



## 1ヶ月健診について



産後1ヶ月のお母さんと赤ちゃんを対象に健診を行います。

お母さんの産後の身体と心の回復状態や赤ちゃんの発育状態などを確認します。

授乳や育児に関する悩みや心配事を相談できる場なので遠慮なく相談してください！

### <1ヶ月健診の内容>

#### 赤ちゃん

- ・ 哺乳などに関する問診票への記載
- ・ 赤ちゃんの計測(体重、身長、頭囲)
- ・ 小児科医師の診察

#### お母さん

- ・ 産後の質問票への記入
- ・ お母さんの検査・測定(尿検査、血圧測定、体重測定)
- ・ 産婦人科医師の診察
- ・ 助産師とのお話(乳房トラブルの有無や育児のことなど)

※ 12時30分までに受付を済ませ、産婦人科外来にお越しください。

※ 15時00分ころ終了予定ですが、時間に余裕をもってお越し下さい。

※授乳ができる準備をしておきましょう(授乳スペースもあります)。

### <持ち物>

母子健康手帳、健康保険証、診察券(母子ともに)、子ども医療費受給者証、助成券

おむつ(2~3枚)、おしり拭き、着替え、授乳グッズ(粉ミルク・哺乳瓶・お湯など)

※ 小児科医師が赤ちゃんの便の色を確認するので、日頃からよく観察しておきましょう。

※ 札幌市以外の市町村で母子健康手帳の交付を受けた方で、「胆道閉鎖症検査用紙」が配布されている場合は各自で郵送して下さい。

## ✿✿✿✿✿✿ 2週間健診について



退院されて1週間頃のお母さんと赤ちゃんを対象に健診を行っています。

退院後、お母さんの心身がまだ不安定な中、赤ちゃんとの新しい生活がスタートし、育児や授乳に戸惑うことがたくさんあるかと思います。

助産師に相談することで赤ちゃんとの生活を少しでも楽しめるようサポートします！

### <2週間健診の内容>

- ・産後の質問票の記入
- ・お母さんの検査・測定(尿検査、血圧測定、体重測定)
- ・助産師とのお話、授乳確認

### <持ち物>

母子健康手帳、健康保険証、診察券(母子ともに)、子ども医療費受給者証、助成券  
おむつ(2~3枚)、おしり拭き、着替え、授乳グッズ(粉ミルク・哺乳瓶・お湯など)

**※授乳の様子を確認する場合は、赤ちゃんがお腹を空かせた状態で一緒に来てください。**

## ✿✿✿✿✿✿ 助産師外来について



**赤ちゃんの体重チェック 乳腺炎などの乳房のトラブル 卒乳 育児相談**

※完全予約制(有料) ※お電話にてご予約ください

<予約枠> 月~木曜日 ①14時 ②14時30分 ③15時

### <持ち物>

母子手帳、診察券、保険証、おむつ、お尻ふき、着替え

授乳グッズ(ミルク・哺乳瓶・お湯など)

※乳腺炎症状で受診する場合はフェイスタオル3枚程度

**※授乳の様子を確認する場合は、赤ちゃんがお腹を空かせた状態で一緒に来てください。**

**※乳腺炎などの緊急の場合は土日・夜間でも対応すること事があります。ご連絡ください。**

連絡先: ジェイコー  
JCHO 北海道病院

TEL 011-831-5151(代表)



## 1. 身体の変化について



### ☆子宮の収縮☆

- 妊娠により大きくなった子宮は、約6～8週間で妊娠前の大きさに戻ります。

### ☆悪露☆

- 悪露は、赤→茶色→淡黄色と徐々に色が変化していき4～6週間ほど続きます。
- 色が前後したり、出る期間に個人差があります。また、活動量が増えると一時的に悪露の量が増えることもあります。
- 悪露が順調に減っているかどうかも子宮の戻りを知る重要なサインです。

**鮮やかな赤い悪露が多く続く、お腹の痛みが強い、  
悪露のにおいが強い、高熱(38度以上)がある時は受診が必要です！**

### <子宮の戻りを良くするために>

- 膀胱に尿がたまっていることや、便秘は、子宮の戻りを悪くします。  
⇒トイレは我慢しないようにしましょう。
- 授乳をすると子宮の戻りを良くするホルモンがでるので、定期的(3～4時間おき)に授乳しましょう。



