2 足りないと思ったら、母乳の回数を増やすこと。泣けば飲ませ、ほしがれば与える。夜間も同様にする。※授乳時間はあまり長くすると、おっぱいの先を痛めるので注意すること。
- 3 さゆ、果汁など与えないこと。半年ぐらいの間は母乳だけでよい。
- 4 便の回数が少ないのは、乳が足りないではありません。母乳なら便は3日に1回でも、1日に6~7回あっても心配はいりません。
- 5 乳房が張らなくても母乳不足と思込まないでください。

### 母乳の保存方法

冷蔵や冷凍した母乳を間接的に飲ませる方法があります。お母さんか赤ちゃんのどちらかが病気の時、お母さんが働いている場合や外出の時など、母乳を直接飲ませることができない時に便利です。

- 母乳をしぼってそのまま保存できるビニール袋(母乳パック)も市販されています。
- しぼってから3時間以内なら冷蔵庫で保存できます。持ち運ぶときは冷凍します。
- 飲ませるときは、流水または水につけ、解凍して人肌に湯せんし、温めます。



## 母乳育児が困難な場合は、粉ミルクを利用する方法もあります。

### 準備するもの

哺乳ピン・乳首・哺乳ピンブラシ・トング（消毒用）・湯沸しポット・ふきんなど

- \* いずれも清潔な状態で保管しましょう。
- \* 哺乳ピン、乳首は赤ちゃんに合ったタイプのものを選びましょう。

### 粉ミルクを調乳するときに気をつけること

- ・ 調乳する場所を清潔にし、石けんで手を洗いましょう。
- ・ 哺乳ピンなどの用具は洗浄消毒したのを使いましょう。
- ・ 調乳は決められた濃度を守りましょう。
  - \* 濃いミルクは赤ちゃんの未熟な内臓に負担をかけてしまいます。
  - \* 薄いミルクだと赤ちゃんに必要なエネルギー（カロリー）が不足してしまいます。

### 乳児用液体ミルクについて

- ・ 液体ミルクは母乳代替食品です。

母乳代替食品とは…赤ちゃんにとって最良の栄養は母乳ですが、母乳が不足した場合、母乳継続が困難な場合に母乳の代替品として使用することが出来るものです。乳児の発育に必要な栄養条件を満たすよう、特別に製造された食品（粉ミルク、液体ミルク）のことを言います。国で許可したのものには特別用途食品のマークが表示されています。

粉ミルクとの違い

- ・ 調乳の手間がなく簡単。温め不要でそのまま授乳できます。
- ・ 栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じです。
- ・ 滅菌済で衛生ですが、飲み残しは雑菌が繁殖するので与えないでください。

### 授乳のときに気をつけること

- ・ 飲ませる前にミルクの温度を確認しましょう。
  - 腕の内側に少量のミルクを垂らし、生暖かく感じ、熱くなければ大丈夫です。
- ・ 赤ちゃんの飲み込む空気量を少なくするために、哺乳ピンを傾け、乳首にミルクがたまり、空気が哺乳ピンの底に上がってくるのを待ちましょう。



**授乳中は赤ちゃんとの大切なふれあいタイムです。  
赤ちゃんを抱きやさしく見つめて話しかけてあげましょう。**

### 授乳が終わったら・・・

- ・ 飲み残しは捨てます。
- ・ ゲップは母乳と同じ要領で行います（P47 参照）。





# お風呂の入れ方

入浴は、肌の汚れやすい赤ちゃんの皮膚を清潔にするとともに、新陳代謝を盛んにし、おっぱいの飲みをよくします。また、全身を裸にするので、赤ちゃんの状態を観察するにもよい機会といえます。

