

新生兒編



1. 生後1か月までの赤ちゃんの生活リズム

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
ね る	授 乳	ね ん ね	授 乳 ・ う ん ち	ね る	授 乳 ・ う ん ち	ね る	授 乳 ・ う ん ち	ね ん ね	授 乳 ・ う ん ち														



- 1日のだいたいの生活のリズムです。赤ちゃんによっては、異なることもあります。
- 1日中寝ていますが、生後3週間を過ぎると家族の抱っこで喜ぶような様子を見せることもあります。
- 1か月を過ぎるころから窓のそばで光や風を感じさせてあげてもよいでしょう。日中は活動し生活習慣作りをしましょう。
- 生後1か月までの赤ちゃんのお世話は体力勝負です。赤ちゃんが眠っている時に、お母さんも一緒に休息をとるようにしましょう。

2. 赤ちゃんが快適に過ごせる環境は？

室温は20～25度くらいにしましょう。

赤ちゃんは、自分で体温の調整をすることが難しいです

夏

- 扇風機やエアコンを使用する場合は、赤ちゃんの身体に直接風が当たらないようにしましょう。
- 赤ちゃんにしている部屋の温度が高くなっていないか確認しましょう。

冬

- 部屋の中の温度を、一定に保つようにしましょう。
- 赤ちゃんのいる場所の室温が寒くなっていないか確認しましょう。

3. 赤ちゃんの様子

「くしゃみ」

- 赤ちゃんは、「くしゃみ」をします。
- 頻繁にくしゃみをする場合、鼻の中に汚れがないか確認してみましょう。

「はなみず」

- はなみずの色が黄色っぽい場合、息がしづらそうな場合、他に熱などの症状がある場合は、病院を受診しましょう

「いつ乳」

- 口の端からたらたらと母乳やミルクを吐くことがあります。
- 機嫌がよく、母乳やミルクをいつも通り飲めていれば、心配はありません。

「しゃっくり」

- 赤ちゃんはしゃっくりをよくします。
- 無理に止める必要はなく、自然に治まります。

「皮膚（ひふ）」

- 赤ちゃんの皮膚は薄く、皮脂の分泌も少なく汗や汚れ、乾燥などの刺激でトラブルを起こしやすいです。

オムツかぶれ

かぶれたときのお尻の様子

- お尻が赤い
- ただれている
- おしっこやうんちをしたときに痛くて泣いている

対応方法

- 市販のおしり拭きが赤ちゃんの皮膚の合わない場合があります。その時は、コットンをぬるま湯や水で濡らして使用しましょう。
- おしりを拭く時には、こすらずに押し拭きします。

➤ 赤みがよくなる場合、赤みが強くなってきた場合、病院を受診しましょう。

湿疹（しっしん）

乳児湿疹（にゅうじしっしん）の場合

- 生後 2 週間から 1 歳で顔や頭に出来る赤い湿疹のことです。
- 原因：食べこぼしやよだれ、汗など

脂漏性湿疹（しろうせいしっしん）の場合

- 頭や髪が生え際に黄色いかさぶたやフケのようなもののことす。
- 原因：皮脂分泌が盛んなため

対応方法

- 沐浴時に、石鹸でしっかり洗浄しましょう。
- 衣類が汚れたら、こまめに交換し清潔を保ちましょう。

➤ 対処しても赤みが強くなってきた時や痛がって泣くなどの症状が強い時には、病院を受診しましょう

「おしっこ」

- おしっこは、1日に6回以上は出ます。

「うんち」

- 目安として、1回/日～10回/日程度です
- 母乳を飲んでいる場合、ミルクを飲んでいる場合とでは、うんちの回数は異なります。

うんちが出ないときの対応方法

- へそのあたりに手のひらをあてて、「の」の字を書くように時計回りにマッサージをします。
- 綿棒で肛門を刺激し排便を促す方法もあります。



4. 赤ちゃんお世話

スキンケア

- 赤ちゃんの肌は大人に比べ皮脂が少なく乾燥し、肌は大人よりずっと薄い構造です。そのため、お腹の中で守られていた赤ちゃん肌は生まれた途端、ほこりや紫外線などのたくさんの刺激を受けていつスキントラブルが起きる可能性があります。
- 赤ちゃんの肌をトラブルから守るために、スキンケアが必要です。
- 毎日、保湿剤を使用することで、アトピーが3割以下の低下になります。

保湿剤の使用法

- 赤ちゃん用のスキンケア用品は無香料・無着色・アレルギーテスト済みのものを選びましょう。
- 保湿剤は赤ちゃんにのせてから伸ばしましょう。
- 顔→腕→胸・お腹→足→背中・おしりの順番で左右対称に塗りましょう。
- 肌を摩擦しないように、1方向に塗っていきましょう。
- 1日1回お風呂の後に全身に保湿剤をたっぷり塗りましょう。

