

赤ちゃんをおうちに迎えるために・・・（産後育児について）

ご出産おめでとうございます。分娩という大きなお仕事を終えられたお母さん、ほっとしているとおもに、これからの育児に楽しみと不安を抱えていらっしゃるのでしょうか？

これからは、子育てという、長い時間がはじまります。楽しいことも、時にはつらいこともあると思いますが、皆さんの日々の生活に少し役立つかもしれないことを、お伝え出来ればと思います。



とよひら周産期母子医療センター

赤ちゃんがのぞんでいることは？

人間の赤ちゃんは、非常に未熟な状態で生まれてきます。自分一人では、立って移動することも、食事をとることもできない、非常に無防備な存在です。

出生後、未熟な脳はどんどん発達していきます。3歳までの時期の脳には、動物的な関わり合いが必要になります。

特に1歳までは、母乳とスキンシップが大切です。

人間の赤ちゃんは、大人（特に母親）と接触していると、安心します。授乳をしても、おむつを替えても泣き止まないときは、「抱っこして安心させてほしい」のかもしれませんが。



赤ちゃんの生活パターン

人間には、誰でもその人にあった生活リズムがあります。多くの大人は朝起きて、昼間活動し、夜は眠ります。退院したばかりの赤ちゃんは、眠り→目覚め→おなかが空いて泣く→授乳をしてもらい満足してまた寝る、というサイクルを1日6～10回くらい繰り返します。昼と夜の区別はありません。

赤ちゃんがおうちに帰った後、この赤ちゃんの生活リズムに、大人が合わせてあげることになります。お母さんは、夜なかなかまとめて眠る事ができなくなります。大人の生活リズムに赤ちゃんを合わせようとすると、赤ちゃんのリズムが崩れ、なかなか寝てくれない、おっぱいを飲まない子になってしまうことがあります。

赤ちゃんが、夜長めに眠るようになるのは、6ヶ月前後から、と言われていますが、個人差があります。赤ちゃんに昼夜のリズムを覚えてもらうために、早い段階から、夜は20～21時くらいには、暗い部屋で静かに生活するようにしましょう。寝ないから、と明るい部屋で過ごしていると、夜なかなか眠れない子になってしまい、数年後に生活リズムを立て直すのは大変になります。

特に、乳幼児期に保育園の通園を考えているご家庭は、赤ちゃんのうちから、「早寝早起き」（20時ごろには暗い部屋へ、朝は7～8時頃にはカーテンを開け、朝日を浴びる）生活を心掛けましょう。5～6ヶ月以降、夜なかなか寝ない場合には、夕方以降のお昼寝は、遅くならないうちに起こすことも考えましょう。

環境について

基本的に、赤ちゃんは大人と同じ環境で育ててかまいません。

夏場、赤ちゃんが快適に過ごせる室温は、25～28℃くらい。

冬場、赤ちゃんが快適に過ごせる室温は、20～25℃くらい。

空調の風が直接当たったり、騒音があったり、たばこの煙などは、赤ちゃんにとっては不快です。

日光浴・外気浴は、「毎日外に出なければならない」わけではありません。

窓辺の日があたるところで過ごす、窓を開けて換気をする、という程度から開始しましょう。

日光浴をすると、皮膚の中でビタミンDが作られます。このビタミンDはカルシウムが腸から吸収されるために必要です。日光に全く当たらないと、骨が弱くなる病気（くる病）になってしまいます。日焼けを心配して、過度に日焼け止めを使う必要はありません。

（日焼け止めの成分自体が、皮膚には負担になることがあります）

暖かく、天気の良い日に、庭先・ご近所へのお散歩から開始することをおすすめします。

人混みの中は、なるべく避けたほうがいいでしょう。その他の外出は、退院後一ヶ月健診が済んでから、をお勧めします。車での外出時には、必ずベビーシートを使用しましょう。

沐浴（お風呂）について

新生児期は、沐浴（赤ちゃん用のベビーバスに一人で入れる）を行きましょう。

1ヶ月健診が済んだら、大人と同じお風呂に入ってもかまいません。必ずしも大人と一緒に入らなければならないわけではありません。まだ小さい兄弟姉妹を、大人一人で入浴させるために、赤ちゃんは、少し大きくなるまでベビーバスを使う、という方法もあります。

沐浴の時間帯について、決まりはありませんが、授乳の直後は避けましょう。授乳のあとは、胃腸が盛んに動いています。このときに沐浴をすると、胃腸に血液が回らなくなり、胃腸の動きが悪くなって、吐いてしまうこともあります。授乳との間は、1時間程度あけることが望ましいでしょう。

