赤ちゃんのこと

赤ちゃんのからだ

温かいお母さんの子宮を離れて、この世に生まれた瞬間から乳児期に入るまでの４週間を新生児期といいます。
赤ちゃんの「オギャー」という産声は、子宮の中で縮んでいた肺が広がって初めて、自力で呼吸をした知らせです。また、それによって一気に血液中に酸素が送り込まれ、白っぽい肌の色からピンク色に変わっていきます。新生児期の赤ちゃんはおっぱいを飲んだり、眠ったり、泣いたりの繰り返しです。
本当に小さくて無力に見える赤ちゃんですが、たくましい生命力で人生の難関を乗り越えてきたのですから、もう一人前の人間としての能力をかなり備えています。

●赤ちゃんの生理と特徴

生理的体重減少
生後３日目くらいまでは、一時的に出生体重の５～１０％減少します。その後、約３０ｇ/日増加し、生後約７～10日で出生体重に戻ります。

鼻
鼻にぷつぷつとしたものが見られますが、これは皮ふが薄く、皮脂腺が透けて見えるためです。

皮ふ
産毛や蒙古斑がみられます。皮ふがポロポロとむけることがあります。

体温
赤ちゃんの体温は大人より高めで 36.5～37.5℃が平熱です。

新生児黄疸
生後間もない赤ちゃんは、肝臓の機能がまだ不十分なため、生後３～４日頃から、顔や体が黄色く見えてきます。１～２週間で自然に消えてきます。

おへそ
生後５～１０日前後で自然に取れます。

おしっこ
おしっこの中の塩分でレンガ色になることがあります。

うんち
胎便（暗緑色）
移行便（生後 2～5 日頃）
普通便（黄色）と変化します。
母乳の便：水っぽく軟らかい
ミルクの便：クリーム状でやや硬い

新生児月経
女の子の場合、ホルモンの影響で生理のように出血することがあります。

●視覚：20～30cm の距離はもう見えています。赤・黒などの明暗のはっきりした色がよく見えます。おっぱいをあげる時の距離感が一番よく見えています。赤ちゃんを見ながらいっぱい話しかけてあげましょう。

●聴覚：妊娠 16 週頃から聞こえています。
お腹の中でよく聞いていたお母さん、お父さんの声にはよく反応します。
妊娠中からたくさん話しかけ、お母さんがリラックスできる音楽を聞かせてあげましょう。

●触覚：とても敏感です。皮ふは「第２の脳」といわれています。
たくさんなでてあげましょう。情緒も安定します。赤ちゃんはお母さんやお父さんのやさしいまなざしと語りかけ、抱かれる心地よい感触が大好きです。

●味覚：母乳やミルクの味を見分けます。あっさりした味を好みます。
苦い味・酸っぱい味は苦手です。

●嗅覚：よく発達しています。ママの匂いも嗅ぎ分けます。

●赤ちゃんの『泣き』について
なぜ赤ちゃんは泣くのでしょう？？？

おなかがすいたよ～
おむつがぬれたよ～
あついよ～　さむいよ～
さみしいよ～

心地よい働きかけ
授乳・おむつ交換・沐浴・着替え

→ 気持ちいい → 大好き・大切な人 → 信頼感

理由が分からないときもあります…
あれこれやっても泣き止まないとき“泣き止ませなくては”と思わないで、「泣きたいときもあるよね」「泣きたいだけ泣いていいよ～」と抱いて背中をトントンしたり、外に出て環境を変えてみたり。深刻に考えないでしばらくお付き合いしてください。

赤ちゃんの異常について

<u>発熱</u>　赤ちゃんの体温は、ちょっとした環境の違いで変化します。
普段から、赤ちゃんの平熱を知っておくとよいでしょう。

☆37.5℃以上の熱がある
⇒哺乳力もよく、機嫌がよいか観察してみましょう。また、室温の確認、着せすぎや布団の掛けすぎなどがないかチェックしてみましょう。その後、もう一度安静な状態で体温を測ってみましょう。

☆38.0℃以上の熱がある・元気がない・哺乳力がない
⇒上記のような対処をしても熱が上がる、ぐったりしている、下痢や風邪症状があるときには、病院を受診しましょう。

<u>嘔吐</u>　赤ちゃんの胃は、おとなに比べて縦型で、嘔吐をしやすい形をしています。少量の嘔吐は心配ありません。
授乳後はしっかりとゲップ（排気）をさせましょう。ゲップが出ないときは、顔とからだを横向きに寝かせましょう。

☆噴水のように吐く、血液の混ざったものを吐く
☆嘔吐とともに、発熱や下痢がある
⇒病院を受診しましょう

<u>うんち</u>　うんちの色が黄色・緑色は基本的に心配ありません。

☆うんちが赤色（血液が混ざる）、黒色、白色の場合
⇒病院を受診しましょう。そのときのおむつは捨てずに、ビニール袋に入れて持参しましょう

☆便秘
生後１ヶ月ころになると、以前と比べ、便の回数が減ってくることがあります。お腹が張っている・飲み方が弱くなったと感じたときは、綿棒にベビーオイルをつけて、肛門を少し刺激してみましょう。それでも、便が出ずお腹がパンパンに張っている・元気がないなどの症状があるときは、病院を受診しましょう。

おむつかぶれ　　おむつがあたる部分の湿疹で、おしりや陰部、おなかなどが赤くなります。ひどくなると、ただれたり、皮ふがむけたりすることもあります。

⇒こまめにおむつを見て、清潔を保つようにしましょう。
　バーユを薄く塗ってみるのもよいでしょう。

脂漏性湿疹　　頭や顔・首に黄白色のかさぶたのようなものができるのが特徴的です。生後３～４週頃にみられることがあります。

⇒スキンケアで治るので、授乳後や発汗後のスキンケアや、
　毎日沐浴を行いましょう。汚れの除去をしっかり行うことが大切です。

あせも　　室温が高い時や衣服の着せすぎなどで生じます。

⇒赤ちゃんが過ごすお部屋の環境、特に室温の調節を行い、
　赤ちゃんの肌の乾燥が保てるようにしましょう。
（室温２５～２６℃・湿度５０～６０％くらいが適当です）

前もってかかりつけの小児科を見つけて、緊急時にすぐに対応できるように連絡先や住所を調べておきましょう。

夜間・休日の電話相談《小児救急電話相談事業》

＃8000（全国同一の短縮ダイヤル）

●予防接種について

生後２か月から予防接種が始まります。
かかりつけの小児科の先生と相談しながらスケジュールを組んでいきましょう。
詳しくは母子健康手帳に記載されています（内容は変更になることがあります）。