保湿剤の量

顔・手足1本ずつ

各場所に5円玉大ずつが目安。

お腹・背中

各場所に500円玉大ずつが目安。



①指でくるくる優しく伸ばしてあげてください。



②指の腹で頭皮も塗ってあげてください。



③優しく、1方向にむかってすべらせるように伸ばしてあげましょう。



④付け根から指先にむかって行います。くびれ部分も忘れずに行います。



⑤小指を使って耳の中も塗ってあげましょう。

耳・目・つめのケア

耳のケア

- 綿棒を深く入れないように、穴の周囲のでこぼこに沿って優しく掃除して下さい。
- 頻回にそうじする必要はありません。

目やにのケア

- 「目やに」は湯で絞った清潔なガーゼなどを人差し指に巻きつけて、優しくぬぐってください。
- 目やにはよく見られる症状です。しかし、目やにが多い場合、目の腫れや充血がある場合、目が開かない場合は病院を受診しましょう。

つめのケア

- 赤ちゃん用の爪切りを使用します。
- 爪を数回に分けて角を丸く整えながら切りましょう。

オムツ交換

オムツ交換のタイミング

- 授乳の前と後で、オムツが汚れていないか確認しましょう。
- おしっこやうんちをしたらすぐに交換しましょう。

拭き方

「おしっこの時」

おしっこの水分が残っていたら、おしり拭きで水分を吸い取るように優しく拭き取ります。

「うんちの時」

太もものつけ根や腰、しわのある部分に拭き残しがないか確認しましょう。

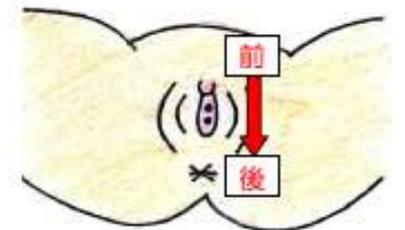
男の子の場合

陰茎や陰囊の裏側・両わきを丁寧に拭き取りましょう。

女の子の場合

前から後ろに向かって拭きます。

膣口や尿道口にうんちがつかないように丁寧にふき取りましょう。



女の子

抱っこ

- 赤ちゃんは抱っこが大好きです。
- ご家族のにおいや心臓の音を感じてほっとします。

抱き方

「横抱き」

月齢を問わずできるスタンダードな抱き方です。
赤ちゃんの顔をしっかりと見ながら、声かけがしやすい姿勢です。



「たて抱き」

赤ちゃんをママの脚にまたがらせて、首をしっかりと支えると安定して抱っこできます。



あやし方

- 赤ちゃんが泣き続ける時は、抱っこして声をかけ、優しく背中をトントンしたり、ゆっくり歩いたり、歌をうたったりしてみましょう。
- バスタオルなどで赤ちゃんの体全体を包みこむと、落ち着くことがあります。
- 包み込む時は、きつく締め付けないように気を付けましょう。



衣服の着替え

1. 短着と長着を二枚着せる時は重ねてから着せるとスムーズに着替えができます。

■ あらかじめ外側の衣服の袖に内側の衣服の袖を通しておきます。

■ ボタンやひもが付いている場合は全て外しておきます。

2. 袖を通すときには、袖口をたぐり寄せて自身の手をいれて、赤ちゃんの手を迎えに行きます。

■ 赤ちゃんの手首を持ち袖をくぐらせま
す。

■ 赤ちゃんの手を引っ張らず、たぐり寄
せた袖を引っ張るようにします。



赤ちゃんが泣いていたら・・・



- 赤ちゃんが泣くのは、お腹がすいているときだけではありません。
- お母さんの胸にしっかり抱いてあげてください。抱き癖が付くからなんて心配しないで！
- お母さんの声を聞いて、においをかいで、暖かさに触れて赤ちゃんは、ほんと安心して、幸せいっぱいになるでしょう。

やっではいけない泣き止ませ方

赤ちゃんを大きく揺さぶって泣き止ませること

- 赤ちゃんの脳はとても柔らかくダメージを受けやすくなっています。
- 身体に比べ頭が大きいので激しく揺さぶられると首がしなって頭の中に大きな回転力がかかり、脳の周りの血管や神経が引きちぎられることがあります。これを「揺さぶられっこ症候群」といいます。
- 揺さぶられっこ症候群は、将来的に言語障害や学習障害、歩行困難、失明を起
- こすことがあります、最悪の場合には死に至ることさえあります。