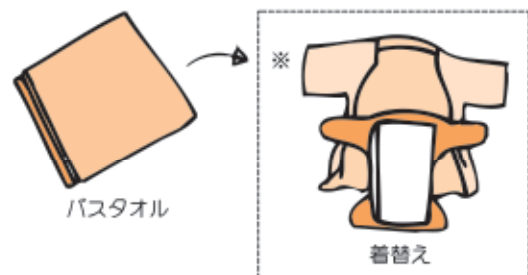
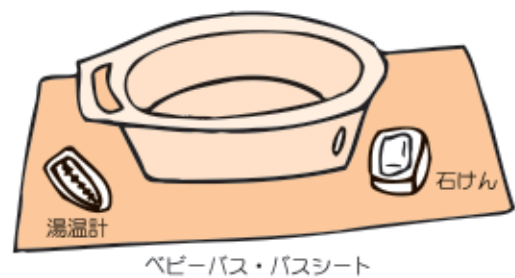
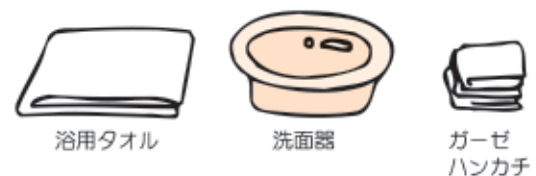
## 1 気をつけたいこと

- 授乳直後や空腹時は避ける（授乳後 60 分）
- できれば午前 10 時～午後 3 時頃までに
- お湯の温度は夏 38℃、冬 40℃くらいに
- 冬場は部屋を暖める
- 入浴時間は 5 分くらいに
- 生後 1 か月頃までは原則としてベビーバスで
- 熱がある、機嫌が悪い、元気がないときはやめる



## 2 用意するもの

- ① 浴用タオル 1 枚
- ② 湯温計
- ③ ベビーバス
- ④ 洗面器（顔ふき用）
- ⑤ 石鹸（固形または泡タイプ）
- ⑥ ガーゼハンカチ 2 枚（入浴用・顔ふき用）
- ⑦ おむつと着替え
- ⑧ バスタオル 1～2 枚
- ⑨ ヘアブラシ
- ⑩ 綿棒
- ⑪ バスシート
- ⑫ 保湿剤



※着替えの上にバスタオルを広げてのせておく

### 3 入浴方法

首をしっかり固定しましょう。

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>1</p>  <p>バスタオルの上に寝かせ洗面器の湯で顔をふく</p>           | <p>2</p>  <p>頭を洗う<br/>片手で赤ちゃんを脇にかかえ、他の手で爪をたてずに洗う</p> | <p>3</p>  <p>浴用タオルでからだを包み図のように抱いて足から静かに入れる</p> | <p>4</p>  <p>石けんを片手でよく泡だててからだを洗う。最後に上り湯をかける。</p> |
| <p>5</p>  <p>湯からあげてバスタオルの上に寝かせ、押さえるようにしてよく拭く</p> | <p>6</p>  <p>衣服を着せる</p>                              | <p>7</p>  <p>ガーゼで耳・鼻の入口をよく拭く</p>               |   |

※入浴後はすぐにたっぷり保湿剤を塗りましょう

### 4 おむつのあて方の注意点

- 股関節脱臼を防ぐために、両足をつかんで持ち上げないで横からお尻を持ち上げるようにしましょう
- おへそが見えるくらいにまとめ、おむつとおなかとの間に指一本が入るくらいのゆるみを持たせましょう
- おむつかぶれ予防のためにこまめに替えましょう
- 足の開きが気になったり左右の足(太もも)のシワの数やシワの位置が違ったりする場合は健診で相談しましょう。
- めるま湯でしぼったコットンかガーゼで押さえるようにして、やさしく拭きましょう
- 赤ちゃんの自然な動きを妨げないようにしましょう。

#### おむつのあて方



好ましいおむつや洋服：両足をM字型に曲げる余裕がある(外側がきついと足が伸びてしまう)

#### 抱き方

○横抱き



ひじを軽く内側に曲げて、ひじの内側に乳児の頭をのせる。足の間に手を入れて抱く。

○たて抱き



腰やおしりを支えて縦に向かい合う。両足が開いてM字型に曲がるように抱く。



# 赤ちゃんの気になるトラブル

普段と様子が違う、ちょっとおかしいなと思ったら、あわてないで、もう一度赤ちゃんの状態をよく観察しましょう。

## 泣き方

泣き声は赤ちゃんのサインです。泣き方が普段と違うときは、機嫌やお乳の飲み方なども観察してから医師に相談してみましょう。



## お乳の飲み方

回数が少なくても機嫌がよくて、体重も増え、便も順調に出ていれば大丈夫です。



## 溢乳

胃の入口のしまりが未熟なため、お乳をだらだらと出すこと（溢乳）があります。機嫌がよく体重が順調に増えていれば心配ありません。ゲップをさせずにすぐに寝かせると出やすくなります。



