

赤ちゃんのお世話



授乳について

赤ちゃんが泣いたり、手や袖口をお口に持っていかうとしたり、お腹が空いたサインを出したときは授乳を試みましょう。

授乳を行う前に手を洗い、まずは乳頭・乳輪のマッサージをしましょう。
13 ページ（「おっぱいのこと」参照）の乳頭マッサージの方法を参考に、片方約 1 分程度行いましょう。

●授乳のポイント

乳輪が隠れるくらいまでしっかりと
赤ちゃんのお口に含ませます。
赤ちゃんのあごはおっぱいとぴったりくっつき、鼻はおっぱいとの間に隙間ができるような角度で含ませます。



左右交互に、はじめは数分ずつ飲ませましょう。
左右の授乳を 1 クールとし、2 クール程度飲ませましょう。

授乳が終わったら排気（げっぷ）をしましょう。
排気の方法は、たて抱きにして背中を下から上に優しくなでます。
上手くできないときはお尋ねください。

おっぱいの出方は、日々変化していきます。
赤ちゃんの抱き方や乳首の含ませ方は、その都度説明させていただきます。

●赤ちゃんは3日分のお弁当と水筒を持ってくる

出産してしばらくは母乳はほとんど出てきません。

赤ちゃんが頻回（約3時間毎）におっぱいを吸って、乳頭を刺激することで母乳が作られ、徐々に量が増えてきます。

入院中の1週間は母乳分泌のために大切な時期です。

赤ちゃんは生まれてくるときに、“3日間のお弁当と水筒を持ってくる”と言われています。これは、最初の数日は母乳が十分に出ていなくても大丈夫なようになっています。

『赤ちゃんが母乳をつくっている』という気持ちで、お母さんは焦らず待っていてあげましょう。



ケイツーシロップについて

ケイツーシロップは、赤ちゃんのビタミンK不足による出血を予防するお薬です。従来、ケイツーシロップを3回（①生直後、②生後1週間前後、③生後1か月前後）投与方法がとられていましたが、近年、1週間に1回、それを13週にわたって投与方法が推奨されており、当院でも13回投与方法を取り入れています。

13回のうち2回は入院中に投与します。残りの11回はご家庭で投与していただくこととなりますので、入院中に投与スケジュールとケイツーシロップの飲ませ方を説明します。

不明な点がありましたら、病棟スタッフにご相談ください。



母子同室について

お産後、赤ちゃんはお母さんと一緒にいることで落ち着き、お母さんは基本的な育児に慣れ、授乳もうまくいくことが多くなります。

経膣分娩の方は、分娩後当日もしくは翌日から同室します。

帝王切開術の方は、体調次第で術後すぐか1～2日目から同室します。

授乳はお部屋か授乳室で行います。お母さんのご希望で一時的に新生児室に預けることもできます。



同室中の注意点

●連れ去り、事故防止のために

病室内に赤ちゃんを1人にしないでください。トイレ、シャワーなどお部屋を離れる際は、短時間でも必ず新生児室へ預けてください。

お母さんのベッドで赤ちゃんと一緒に休むときは、ベッドの柵を必ず上げておきましょう。また、柵の間からの転落がないように布団やクッションなどでカバーしておくといいでしょう。

●取り違え防止のために

出生直後に赤ちゃんの足首にネームバンドを装着し、両足にお母さんのお名前を記入しています。それぞれお名前に間違いがないか、ネームバンドが外れたりしていないか、確認をお願いします。

●感染予防のために

赤ちゃんの行き来は病室、新生児室のみとなっています。廊下やロビーへは連れて行かないでください。

風邪症状、嘔吐・下痢症状のある方、15歳未満のお子さまの面会をご遠慮ください（24～25ページ「ご家族の関わり」参照）。

●異常の早期発見のために

赤ちゃんの顔色が悪い、熱っぽい、吐くなど、赤ちゃんのことで気になることがあれば、すぐにお知らせください。

●オムツ交換について

赤ちゃんが泣いていたらオムツを見てみましょう。
授乳の前後にも見て、オムツを交換した後は流水と石鹸でしっかり手を洗いましょ。いつの間にかへその緒が取れていることがあります。毎回注意して見てあげましょ。



〈お母さんにとって強い味方のホルモン・・・

出産後に出るオキシトシン、プロラクチン〉

- オキシトシン：子宮の回復を促します。赤ちゃんに触れ合ったり、母乳を飲ませたり、授乳などをするとより多く分泌します。幸せホルモンとも言われ、ストレスを軽くし、血圧上昇を抑えます。
- プロラクチン：乳腺の発育や分泌を促します。子育て行動やストレスに強く、短時間の睡眠でも、体を修復し、元気に目覚めさせてくれます。

★この2つのホルモンは「母親脳」とも言われ、昼夜関係なく、ちょこちょこ睡眠で育児をするお母さんにとっての強い味方なのです。

〈睡眠は量より、質が大事！〉

- 夜の育児に備えて昼寝をする：10分でもいいので昼寝をしてみましょう。脳が休みます。昼寝は、夜の睡眠の3倍の疲労回復があると言われています。
- 面会の方はお母さんや赤ちゃんの事を考え、来院されないか、短時間ですませましょ。
- テレビやスマホから少し離れてみる：ブルーライトは、目を疲れさせ、スムーズな睡眠を妨げます。
- 赤ちゃんと一緒にいる時間を少しずつ増やしていく：赤ちゃんは、ママのそばで、匂いや吐息、鼓動を感じることで安心します。結果的に育児の早期習得につながります。ホルモンもたくさん出ます。