## 2. 心の変化について



### ☆マタニティブルーズ☆

赤ちゃんが生まれてすぐの時期は、身体や心、役割が変化する時期です。産後数日間に涙もろくなるなど一時的に情緒が不安定になることがあります。この状態を「マタニティブルーズ」といいます。ホルモンの影響が原因のことが多く、必ずしも異常ではありません。

### <症状>

- 涙もろさ
- 憂うつ
- 変化しやすい気分

**なによりも身近な人の理解と協力が必要です。  
悩み事などは一人で抱え込まず、家族に協力してもらいましょう。  
できる範囲で休息や睡眠をとり、十分な栄養を摂りましょう。  
気分の落ち込みが続くようなら、いつでも病院にご相談ください。**



### ✿✿✿✿✿✿ 3. 退院後の日常生活について ✿✿✿✿✿✿

#### ☆生活行動の拡大について☆

退院後すぐに妊娠前の生活に戻すのではなく、少しずつ戻していきましょう。行動拡大によって悪露が一時的に増加したり、色が赤くなることがあります。

産後	2週間まで	3週目以降	1ヶ月健診以降
生活について	赤ちゃんのお世話や簡単な家事をしましょう。買い物はご家族に頼みましょう。	家事や買い物を無理のない範囲で始めましょう。徐々に活動量を増やしていきましょう。	1ヶ月健診で問題なければ妊娠前の生活に戻すことができます。無理のない生活をしましょう。
	赤ちゃんと一緒にお母さんも寝て、疲れをためないよう休息を取りましょう。		
清潔	シャワー浴をしましょう。お産後の子宮、膣、陰部は細かい傷があり感染しやすいので、悪露が出ている間はウォシュレットなどを使用し、清潔に保ちましょう。		1ヶ月健診で問題なければ、入浴可能です。
性生活	お休みしましょう。		1ヶ月健診で問題なければ可能です。

### ✿✿✿✿✿✿ 4. 産後の食事について ✿✿✿✿✿✿

産後の食事は、お母さんの健康・母乳育児のため、バランスの良いものにしましょう。授乳をすることで水分が失われ、のどが乾きやすい状態になります。十分に水分をとるようにしましょう。

また、自分で食事を準備する場合や、頻繁に授乳している場合は、まとまった時間もとりにくいので、作り置きしたものやおにぎり、間食なども取り入れて、バランスの良い食事をとりましょう。

#### 貧血の方へ ～食事で気を付けるポイント～

血液のもとになる鉄分・タンパク質、鉄分の吸収を助けるビタミンC、血液を作る働きをするビタミンB<sub>12</sub>をたっぷり取りましょう！

#### ○鉄分が多い食品とは…

白身魚やかつお、マグロなどの赤身のもの、緑の濃い野菜(ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど)

#### ○タンパク質が多い食品とは…

肉、魚、大豆、豆腐、納豆、おからなど

#### ○ビタミンCを多く含む食品とは…

色の濃い野菜や果物(ブロッコリー、ピーマン、グレープフルーツなど)

#### ○ビタミンB<sub>12</sub>を多く含む食品とは…

貝類(しじみ、あさりなど)、魚類(いわし、筋子など)、海藻類(のり)など

## ✿✿✿✿✿✿ 5. 母乳と薬・嗜好品について ✿✿✿✿✿✿

### ☆授乳中の薬の内服について☆

母乳中に移行する薬の量はきわめて少なく、ほとんどの薬は授乳中でも差し支えありません。  
(特殊な薬の中に、母乳を止めなければならぬものがあります。その場合には主治医から説明があります。)

### ☆授乳中のアルコール摂取について☆

授乳中は基本的に禁酒する必要があります。  
お母さんが飲んだアルコールは母乳を介して赤ちゃんへ移行してしまいます。

### ☆授乳中のコーヒー（カフェイン）摂取について☆

1日コップ2～3杯程度であれば問題ありません。日本茶、紅茶、ウーロン茶、コーラにもカフェインが含まれているので、多量にカフェインを摂取しないように調整してみましょう。

