

赤ちゃんのいる生活 (生後4ヶ月頃までの赤ちゃん)

『赤ちゃんとの生活は、毎日が発見！
ちょっと大変だけど、楽しい。』

新しい家族との生活を
楽しんで過ごしていけるといいですね。
そのためには、まず赤ちゃんを知りましょう。

赤ちゃんも1人の人間
お互い初めて同士
お母さん、お父さんにだってわからないこともある
思い通りにいかなかったってあたりまえ
困った時には、いろいろな人に相談しながら、
だんだんとお互いを知って慣れてきましょう。

赤ちゃんと出会って、はじめて
お母さん、お父さんになっていくのです。



赤ちゃん(新生児)の特徴

生後 28 日未満の児のことを**新生児**といいます。

この時期の赤ちゃんは、大きく変化しますので特徴を理解しましょう。

新生児黄疸：生後 2～3 日から皮膚の色や白目が黄色くなり、その後 10 日～14 日くらいで、自然に消えるもので心配ありません。元気がない、お乳の飲み方が悪い時には、医師の診察を受けましょう。

生理的体重減少：母乳などを飲むより、汗やおしっこの量が多く、一時的に体重が減ります。7～10 日くらいで元に戻ります。

姿勢 (W と M)

呼吸 (腹式)

しゃっくり

(気温の変化でも出やすい)

めやに

(出やすい、白色は正常)

睡眠

(それぞれのリズムがあります)



体温 (調節機能未熟 暖めすぎに注意)

おへそ

(5～10 日位で自然に取れる、消毒)

反射 (大きな音や振動がすると抱え込む

ような動きをする)

便

(生後 2～3 日は胎便、緑色から黄色へ。特に母乳栄養の時、ゆるく回数多いのは普通。血液が混ざる、白色、タール便は受診を)

赤ちゃんの様子

* 発育には個人差があります。お子さんなりの発育・発達を見守っていきましょう。

	生後 1 ヶ月まで	生後 2 ヶ月	生後 3 ヶ月	生後 4 ヶ月
赤ちゃんの様子	<ul style="list-style-type: none"> 1 日平均体重増加は 30～40g 手はほとんど握っています 光や顔を見つめます 	<ul style="list-style-type: none"> 1 日平均体重増加は 25～35g あやすと微笑むなど表情が豊かになります きまます 	<ul style="list-style-type: none"> 1 日平均体重増加は 20～30g うつ伏せで首を挙げます お母さんの動きを目で追ったりします 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん全体の発育をみていきましょう 首がすわるようになります 声を出して笑います
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 衣類は、大人より 1 枚多めが目安 新陳代謝が活発です清潔に気をつけましょう やさしく話しかけましょう 1 ヶ月を過ぎたら、外気浴をしましょう (強い日差しを避けて徐々に外の空気に慣れさせましょう) 	<ul style="list-style-type: none"> 語りかけを多くしましょう 衣類は、大人と同じくらいの程度に お母さんも楽しみながら、赤ちゃん体操を始めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 薄着で育てましょう (大人より 1 枚少ない程度に) 普段の体温を測っておきましょう 予防接種を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 4 ヶ月健診の時期です 受診しましょう 寝かせるばかりでなく見える世界を広げてあげましょう お母さんからの免疫が落ちてきますから、無用な人混みは避けましょう

赤ちゃんの気になる症状と対処法



赤ちゃんが泣くのは、赤ちゃんからのメッセージです

まだ、赤ちゃんは話すことができないので、泣いて知らせてくれます。

お腹がすいた・のどが渴いた・オムツがぬれた・眠い・だっこして・熱い・寒い・かゆい・うるさい・痛いなどなど…。

最初は、わからなくても、赤ちゃんのサイン（泣く）に responding しているうちに、赤ちゃんのメッセージがだんだんとわかってきます。あせらずお付き合いしましょう。