また、赤ちゃんは、新陳代謝がとても盛んなため、首・わきの下や足の付け根など、皮膚が重くなって乾きにくいところは、汗やほこりが溜まりやすくなります。優しく、皮膚のしわを広げてあらってあげるようにしましょう。

お湯の温度は、38～40℃（夏～冬）くらいがちょうどよいです。湯温計を使用しましょう。



保湿について

赤ちゃんの皮膚はみずみずしく見えますが、大人と比べ半分ほどしか皮膚の厚さがありません。（成人 2.1mm,赤ちゃん 1.2mm）。肌がかさかさになると、皮膚のバリア機能が低下し、細菌などが入り込んで感染を起こしやすかったり、アレルゲン（抗原）が入り込んでアレルギーを引き起こすきっかけになったりします。生後早期からスキンケア（保湿剤塗布）をすると、その後のアトピー性皮膚炎の発症率が低かった、とする報告もあります。スキンケアにより、皮膚のバリア機能を高め、アレルギー発症のリスクを軽減させましょう。手で赤ちゃんを触れることにより、親子の絆が深まったり、消化がよくなったり、成長ホルモンの分泌を促進して体重増加をもたらしたり、などの効果も期待されています。

朝夕の1日2回、沐浴後は5分以内に、保湿ケアを行いましょ。保湿剤は擦り込むのではなく、皮膚に優しく伸ばし、ティッシュがはりつくくらいたっぷりと塗りましょ。口のまわりはきれいに拭いてスキンケアを行いましょ。オムツ交換後おしり周りもきれいに拭いてスキンケアを行いましょ。



栄養：母乳について

赤ちゃんの栄養として、母乳は最も優れています。母乳は消化吸収が大変よく、赤ちゃんが必要とする栄養素が効率良く含まれていて、生後5～6ヶ月までの赤ちゃんにとっては、完璧な栄養です。母乳が出すぎて（飲み過ぎて）赤ちゃんが病的な肥満児になることはありません。

母乳には、その時の赤ちゃんに必要な成分が含まれています。母乳中には、分泌型IgAという免疫物質も含まれます。特に産後1週間の間に出る黄色みの濃い母乳は「初乳」といい、大量の分泌型IgAが含まれており、赤ちゃんが初乳を飲むと、この免疫物質が胃腸や上気道の粘膜を、ペンキを塗るように覆っていき、病原菌が胃腸や喉の粘膜から侵入してくるのを防ぎます。赤ちゃんの体の内側から守っていくために、母乳は大切な働きをしています。生後1週間たつと、母乳は白っぽくなります。これは、母乳中の乳脂肪分が増えるためで、母乳のカロリーが高くなってきます。そして、母乳を飲む赤ちゃんの体重が増え始めます。

「体の内側を守ってから栄養を与える」という、巧妙な自然のメカニズムです。

また、母乳を与えることで、母子のスキンシップができ、赤ちゃんの心を育てる作用もあります。

母乳が出なかったから、と心配になることもあると思います。赤ちゃんを産んだお母さんの体の仕組みとして、母乳を作ることができるようになっています。母乳育児を続けるために、お母さんの睡眠、休養、心の安定、十分な水分や栄養の摂取なども必要です。赤ちゃんに飲んでもらって乳房が空になると、お母さんの体は「もっと赤ちゃんのために乳を作ろう」と判断します。赤ちゃんののみが少なかった場合は、残っている乳を搾乳し、乳房が一度空になるようにしましょう。また、母乳がたくさん出て、その時赤ちゃんが欲する量よりも多い場合には、前半の母乳よりも後半の母乳を赤ちゃんに与えるとよいでしょう。前半は喉の渴きをいやすあっさり母乳、後半は、デザートのように脂肪分の多い母乳、と、微妙に成分が異なるのです。