### ☆授乳中の喫煙・受動喫煙について☆

ニコチンなど有害物質が母乳を介して赤ちゃんへ移行してしまいます。タバコはやめましょう。  
家族で喫煙される方がいる場合には、一緒に禁煙をしてもらるか、分煙に協力してもらいましょう。

## ✿✿✿✿✿✿ 6. 産後に起こりやすいトラブルについて ✿✿✿✿✿✿

### ☆乳腺炎☆

#### <原因>

- ・ 乳房への持続的な圧迫（きつい服、ブラジャー、抱っこひも）
- ・ 授乳回数の減少
- ・ 直接授乳の中止
- ・ 必要以上の搾乳
- ・ 残乳感がある

#### <予防法・対処法>

- ・ 産褥ブラジャーや締め付けのない服を選びましょう。
- ・ 正しい抱き方と授乳姿勢で授乳しましょう。
- ・ 赤ちゃんが飲みやすいよう、乳輪を柔らかくして授乳しましょう。
- ・ 浅吸いにならず、乳輪まで深く含ませましょう。
- ・ 頻回に授乳しおっぱいをためないようにしましょう。
- ・ 必要以上に搾乳を行わずに済ませましょう。
- ・ 油っぽいもの、消化の悪いものは食べ過ぎないようにしましょう。（揚げ物、菓子パン、洋菓子など）
- ・ 血液をさらさらにしやすい食事をとるように心がけましょう。（根菜類、海藻類、豆類、青菜類など）

**乳房にしこりがある、赤みや痛みがある、熱がある(肘で測る)**

**などの症状がある時は、乳腺炎の可能性が 있습니다。**

**助産師外来に相談の連絡をしましょう！**

## ☆便秘☆

### <原因>

- ・陰部の傷、脱肛などの痛みがあることでいきみづらい
- ・腹筋や産道の周囲の筋肉の衰えによって力を入れにくい
- ・母乳や発汗で水分不足となって便が硬くなる
- ・赤ちゃんのお世話を優先することで便意を我慢してしまう

### <予防策・対処法>

- ・痛みが辛い時は鎮痛薬を使用したい、肛門科など専門科を受診しましょう。
- ・寝ながらでもできる運動(軽い腹筋、骨盤底筋トレーニング)を少しずつ始めましょう。
- ・根菜類などの食物繊維を食べましょう。
- ・水分を十分に取るように心がけましょう。
- ・食後や授乳前後など、毎日便座に座ることを習慣づけましょう。
- ・食事などで改善しない場合は、下剤を服用しましょう。

## ☆痔☆

### <原因>

- ・子宮が大きくなること、ホルモンの影響
- ・お産時の赤ちゃんの頭による圧迫、いきみ

### <対処法>

- ・痛み・むくみが強い場合は、円座を使いましょう。
- ・痛みが軽減したら、肛門の引き締め運動など骨盤底筋のトレーニングをしましょう。
- ・いきみによっても、痔は悪化するので、便秘に注意しましょう。
- ・ウォシュレットを使うなどして、肛門の清潔を心がけましょう。

## ☆尿漏れ☆

くしゃみや子どもを抱くとき、体勢を変えるときなど、腹圧がかかった時に、思いもよらずに尿漏れが起きることがあります。

### <原因>

- お産時の膀胱・尿道の圧迫や伸びること
- 膀胱の緊張力低下
- おすその痛み
- 腹筋、産道周囲の筋肉の衰え

### <対処法>

#### 骨盤底筋トレーニング

##### ○仰向けの姿勢

仰向けに寝て、足を肩幅に開き、膝を少し立てます。  
身体力を抜き肛門とちつを締め、そのままゆっくり15回数えます。  
朝晩布団の中で毎日実行してみてください。



##### ○座った姿勢

床につけて足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし顔を上げます。  
肩の力を抜きお腹に力が入らないように気をつけながら、  
ゆっくりとちつと肛門を締めます。



今後50～60代になると、加齢に伴い骨盤を支えている筋肉の衰えによって尿漏れや、子宮脱・膀胱脱（子宮や膀胱が膣から脱出すること）を起こすことがあります。  
今後のために、今からトレーニングをすることが大切です。