5. 授乳

1. 栄養の選択

母乳の場合

- 母乳には、赤ちゃんの成長に必要な成分や感染予防に必要な免疫成分が多く含まれています。
- お母さんの体の中でオキシトシンが分泌されることにより、子宮収縮が促され、産後の体調回復に役立ちます。

ミルクの場合

- ミルクで育てても、赤ちゃんの成長発達に必要な栄養分が含まれています。

2. おっぱいの授乳方法

- 自分のおっぱいの形にあった赤ちゃんの抱き方を見つけましょう
- 赤ちゃんの口をお母さんの乳首と同じ高さにします（抱き方を工夫し、タオル・枕を利用しましょう！）
- お母さんのお腹と赤ちゃんのお腹が向きあうように抱きましょう
- 赤ちゃんの顔がまっすぐおっぱいに向かうようにします

乳輪がかくれるくらいまで深くくわえると、上手におっぱいを吸うことができます！
お口を大きく開けます。



横抱き



縦抱き



フットボール抱き



6. 沐浴

1. 沐浴はなぜするの？

- からだをきれいにし、湿疹を予防します。
- 湿疹などがいないか、観察する機会になります。
- 血行をよくし、新陳代謝を促します。
- 赤ちゃんとのスキンシップの機会になります。

2. 沐浴をする時のお部屋の準備

- お部屋の温度は 20°C以上にしましょう。
- 窓を閉めて風が入らないようにしましょう。

3. 沐浴の時間と回数

- 毎日だいたい同じ時間にいれてあげましょう。ただし、深夜に沐浴はしてはいけません。
- 授乳直後は吐きやすいので、授乳から1時間以上経ってから沐浴しましょう。
- 赤ちゃんがいつもと変わらず元気なら、1日1回入れてあげましょう。
- 夏場で、乳児湿疹（にゅうじしっしん）などがひどいときには朝・夜で沐浴をしてもよいでしょう。