発熱：おっぱいの飲みが良く元気であれば、37.5℃までは様子を見てよいでしょう。

元気がない、おしっこ・ウンチが少ない時には、受診しましょう。

下痢：母乳栄養の時には、便は柔らかめで1日10回位あるのも普通です。

水のような便、下痢便の他に、おっぱいの飲みが悪い、機嫌が悪い、熱があるなどの時には、早めの受診をしましょう。

受診の時には、便のついたオムツも持参するとよいです。（必ずビニール袋に入れること）

便秘：便秘が気になる時は下記のようなことをしてみましょう。改善が見られない場合や、哺乳量が足りない・吐く・お腹が張っているなどがある時には、受診しましょう。

こうしたことがなければ、便は2～3日出なくても、様子を見てよいでしょう。

- ① 水分を与える（母乳、湯冷まし、お茶など）
- ② お腹のマッサージ（時計回りにゆっくりと）
- ③ オイルをつけた綿棒を肛門から1cm程度入れて刺激する

嘔吐：赤ちゃんの胃はとっくり型で、胃の入り口の締めりもゆるいので、授乳後などに動いた時や、おっぱいを飲みすぎた時などにもどすことがあります。

哺乳後には、ゲップをさせてから寝かせるようにしましょう。

吐いた後、機嫌よく元気なら様子を見てよいでしょう。

頻回に吐く時や、熱のあるときは受診しましょう。

発疹：赤ちゃんは、新陳代謝が活発なためにいわゆる“新生児ニキビ”を起こすことがあります。

まずは、予防として、石鹸で良く洗い石鹸分を残さず洗い流し、清潔を保ちましょう。

長引く場合・広がる場合・熱を伴う場合・膿(うみ)をもつ場合、早めに受診しましょう。

オムツかぶれ

オムツは、こまめに替え、お尻を清潔にしましょう。乾燥させるとよいです。

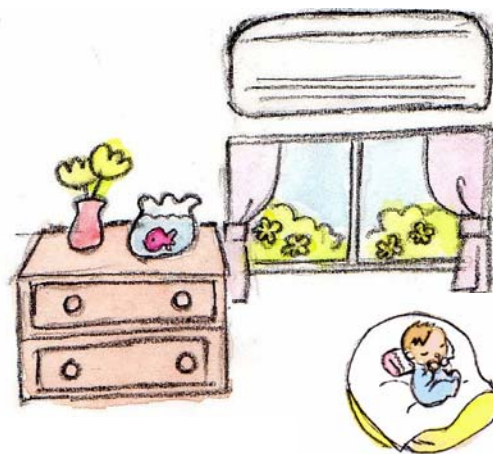
使用しているオムツがあわないこともあるので、種類やメーカー、洗剤を変えてみることも試してみましょう。

心配なとき、なかなか治らない、悪化するなどの場合は受診しましょう。

赤ちゃんの生活

1 生活環境を整えましょう

- ・ 室温・湿度・明るさ・換気など快適な空間の工夫
- ・ 高いところのものが赤ちゃんのところに落ちないようにしましょう
- ・ 赤ちゃんが落ちる、窒息するなどの危険がないように整えましょう
- ・ 暖房、冷房は直接赤ちゃんに当たることがないように注意して使いましょう



2 衣類

- ・ 生まれる季節に合わせて、揃えましょう
- ・ 動きやすく、肌触りが良いもの・洗濯が利く・着せ替えやすい・吸湿性があるなどもポイントです
- ・ 同じサイズのをたくさん揃えるのではなく、大きくなることを見越して少しずつサイズを変えることも工夫です

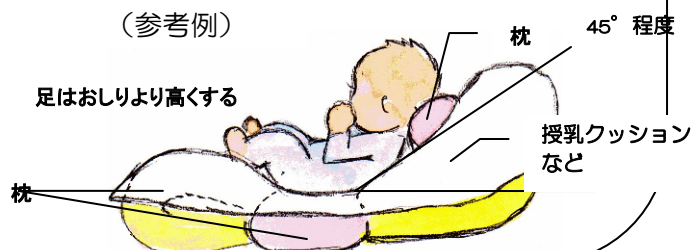


3 寝かせ方の工夫

赤ちゃんの自然な姿勢を保つような、寝かせ方や抱っここの工夫もあります。(詳しく知りたい方は、医療機関や助産所、地域の保健師に相談しましょう。)



赤ちゃんの背骨は、1年かけて「C」から「S」カーブの姿勢になっていきます



股関節脱臼の予防のために

赤ちゃんの姿勢は、裸にした時のように、足はM字型に曲げているのが自然です。赤ちゃんの動きをさまたげないように、足が自由に動くようにしておくことが必要です。



骨や関節などの骨格形成が未熟なため、無理な姿勢をとらせると、特に股関節は脱臼をしやすいので次の点に気をつけましょう。

- ① オムツをあてる時には、足首を揃えて持たずに、お尻の下に手を入れて持ち上げましょう。
- ② オムツは股オムツに、衣類は足の動きを束縛しないように、左右が分かれているもの(ズボン型)等にし、太ももを両側一緒にきつく包むことがないようにしましょう。
- ③ 赤ちゃんを抱っこする時には、片手を股の間から入れて、おしりを支えるなどして足が自由に動くようにしましょう。
- ④ 寝具は、赤ちゃんの体が沈みこまない硬さにしましょう。



赤ちゃんをお風呂に入れよう(沐浴)