## 1. 環境について



### 室温

適正温度: 24~26℃前後ですが、基本的には大人と同じで構いません。  
直射日光や冷暖房の風が、直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。

### 湿度

部屋が乾燥しすぎると感染症(風邪など)にかかりやすくなるので加湿にも気を配りましょう。

### 衣服

衣服は汗を吸収しやすく、肌触りのやわらかいものを選びましょう。  
たくさん衣服を着るとあせもが出来たり、動きづらいため、掛け物で調整してあげましょう。

### 生活リズム

生後1ヶ月頃の赤ちゃんは、まだ昼と夜のリズムがついていません。  
夜は電気を消して暗くし、出来るだけ静かにするようにすると、少しずつリズムがついてきます。  
(昼夜のリズムがついてくるのは生後6ヶ月以降です)



## 2. よくある相談・心配なこと



### ☆母乳が足りているか不安☆

実際に母乳が足りていても、母乳が足りているか不安になることがあると思います。母乳が足りているか足りていないか見分けてみましょう!!

#### <母乳が十分に飲めている赤ちゃんのサイン>

- ・ 1日8回以上母乳を飲んでいる
- ・ おしっこ回数が1日に6-8回で薄黄色、うんちの回数が3-8回ある
- ・ 嚙下の音やゴクゴク飲み込む音が聞こえる
- ・ 授乳後は満足している様子である
- ・ 児は活気があり、肌に張りがある
- ・ 授乳後の乳房は柔らかく軽い

#### ○赤ちゃんの急成長期○

生後2~3週間頃、6週間頃、3ヶ月頃に赤ちゃんの発育が急激に進み、頻りに母乳を欲しがるようになる時があります。何回も授乳することで赤ちゃんも満足し、刺激により母乳の分泌も増えるので、欲しがるだけ母乳をあげましょう。

心配なことがあれば、「助産師外来」へ相談してください!





## ☆嘔吐☆

### <原因>

- ・赤ちゃんの胃の入り口は締まりが緩く、逆流しやすい構造をしているため、だらだらと戻すことが多い（これを溢乳といいます）

### <対処法>

- ・哺乳瓶で授乳したときは、直接母乳を飲むときに比べて空気を多く飲んでいることがあるので、ゲップをさせてあげましょう。
  - ・泣いているときに空気を飲み込んでいることもあるので、泣き止んだあともゲップをさせてみましょう。
- ※ 鼻から母乳やミルクが出ることもあります。心配ありません
- ※ 発育とともに吐く回数は減ってきます

噴水のように勢よく吐くことが毎日くり返された時や、  
吐いたものが赤色や緑色をしている時は病院に受診の相談をしましょう！

## ☆便秘☆

### <赤ちゃんの便回数>

- ・母乳を飲んでいる赤ちゃん→生後1ヶ月くらいまでは1日10回前後で水様からドロドロの軟便が多い。  
生後2ヶ月過ぎると回数が減り、毎日出なくなる事がある。
  - ・ミルクを飲んでいる赤ちゃん→便回数が母乳より少なく、一日に数回程度。緑色になることもある。  
腸の働きが向上してくると粘り気が強くなり自力で出せないこともある。
- 便の回数が少なくても、お腹が張っておらず、嘔吐もなく、機嫌よく母乳を飲んでいるようなら、心配な便秘ではありません。母乳が不足している可能性もあるので、見極めが必要です。  
(P6を参照してください)