栄養：人工乳について

いろいろな事情で、赤ちゃんに人工乳を与える必要があることもあります。

市販のミルクは、いろいろな形状のものがあります。メリット・デメリットもいろいろです。

- 粉ミルク：70度以上の湯で溶かし、人肌程度に冷まして哺乳瓶で与えます。

計量間違いやこぼす可能性はありますが、一番安価で種類も豊富です。

- キューブミルク：70度以上の湯で溶かし、人肌程度に冷まして哺乳瓶で与えます。

いくつ入れたかわかりやすい、160ml~200ml分が個包装になっており、たまにしか使わない場合や、お出かけの際などに便利ですが、少し割高です。

- 液体ミルク：温め直しをせずに与える事が出来ます。外出時や災害時に便利ですが、かなり割高です。

人工乳は、非常によく研究されて、人間の赤ちゃんに必要な栄養素を配合して作られています。ごくまれに、アレルギー症状を起こす方もいます。

いずれのミルクも、飲み残したものは保存せずに捨てましょう。

栄養：離乳食について

母乳は、5～6ヶ月までの乳児にとっては、完璧な栄養でしたが、それを過ぎると、発達のために、母乳以外の栄養素も必要になってきます。大人の食事風景をじっと見つめる、口をもごもご動かす、よだれが垂れている、などは、離乳食を開始する準備が整ってきた、赤ちゃんのサインです。まずは、重湯や、お出汁などからはじめましょう。

離乳食開始時期には、母乳以外の味に慣れること、乳首以外のもの（スプーンなど）が口に入ってくることに慣れること、が目標です。まだ、口に入ってきたものを上手に飲み込むことが出来ず、口からこぼれてしまうかもしれません。大人はがっかりしますが、「味見が出来たこと・スプーンを口に入れることができたこと」だけでも、目標達成です。

口に入ってきたものを、口の奥に送り込んで飲み込むこと

やわらかめのものを、舌でつぶして、飲み込むこと

少し大きいやわらかめのものを、歯でかんで小さくしてから飲み込むこと

食べ物を手でつかんで口に運ぶこと

スプーンやフォークなどの食具を使って、食べ物を口に運ぶこと

ストローで吸って飲むこと、コップを使って飲むこと

少しずつ、段階を踏んで、「食べる」ことができるように練習します。

1歳ころまでに、栄養の大部分を離乳食から摂取できるようになること、が離乳食の大きな目安です。

体の小さな赤ちゃんは、胃袋も小さいので、一度にたくさんの量を飲んだり食べたりすることが出来ません。

「3回食」になった赤ちゃんも、10時のおやつ、3時のおやつ、などの間食がすすめられます。この時期の「おやつ」はいわゆるお菓子ではなく、3回の食事で補いきれない分の栄養を「軽食」という形で補う、と考えておきましょう。小さなパンやおにぎり、果物、ミルク、なども立派な間食です。

☆当院小児科外来の乳児健診では、栄養師による離乳食相談を実施しています。

乳児健診は予約が必要です。



精神運動発達

脳の発達

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は、大変未熟です。生まれた後、脳細胞が、急激に増えて脳はどんどん発達していき、いろいろなことが出来るようになります。運動・知能・言葉が発達します。

運動の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分の意思で手足を動かすことはできません。生後2ヶ月になると、あやすと笑い、「あー」「うー」などの声を出すようになります。3～4ヶ月になると、首がすわり、5～6ヶ月で寝返り、7ヶ月でお座り、9ヶ月でハイハイ、そしてつたい歩き、1歳の誕生日を過ぎると、一人で歩くことが出来るようになってきます。

通常、運動の発達は、頭から足に向かって進みます。そして、赤ちゃんは自分で「次の運動発達」のための準備運動をしています。うつぶせで頭をあげるのは首がすわる準備運動、うつ伏せで腰をあげたりするのはハイハイの準備運動、ハイハイは、歩くための準備運動、という具合です。手足も、大きな動きから、細かい動きができるように発達していきます。まずは、手を自分の思うところに持って行けるようになると、こぶしなめや指しゃぶりができるようになります。手のひら全体で大きなものをつかめるようになった後は、3本指、2本指でつまめるようになっていきます。運動をすると、その刺激が脳に伝わり、脳の発達を促すと考えられています。

言語の発達

耳が聞こえ、知能が正常であれば、周りの人が話している言語を理解できるようになります。

しかし、意味のある言葉をはなせるようになるには、赤ちゃんの顔をよくみて話しかけることが必要です。4ヶ月くらいから、赤ちゃんの顔をよく見て話しかけると、「あー」「うー」と返事をするようになります。赤ちゃんは、お母さんの目と、動く口もとを見て、「話す」ことを覚えていきます。赤ちゃんの目を見ての話しかけを根気よく続けていくことで、言語が出てくるようになります。赤ちゃんとたくさんお話してください。「テレビをみながらの授乳」や、YouTube やテレビを見せておく」では、赤ちゃんは、人との相互コミュニケーションを学ぶ事が出来ません。