## 吐く（吐乳）

勢いよく吐いても、機嫌がよければ心配ありませんが、お乳を飲まなかったり、けいれんや下痢を起こしてぐったりしたり、発熱があるときなどは受診を。顔はすぐ横に向けましょう。



## 皮膚のトラブル

あせもや、おむつかぶれ、湿疹などはこまめにお湯でふいたり、石けんで洗ったりして清潔にすることと、保湿をしてあげることが予防と手当のポイントです。治りにくいときは医師に相談しましょう。



## 発疹

発熱時や解熱時に発疹が出る場合は受診しましょう。



## 熱

熱があってもお乳をよく飲んで、機嫌が良ければ様子を見ましょう。衣服や布団を調節しましょう。急に高い熱が出たり、微熱でも機嫌が悪い、嘔吐するなどのときは、受診を。



※熱があるときの目安として、「お乳をふくんだとき、赤ちゃんの口が普段よりも熱い」があります。

## 便

便の回数や色は赤ちゃんによってまちまちです。2～3日出なくても機嫌がよく、お乳も飲むようなら、大丈夫です。便に血や粘液が混じっているときは便のついたオムツを持って、受診しましょう。親手帳の便色カードを確認しましょう。



## しゃっくり・くしゃみ

お乳を飲んだあとのしゃっくりは、生理的なもの。くしゃみは、かぜというよりも鼻の粘膜が温度に敏感なために起こり、熱やせき、生あくびもなく、食欲があって元気なようなら心配ありません。



## ●アトピーのはなし●

赤ちゃんのアトピー性疾患（アトピー性皮膚炎、気管支ぜん息など）が話題になることが多くなりました。アトピー性疾患は食物アレルギーと関わることもありますが、ほこりやダニ、大気汚染も原因としてあげられており、原因がわからないことが少なくありません。

(P.74 参照)

# 家族計画・産後ママのメンタルヘルス

## 家族計画

次の出産をいつ頃どうするかについて夫婦で相談しましょう。体調などにもよりますが、赤ちゃんが小さいうちにすぐ妊娠すると育児と妊娠の両方で大変かも知れません。

妊娠を望まない期間については、きちんと避妊しましょう。

排卵があってから2週間くらいして月経になるのですから、産後一度も月経が来ないうちに排卵があり妊娠するということもあるのです。

産後の性生活は、1か月健診で医師の診察を受けてからにしましょう。

## 避妊方法

- ★ピル（経口避妊薬）…排卵を抑制する。医師による処方が必要。
- ★コンドーム…精子が膣に入るのを防ぐ。
- ★IUD（子宮内避妊器具）…受精卵の着床を妨げる。
- ★殺精子剤…精子を薬で殺す。ゼリーや錠剤がある。
- ★ペッサリー…精子が子宮に入るのを防ぐ。
- ★基礎体温法…排卵日を知る。

## 産後のママのメンタルヘルス

妊娠・出産・育児と、ママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。

## マタニティブルーズ

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズといいます。産後の様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態で、決して珍しいことではありません。育児で心配なことがあるときには産婦健康診査なども利用し医師や助産師に相談しましょう。また一人で抱え込まず、まわりの人にも上手に頼りましょう。育児相談電話やお近くのさんさんステーションなどに相談して話を聞いてもらったり、公的サービスを利用するのも一つの方法です。

⇒不安定な状態が1か月以上続く、症状が強い時は・・・

## 産後うつ

マタニティブルーズが一時的なものであるのに対して、産後うつは長引いたり症状が深刻になる心の病気です。治療法があり、早期に発見すれば改善も早くなるので不安定な状態からなかなかなかなか抜け出せないようなときはクリニックなどで相談してみましょう。