### <対処法>

#### 肛門刺激、マッサージ

便の回数が減り、お腹の張り、飲みが悪い、不機嫌などの症状が一緒にあるときには、肛門刺激やおなかのマッサージを行って、便を出してあげましょう。

#### ○肛門刺激

綿棒の先にベビーオイルを塗ってから、2cmほど肛門に入れ「の」の字をかくようにクルクルと動かす。

#### ○“の”の字マッサージ

手のひらでおへその周りを、時計回りに“の”の字を書くようにマッサージします。  
おなかが少しへこむくらいの力で行います。

肛門刺激やおなかのマッサージをしてみても  
便秘が解消されない時は病院に受診の相談をしましょう！

## ☆皮膚トラブル（乳児皮膚炎）☆

- 乳児湿疹 …赤いぶつぶつが頬やおでこを中心に出てくる  
(新生児にきび) (生後1週間くらいから)  
＜原因＞
  - 赤ちゃんは皮脂の分泌が多く皮脂が肌表面や毛穴に溜まってしまう
  - 外部からの刺激や汚れによって炎症が起きる
- 脂漏性湿疹 …頭皮、眉、頬などが黄色くべたつき、かさぶたまたはフケのようなものが出てくる  
(生後1ヶ月～6ヶ月の赤ちゃんに多くみられる)  
＜原因＞
  - 乳児湿疹と同様に、皮脂の分泌が多いため皮脂が肌表面や毛穴に溜まってしまう
  - 外部からの刺激や汚れによって炎症が起きる
- おむつかぶれ …おむつにおおわれた皮膚に起きた炎症  
赤くなったりブツブツと発疹ができたり、おしりを拭いたり洗ったりした時に異常に泣く  
＜原因＞
  - 長時間ついたままの尿や便の刺激、汗によるムシ、おむつ自体の刺激（凸凹や材質）
  - カンジタというカビ

### <予防法・対処法>

#### ○お風呂でできること

- 皮脂や汚れを落とすため、泡立てた石鹸を使用して指の腹で優しく洗いましょう。
- ガーゼ、タオル、おしり拭きは素材の繊維が硬いものを使用すると刺激となるので注意しましょう。
- 毎日洗っていくうちに少しずつ取れてくるので、無理せず数回に分けて、こすらず少しずつ取りましょう。

#### ○日ごろからできること

- 赤ちゃんが汗まんでいる時は、ぬれタオルで体をふき、こまめに着替えをさせましょう。
- おむつが汚れていたらこまめに交換し、強くこすらないようにしましょう。
- 皮膚を保護するために、ベビーローションやクリームをぬるのもよいでしょう。
- 爪が伸びていたら切ってあげましょう。

**湿疹がひどくなったり、出血したり、化膿している時は  
病院に受診の相談をしましょう！**

## ☆しゃっくり☆

横隔膜のけいれん

### <対処法>

- ・ゲップ
- ・授乳すると自然に止まることがあります

## ☆目やに☆

### <対処法>

- ・目やにが多い時は、1日に数回ぬらしたガーゼでやさしく目を拭きましょう。  
→拭くときは毎回ガーゼの位置を変えて拭きましょう
- ・きれいにしても目やにが日に日に増えたり、充血、目の周りが腫れた時は病院に受診の相談をしましょう。

## ☆鼻水、鼻づまり、くしゃみ☆

赤ちゃんは生後3ヶ月くらいまで鼻で呼吸しています。

### <原因>

- ・気温の変化、乾燥
- ・鼻の通り道が狭いので、鼻づまりを起こしやすい

### <対処法>

- ・呼吸が苦しそうであれば鼻水を綿棒で取ってあげましょう。  
→市販の鼻吸引器を使用してもよいでしょう。  
こよいを作って鼻を刺激して、赤ちゃんにくしゃみをしてもらうと、取れることもあります。
- ・苦しそうなときは、息つぎをさせながらゆっくり授乳しましょう。
- ・冬場は特に空気が乾燥しているので、加湿しましょう。

※普段と変わりなく元気で、母乳・ミルクを飲んでいるようであれば心配ありません。

## ☆赤ちゃんと外出の方法☆

外出は1ヶ月健診後、短時間からはじめましょう

### ○注意点

- ・赤ちゃんは、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱く、お母さんからもらった免疫は、生後6ヶ月にはなくなってしまう。→人がたくさんいるところはなるべく避けましょう。
- ・暑いところ、寒いところ、日光が強いところに長時間いることは避けましょう。  
→紫外線の強い時間帯を避け、肌の露出を抑えたり、ベビーカーの日よけカバーをするなど工夫しましょう。



## ☆揺さぶられ症候群☆

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。

### <予防法>

- ・赤ちゃんをあやす時は、激しく振らないように気をつけましょう。
- ・赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。  
イライラしてしまった時は、家族の方に協力してもらい、自分に合った気分転換をしましょう。
- ・万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