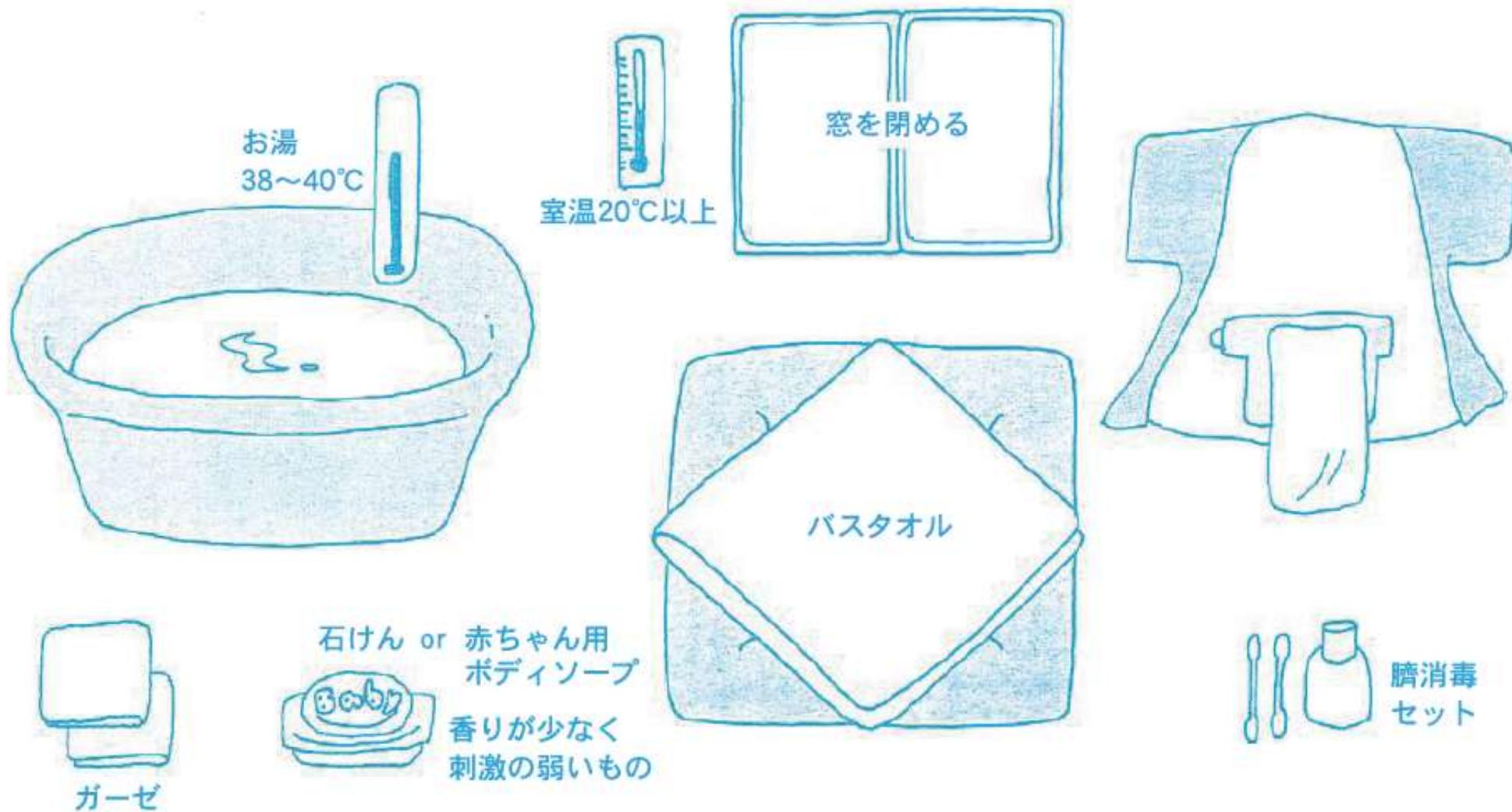
4. 沐浴を中止する時の赤ちゃんの様子

- なんとなく元気がなく、機嫌が悪い。
- おっぱいやミルクの飲みが悪く、吐いたりしている。
- 熱が37.5℃以上ある。

沐浴ができないとき

温かいタオルで、首・腋・股を中心に拭いてあげましょう。
おしりだけの部分洗いをしてあげると、かぶれを予防できます。

5. 沐浴の準備



6. 沐浴の方法

赤ちゃんを抱っこする

- 赤ちゃんを沐浴布で包みます。
- 赤ちゃんの頭を左手のひらにおき、左手の親指と中指で赤ちゃんの耳をおさえます。
- 右手の親指、手のひらでしっかり赤ちゃんのお尻をささえてください。

お湯につける

- 赤ちゃんがこわがらないように、足から静かにお湯につけます。



顔を洗う

- ガーゼは、洗うたびに洗面器のお湯にひたし、しぼります。
- ガーゼの洗う面を変えながら目・顔を拭いていきます。
- 目を拭く
目頭から目尻に向かって、1回ずつガーゼをすすいでから拭きます。
- 顔を拭く
3の字、Sの字を書くように拭きます。
乳児湿疹等がある場合はボディークリームをつけて洗ってあげてください。



頭を洗う

- ガーゼで頭をぬらします。
- 手で石けんを泡立てやさしく円を描くように洗います。
- ガーゼで石けん分を洗い流します。ガーゼをかたくしぼり、頭を拭きます。
- 耳のうらも洗います。



首を洗う

- 首は、あせもができてやすいのできれいに洗います。

腕、胸を洗う

- 沐浴布を少しずつはずしながら、洗います。
- 指の間、手のひらもしっかりあらいましょう。



お腹を洗う

- お腹は「の」の字、または、円を描くように洗います。



足を洗う

- 足の付け根、膝関節のうしろをしっかりと洗いましょう。



背中・お尻を洗う

- 右手で赤ちゃんの腋をしっかりつかみ、顔を支えてください。左手で背中を洗います。
- お股は前から後ろに向かってあらいまいます。
- 男の子の場合は、おちんちんの裏もしっかりあらいましょう。
- 背中が洗い終わったら、左手でしっかりと頭をささえ、左手をそえてもとの抱き方に戻します。

*無理に、赤ちゃんをうつ伏せにしなくても、仰向けのまま、右手を背中にまわして洗ってもよいです。



上がり湯

- 足もとから上へ静かにかけます。
- お湯の温度を確認しましょう。



浴槽からあげて体を拭く

- バスタオルで包み軽くおさえるように拭きます。
- 特に、くびれの部分に注意しましょう。



服を着せる

- 湯冷めをしないようにそでを通しておきます。
- そでを通す前におむつを軽くあてておくと急におしっこされても大丈夫です。



おへその消毒

- おへその消毒は、おへそがとれてからも、綿棒の先端が汚れなくなるまで続けます。



7. 母乳とくすり

薬を飲みながら母乳を続ける場合；

そのまま授乳可能な薬、授乳後に内服するほうが良い薬、赤ちゃんの様子に注意しながら授乳する薬、人工乳に変えた方がよい薬もあります。

■ 痛み止め

アセトアミノフェンやジクロフェナクナトリウムは、問題ないと考えられます。

■ 抗生物質セフカペンピボキシルやセフジトレンピボキシル

母乳への移行がわずかで、授乳しても問題ないと考えられます。しかし、下痢を起こす可能性があるための注意し、症状が続く場合は小児科へ受診してください。

■ インフルエンザ治療薬

オセルタミビルは、母乳への移行量がごく少量で授乳しても問題ないと考えられます。