こころの発達

親切的優しい心をもった人間に育つかどうか。それは、赤ちゃん・子ども時代にいかに愛情をもって育てられてきたか、にかかっています。赤ちゃんが泣いたときに、お母さんが要求を満たしてくれる（授乳してくれる、おむつを替えてくれる、快適な環境にしてくれる）ということを繰り返していく中で、赤ちゃんはお母さんに絶対的な信頼をもつようになります。だれかを絶対的に信頼できるようになると、そこを基地に、新しい世界に出て行って、挑戦することもできるようになります。（不安になったら、安全基地に逃げ帰ってきて抱きつきます）だんだん、お母さん、お父さん、他の家族、というように、愛情の対象が広がり、他のひとのことを信じられるようになり、人間的な心が育っていく、と考えられています。

発達の度合いの考え方について

赤ちゃんは、お母さんのおなかに宿った時から、成人まで、切れ目なく成長発達をつづけていきます。予定日より早くお生まれになったお子さんは、本来お母さんのおなかの中でするはずだった成長発達を、少し環境の異なる中で、続けていくこととなります。つまり、成長発達段階は、「生まれてから」の日数ではなく、本来は、「おなかに宿ってから」どのくらい、、、と考える必要があります。

世の中の育児書・母子手帳などでは、便宜的に「生後〇ヶ月」と表現しますが、これは、（予定日前後で生まれたとして）「生後〇ヶ月」という意味です。

37週でお生まれになったお子さんと、41週でお生まれになったお子さんでは、1ヶ月分の違いがあります。同じように、例えば、32週でお生まれになった場合、40週（予定日頃）に、ようやく〇ヶ月、という具合です。

小児科医が、赤ちゃん・子どもたちの発達を考えると、「予定日から考えて、〇ヶ月相当」と換算しています。この考え方を、「修正月齢」と言います。

早産のお子様の場合、当院以外の小児科を受診する際や、保健センターでの健診を受ける際には、「この子は△週で生まれました」と伝えた方が、発達状況の評価をより正しく受けられます。

月齢の数え方で注意が必要なのは、予防接種について、です。

予防接種は「おなかの外の世界にいる微生物」から身を守るためのものなので、誕生日から数えての月齢で、接種時期を考えます。

また、各地の保健センターにおける健診も、「出された出生届」をもとに管理しているため、お誕生日による日付で健診の案内が来ます。早産のお子様の場合、そうした健診に連れて行くと、「周りの子はみんないろいろな事が出来ている。」ときになることもあるかと思いますが、「修正月齢」で見てもらえれば、大丈夫です。

体調不良について

赤ちゃんは、出生前に胎盤を通して、出生後には母乳を通して、お母さんから免疫の成分をもらっています。そのため、赤ちゃんは風邪にかかりにくい、とわれています。

しかし、お母さんや、家族の中で風邪をひいている人がいると、赤ちゃんも風邪をひきます。

お母さんは、まずは自身が風邪をひかないように、体調管理に気をつけましょう。無理せず、できるだけ休養をとる、食事や水分を充分にとる、皆に手伝ってもらうことが大切です。

赤ちゃんの調子が悪いことに、一番先に気づいてあげられるのはお母さんです。

退院したら、まずは「この子のいつもの状態」が分かるようになりましょう。

母乳の飲み方、泣き方、寝ている時の様子、機嫌がいいときの様子、体温など。

「いつもと様子が違う」が分かることは大事です。その上で、すぐに受診が必要か、翌朝まで待っていいのかどうか、を判断しましょう。

すぐに相談しましょう。

- 顔色が悪く活気がない。
- 体温38.5度以上（薄着にして再度計っても同程度）で、元気がない
- 咳やぜーぜーで、おっぱいやミルクを、いつもの6～7割しか飲めない
- 活気がなくて寝てばかり
- ぜいぜいし、呼吸が苦しそうで、哺乳が出来ない、眠れない
- 真っ赤な便が出た。



- 火がついたように泣いたり、おさまったりを繰り返す、いちごジャムのような便が出る。

なるべく早く（翌日の診察時間帯）相談しましょう

- 便の色が淡い黄色から紙粘土のような白っぽさ、目や皮膚の色が黄色い
- 授乳のたびに、勢いよく噴水のように吐いてしまう。
- 哺乳量がいつもより少ない
- 咳や鼻水が出て少し辛そう、でも哺乳は出来ている。



本日はお疲れ様でした。

これからもよろしくお願いします。

ご相談やご質問がありましたら、

NICU または GCU スタッフに

お声をかけてください。