## ☆乳幼児突然死症候群（SIDS）☆

それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。

<原因> わかっていません

### <予防法>

- ・赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。  
(医学的な理由から医師がうつぶせ寝をすすめる場合もあります。)
- ・妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸うのをやめましょう。
- ・できるだけ母乳で育てましょう。

※このような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

## \*\*\* 3. 赤ちゃんの具合が悪い時 \*\*\*

**38.5℃以上の発熱、36.0℃以下で活気がない時、**  
**おっぱいまたはミルクの飲みが悪い時、泣き声がいつもと違う時、**  
**呼吸が苦しそうな時、黄直が強くなった時、なんとなく元気がない時、**  
**白色やクリーム色、または真っ赤な便が出る時などは受診が必要です！**  
**何か気になる事があいましたら、病院に相談しましょう！！**

## ☆家族計画とは？☆

カップルがお互いの健康や年齢、子どもの数や出産間隔、経済的なことなどをふまえて妊娠、出産を考えていくことです。

つまり、妊娠を望まない時は、確実に避妊することが大切です。



## 1. 家族計画のポイント

・夫婦生活は、1ヶ月健診を受けてからにしましょう。

⇒お産の時にできた見えない産道の傷がたくさんあるため、感染をおこしやすい状態になっています。

・最初の月経がくる前から避妊が必要です。

⇒産後、子宮の回復とともに、月経リズムをつかさどっていた女性ホルモンの分泌も、再びサイクルが始まります。しかし、産後は、ホルモンのバランスが崩れており、いつ排卵しているかわからない状態です。そのため、いつ妊娠してもおかしくありません。次の子まである程度期間をあげたい場合、妊娠を避けたい場合は、月経が再開してなくても、避妊をする必要があります。

## 2. 産後、授乳期に適した避妊方法

産後、最も適しているのは、「コンドーム」です！



排卵を抑えるピルは、授乳中は、飲むことはできません。

他には、①ミレーナ、②避妊手術があります。

- ① ミレーナは、子宮内に挿入するプラスチック製の黄体ホルモンが付加されている避妊器具です。産後 6 週間から挿入できます。費用は自費で 5 万円かかり、ミレーナの挿入、除去は医師が行います。挿入後は、定期的な検診が必要になり、5 年間効果が期待できます。
- ② 避妊手術は、永久的に妊娠を望まない人の避妊法です。女性の場合は、開腹手術で左右の卵管を糸で結びます。男性の場合は、陰嚢を切開し精管を糸で結びます。復元はできないので、慎重に考えましょう。

個別相談も受けていますので、声をおかけください。

# 母乳の保存方法とミルクの調乳方法

お出かけや仕事復帰の際に、母乳を冷蔵保存・冷凍保存する事が出来ます!!

## 《母乳の保存方法》

### 1. 冷蔵保存する場合

搾った母乳は消毒した哺乳瓶や母乳パックで**24時間以内**は保存することができます。

### 2. 冷凍保存する場合


母乳パックに入れて**3ヶ月**保存することができます。


※冷凍した母乳は流水で解凍し、湯せんでひと肌程度に温めてから、赤ちゃんにあげましょう。


### \*注意事項\*


一度解凍した母乳は再度冷凍することができません。


## 《ミルクの調乳方法》

①  出来上がりの半量くらいのお湯を哺乳瓶に注ぎます。この時使用するお湯は一度沸騰させた70℃以上のものを使用しましょう。

②  軽量スプーンで計った粉ミルクを入れます。スプーンはすりきり1杯で20mlです。

③  ミルクが溶けるように瓶を振ります。

④  出来上がりの量までお湯を足します。このとき水は足さないでください。

⑤  ミルクを人肌程度になるまで冷まします。腕の内側に数滴たらし、熱く感じなければOK。

### \*注意事項\*

- ・ ミネラルウォーターでミルクを作るとミネラルが多くなり、赤ちゃんの体に負担がかかってしまう為、10分以上沸騰させた水道水で作しましょう。
- ・ ミルクは濃いと赤ちゃんに負担がかかり、薄いと決まったカロリーが取れません。量に合わせた濃度を守りましょう。
- ・ 赤ちゃんがミルクを飲み残したら、保存はせずに必ず捨ててください。