赤ちゃんは、新陳代謝がとても活発です。清潔のため、また、血行を良くし、哺乳欲も盛んにするため、できるだけ毎日お風呂に入れましょう。顔も石鹸で洗ってあげましょう。

お風呂の時は、健康チェックの機会でもあります。裸にして全身をよく観察しましょう。

沐浴のポイント

赤ちゃんが安全に沐浴できることが大切です。

沐浴の時間や方法は、家族の生活スタイルによって、お母さんや家族がやりやすい時間や方法を工夫しましょう。

慣れるまでは、1人でやらずに誰かの協力をもらうとか、脱がせた洋服の上で洗ってから、浴槽に入れるという方法もあります。

<必要物品の工夫>

ベビーバスなどの必要物品も、今あるものを上手に利用して代用することができます。

慣れないうちは、温度計や沐浴布、沐浴剤などを使うと便利でしょう。

石鹸は刺激の少ないものを使いましょう。つめきりは赤ちゃん用が良いでしょう。

お風呂の物品や、おへその消毒用品は1まとめにしてセットにしておくとお楽です。

<基本的な手順>

順番はきれいなところから汚いところへ、しわやくぼみは丁寧に!!

赤ちゃんをお湯に入れるときには、湯温を確かめ、足先からそっと入れる

- ① 顔 (①~③まで服を着たままでできる)
目頭から目尻へ
顔の丸みに沿ってきれいにする
- ② 頭 大泉門は強く擦らない
くしを使うときには、刃を寝かせて、頭に沿わせるように使う
- ③ 体 首から足に向かって洗い、陰部、背中、お尻の順に洗うとよい
(しわ、くぼみは、それに沿って洗う)
- ④ 上がり湯 (沐浴剤の時には不要)
- ⑤ 身仕度 のどが渴いているようなら、おっぱいをあげましょう
(必ずしも、さ湯はいりません)



*こんな時はお風呂に入れずに様子をみましょう

- ・授乳の直前・直後
- ・おっぱいの飲みが悪く、元気がない時
- ・機嫌が悪く、熱が37.5度以上ある時
- ・嘔吐・下痢のある時

腹ばい遊びをさせましょう！

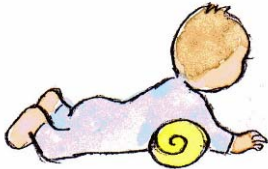


赤ちゃんの機嫌のいいときには、腹ばい遊びをさせましょう。始めは泣いてしまうかもしれませんが、慣れてくるとご機嫌で遊ぶようになってきます。

腹ばい遊びは、赤ちゃんの首座りを促します。仰向けに寝ているときとは違い、視界に入るものが多くなるので、知的好奇心が育ちます。また、寝返りやハイハイなどの練習にもなります。

腹ばい遊びは、必ず保護者が近くで見られているときにしてあげましょう。下に敷く布団などは柔らかすぎないように、また顔の周りにはやわらかい物を置かないようにしましょう。

床の上に、そのまま腹ばいにさせると嫌がる場合には、こんな工夫もあります



バスタオルなどを丸めて棒状にしたものをわきの下に入れてみましょう



お腹から伸ばした腕の下まで座布団を敷いて(10cm くらいの高さ) さらにバスタオルなどを棒状にしてわきの下に入れてみましょう

*うつぶせ寝とは、うつぶせの状態
で寝かせることを言います。うつ
ぶせ寝は、SIDS（乳幼児突然死
症候群）になりやすいとも言われ
ており、注意が必要です。腹ばい
遊びをしている時に寝てしまっ
た場合は、そっと仰向けに寝かせ
てあげましょう。

この時期の赤ちゃんに気をつけたいこと



長距離の移動

スケジュールは、赤ちゃんの体調を考えて決め、体調が良くないときには無理せず中止しましょう。

電車の利用時には、混雑を避け、車ではチャイルドシートを使用し、途中の休憩をこまめに十分とりましょう。飛行機では、新生児の搭乗についての規制はありません。

SIDS（乳児突然死症候群）

それまで元気だった赤ちゃんが寝ている間に原因不明で突然亡くなってしまう病気です。

これまでの研究で、育児の環境を整えることで、発症を減らせることがわかっています。

予防するためには、①仰向け寝で育てる、②タバコをやめる、③できるだけ母乳で育てる ことに気をつけましょう。

ゆさぶられっ子症候群

主に首のすわらない赤ちゃんの胸郭をつかみ激しく揺さぶることにより、頭蓋内出血や眼底出血を起こすことを言います。これは、普通の抱っこや振動（ゆりかご）などの、普通の育児の中では起こるものではありませんが、“高い高い”などの激しいあやしはやめましょう。

また、チャイルドシートを使った車の移動による振動で脳障害を起こすことはありませんが、赤ちゃんの体調をみながら、休憩を十分取りながら無理のない移動を心がけましょう。



困ったら、1人で悩まず、まず相談!!

身近なサポーターを活用しましょう。

家族や友人や

医療機関、開業助産所、市町村役場、保健所へ