## ～器具の消毒方法～

### 付巾着き消毒



哺乳瓶や乳首は専用のブラシでよく洗い、きれいにしてから、薬液に付けます。その後しっかり水を切り、使用しましょう。

### 沸騰消毒



沸騰専用の大きめの鍋にきれいに洗った哺乳瓶と乳首を入れ、沸騰したお湯で5分間沸騰します。やけどには注意してください。

### 電子レンジ消毒



専用の容器に水と哺乳瓶、乳首を入れ、電子レンジで加熱する方法です。

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、汗や皮脂が出やすいです。  
抵抗力が弱いので、専用のお風呂に入れてあげる必要があります。  
1ヶ月健診までは沐浴しましょう。

### 《用意するもの》

ベビーバス タオル バスタオル ガーゼハンカチ 衣服 おむつ 石鹸 綿棒（消毒液）

### 《注意すること》

- 赤ちゃんの生活リズムをつくるために1日1回、できるだけ同じ時間帯に沐浴をしましょう。
  - 長くお湯につかると赤ちゃんに負担がかかるため、10分以内で行いましょう。
  - 授乳直後や空腹時の沐浴はできるかぎり避けましょう。
- ※ 赤ちゃんが37.5℃以上の発熱がある、元気がない、顔色が悪い、湿疹がたくさんある、吐く、いつもと様子がなんとなく違うときには、無理はせずお風呂をやめて、温かいタオルで拭きましょう。

### 《準備について》

- 赤ちゃんをお風呂に入れる人は、爪を切って指輪をはずし、手を洗いましょう。
- 赤ちゃんをお風呂に入れる前に沐浴の後に着る服やバスタオルを用意しておくことでスムーズにできます。
- お部屋の温度は、24～26℃に調節しましょう。
- お湯の温度は38～40℃に調節し、赤ちゃんを入れる前に肘の内側などで確認しましょう。

### 《実施方法》

#### 1. 赤ちゃんをお湯の中に入れます

赤ちゃんの服を脱がせて、ガーゼを体にかけます。  
(ガーゼをかけることで赤ちゃんは安心します)  
利き手とは反対の手で頭を、利き手でお尻を支え、  
足からゆっくりお湯の中に入れます。

ガーゼの上から手ですくったお湯をかけてあげると、赤ちゃんはより安心します。



赤ちゃんは羊水の中にいたので、多少水がかかっても問題ありません。

#### 2. 顔を洗います

泡立った石鹸を手にとり、指の腹で円を描くように全体を洗います。  
母乳などが付きやすい口の周りや、汗の出やすいおでこはしっかり洗います。  
目の周りの皮膚は繊細で、また目に泡が入る恐れもあるため目に近づけすぎないように注意しましょう。

続いて、お湯で湿らせたガーゼまたは水圧を弱めにしたシャワーで泡を洗い流します。  
石鹸が残っていると肌のトラブルにつながるため、すすぎ残しがないように注意しましょう。  
すすぎ後はガーゼなどで水分を拭き取ります。(拭き取る際は擦らないようにしましょう)

### 3. 頭を洗います

泡立った石鹸を手にとり頭をよく洗い、手ですくったお湯で石鹸を洗い流します。ガーゼをしぼって髪の毛の水分を拭き取ります。



### 4. からだを洗います



首、胸、腕、お腹、足を泡立った石鹸で洗います。首、手のひら、手足の指と指の間、腋は汚れがたまりやすいのでしっかり洗いましょう。続いて、手ですくったお湯で泡を洗い流します。※手のひらは握ることが多いので洗にくいですが、赤ちゃんの小指の方から手を入れると洗いやすいです。

### 5. 背中・お尻を洗います

タオルをはずし、利き手の人差し指から小指までを赤ちゃんの脇に置き、親指を肩にかけて固定し、うつぶせにして背中を洗います。このとき、**赤ちゃんの顔がお湯につかないように注意しましょう。**赤ちゃんの体を上向きに戻したあと、石鹸をつけて陰部を洗います。



最後に桶に入ったきれいなお湯またはシャワーで**赤ちゃんの全身を流します。**すすぎ残しがないか確認します。

### 6. おむつをあて、全身を保湿します

赤ちゃんのからだを振らないようにして、用意しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを乗せ、水分を拭き取ります。ぬれたバスタオルを取っておむつを軽く当て、おへそのお手入れをします。赤ちゃんの皮膚は薄くデリケートなため、ベビーローションなどを使用して保湿をしましょう。(ワセリンなどの油分を多く含む保湿剤は、かえって乾燥させてしまうためベビーローションが良いでしょう)

### 7. 衣服を着ます

握手するようにして服の袖に手を通します。衣服にあわせてひもを縛る、またはボタンをとめます。衣服のしわを伸ばして整えます。

### 8. 鼻と耳のお手入れ

鼻垢と耳垢は綿棒で入り口付近にある時だけとりましょう。赤ちゃんの頭が動くと危険なので、頭をしっかりと押さえます。



## おへそのお手入れ



おへそは生後1週間前後で自然にとれます。

#### ❀ お手入れ方法 ❀

- 沐浴後に綿棒でおへその根元の水分を拭き取るようにお掃除しましょう。
- **赤みやジクジク**している感じがあれば、綿棒に消毒液を染みこませ、おへそが自然にとれて乾燥するまで消毒しましょう。
- おへそがとれてからは、取れたあとの**ジクジク**がなくなるまでおへその根元をしっかりと開いて消毒しましょう。

消毒液は傷口に使用できるものがよいです。





# ベビーマッサージサロンのご案内



## ♡ ベビーマッサージって何?どうやってやるの?

### 親子のスキンシップの一つです

マッサージオイルを使用し、お母さんが赤ちゃんに優しくマッサージを行います。  
ベビーマッサージサロンでは、当院助産師が3回に分けてお母さんにマッサージ方法を説明します。

## ♡ ベビーマッサージの効果



**親子の絆が深まります**・・・◎肌と肌が触れあうことで赤ちゃんを一層愛おしく感じます  
赤ちゃんもお母さんの愛情を感じ取り親子の絆が深まります

赤ちゃんにとって・・・◎**脳の発達を促します**

(触覚を刺激され脳の働きが活発になります)

◎**免疫力がアップします**

(皮脂の分泌やリンパ液の流れを促進し抵抗力が高まります)

◎**運動機能が発達します**

(筋肉や関節が柔軟になり成長痛も緩和できます)

◎**精神的に安定します**

(リラックスでき眠りが深くなります)

◎**便秘が改善されます**

(マッサージすることにより腸の動きが活発になります)

◎**スキンケア効果があります**

(オイルマッサージをすることで皮膚の乾燥を防ぐことができます)

お母さんにとって・・・◎**ストレスが減ります**

(肌に触れることでオキシトシンという幸せホルモンが分泌されます)

## ♡ ベビーマッサージは いつからできるの?

当院では、**生後2～6ヶ月**の赤ちゃんを対象に実施しています。



## ♡ ベビーマッサージサロンの日時・料金

**日時：** 毎月第2・3・4水曜日 10:00～11:30  
(3回 1クールです)

**場所：** JCHO 北海道病院 講堂

**対象：** 生後2ヶ月～6ヶ月の赤ちゃんとお母さん

**定員：** 10組(予約制)

<b>料金</b> ◆当院で出産された方	1クール3,000円
◆当院で出産した方のお友達 (一緒に参加した場合)	1クール3,000円
◆他院で出産された方	1クール4,500円



## ♡ ベビーマッサージサロンの持ち物

バスタオル、おむつ、授乳用品



## ♡ その他

- 3回中2回または1回しか参加できなかった場合、**翌月以降に振り替え**できます。
- 母乳を飲ませたり、お母さん同士の交流会があるため**男性の参加はご遠慮願います**。
- **双子での参加も可能**です。

お母さんが1人で赤ちゃんが2人の場合、料金は1人分です。

お母さんの他にもう1人参加して2人ともマッサージする場合、料金は2人分となります。

## ♡ お願い

- 赤ちゃんが予防接種を受けた場合、**予防接種後48時間以上経過**してから参加してください。
- 赤ちゃんやお母さん、一緒に暮らしているご家族に**感染症**または**胃腸炎症状**がある場合は、参加をご遠慮いただくことがあります。

詳しくは  
産婦人科外来まで

