

分娩後2時間は、分娩室またはLDRで様子を見させていただきますので
3人でゆっくりお過ごしください。



立会時ご協力のお願い

- 他の人と分娩が重なったり、緊急事態が発生した場合には立ち会いができなくなる場合があります。
- 診察　処置等でスタッフが退室を求める場合がありますがご了承ください。
- 分娩室は清潔な場所ですので、手洗い・手指消毒をお願いします。
- 分娩時・体拭き時のビデオ・写真撮影はご遠慮ください。
- 喫煙・飲酒はご遠慮ください。
- 携帯電話の使用に関してはスタッフにご確認ください。
- 風邪症状や体調不良の時は、入室を控えていただきますのでご了承ください。赤ちゃんの感染防止のためにご協力お願いします。

お二人で満足のできるご出産をされ、元気な赤ちゃんを　迎えられるために、
スタッフ一同できる限りお手伝いさせていただきたいと思っています。
何かご不明な点がありましたら、気軽におたずねください



お産後のスケジュール



ご出産おめでとうございます。お母様とお子様の退院までのスケジュールをご案内させていただきます。

一般的な経過ですので多少変更になることもあります。ご不明な点はスタッフにお尋ねください。



		お産当日	1日目　／	2日目　／	3日目　／	4日目　／	5日目　／
お母さん	診察	★気になること・ご心配なことがあればいつでもご相談ください。					退院診察、退院 ♡お迎えの都合で退院を延期したい方はご相談ください。 （退院は午後）
	検査					貧血検査・尿検査	
	お薬	５日間産後のお薬があります。後陣痛の強い場合や便通がない場合はお申し出ください。					
	シャワー	お産後２４時間たてばシャワーができます。※入浴（つかり湯）は１ヵ月健診で許可が出るまではできません。					
	運動		産褥体操・骨盤底筋体操をしましょう。　マタニティーブック　P40-41　をご参照ください。				
	授乳	お母さんと赤ちゃんの状態が良ければ始まります。赤ちゃんが泣いたときにあげましょう。おっぱいのトラブルへの対応・抱き方など指導させていただきます。 （授乳の時間をみて声をかけますので眠っておられても大丈夫です。）					
	指導	沐浴指導　（　／　） 退院後の過ごし方　（　／　）　※退院診察で退院が決まったら説明させていただきます。					
赤ちゃん	診察	１日目と５日目・必要時産婦人科医の診察があります。退院までに１回小児科医の診察があります。毎日スタッフが観察します。					
	検査			新生児聴力検査			先天代謝異常検査 黄疸の検査
	お薬			ビタミンK２シロップを飲みます。			ビタミンK２シロップを飲みます。
	沐浴	毎日スタッフがお風呂に入れます。					
書類等		♡新生児聴力検査の希望の有無を申込書に記入し、１日目までにスタッフに提出してください。 ♡先天代謝異常の検査を希望される場合は４日目までに同意書兼申込書をスタッフに提出してください。					



帝王切開後のスケジュール



ご出産おめでとうございます。お母様とお子様の退院までのスケジュールをご案内させていただきます。

一般的な経過ですので多少変更になることもあります。ご不明な点はスタッフにお尋ねください。

		手術当日　／	1日目　／	2日目　／	3日目　／	4日目　／	5日目　／	6日目　／	7日目　／
お母さん	診察	４日目まで毎日回診があります。			傷のテープをはがします。 （術後２～３日目頃）			退院診察	退院 ♡お迎えの都合で退院を延期したい方はご相談ください （退院は午後）
	検査		血液検査					血液・尿検査	
	お薬			５日間　子宮収縮剤を飲みます。排便がない場合はご相談ください。					
	シャワー		体を拭きます		許可あればシャワー出来ます。　※入浴（つかり湯）は１か月健診で許可が出るまではできません。				
	運動			１～２日目におしっこの管を抜いて少しずつ動きます。様子を見ながら進めていきます。 血栓予防のため歩けるようになるまで弾性ストッキングをはきます。歩行できるようになったら脱ぎます。 授乳室までの歩行は２～３日目を目安に頑張りましょう。 産褥体操・骨盤底筋の体操を始めましょう。　（マタニティーブック　P40-41　参照）				
	授乳	お部屋まで赤ちゃんを連れていきます。			体調をみながら同室開始				
	指導	沐浴指導　（　／　） 退院後の過ごし方　（　／　）　※退院診察で退院が決まったら（7日目頃）説明させていただきます。							
赤ちゃん	診察	１日目と５日目・必要時産婦人科医の診察があります。退院までに１回小児科医の診察があります。毎日スタッフが観察します。							
	検査			新生児聴力検査			先天代謝異常検査 黄疸の検査		
	お薬			ビタミンK２シロップを飲みます。			ビタミンK２シロップを飲みます。		
	沐浴	毎日スタッフがお風呂に入れます。							
書類等		♡新生児聴力検査の希望の有無を申込書に記入し、１日目までにスタッフに提出してください。 ♡先天代謝異常の検査を希望される場合は４日目までに同意書兼申込書をスタッフに提出してください。							

産褥体操

妊娠や分娩によって、緊張している筋肉をもとにもどし、血液循環をよくして子宮の復古を助けます。

1日／最低5分間　2～3クール　◎毎日、退院後も繰り返し行いましょう。

産後第1日目

1．腹式呼吸・・・5～6回
両手を胸の上に置いて、胸でゆっくり息を吸い、ゆっくり吐く。



2．足の運動（足先）・・・10回
（1）足を伸ばし、かかとをつけたままつま先をふとんに近づける。



（2）両足の裏が互いに向かい合うように、足先を内側に曲げる。



（3）足の裏を違いに向かい合わせたままでつま先をそらせる。



産後第2日目

1．腹式呼吸・・・5～6回



2．寝たままで頭を起こす運動
・・・5～6回



3．足の運動（足首の屈伸）
・・・10回
（1）両足一緒に



（2）片足を曲げ、片足は伸ばす。



産後第3～4日目

1．下腹部筋肉を引き締め運動
・・・5回
息をとめないようにし、下腹部に力を入れる。



2．骨盤を傾ける運動
・・・交互に5回ずつ



3．足を引き締める運動
・・・左右に5回ずつ
（1）足を組み、上の足で下の足を軽くたたく。
（2）腰の筋肉を引き締める感じで太ももを緊張させ、つま先で伸ばす。
（3）一呼吸、ゆっくり力を抜きもとに戻す。



産後第5日目～

1．足をあげる運動
・・・左右に交互に5回ずつ
（1）仰向けに寝て膝を立て、足の裏を床につける。
（2）太ももが床と直角になるように曲げ、一呼吸後太ももを腹に近づける。



（3）太ももをもとに戻し、足をの伸ばした後、一呼吸し足を下ろす。



2．両足をそろえて左右に倒す運動
・・・左右交互に5回ずつ。



骨盤底筋体操をしましょう！

骨盤底筋ってなに？

恥骨から尾底骨に向かって、ハンモック状につながっている筋肉のことです。

尿道・膣・肛門を支え、締める役割をしています。

なぜ骨盤底筋体操が必要？

健康な女性でも、妊娠・出産、肥満、便秘、閉経（女性ホルモンの減少）などの要因が重なり、骨盤底筋がゆるむことで、尿失禁で悩むことが多くなっているといわれています。

更年期の尿失禁を予防するためにも、今から、妊娠・出産でゆるんだ骨盤底筋を引き締める体操をしましょう。

楽しみながらやってみましょう！



1．仰向けに寝て、足を肩の幅に開き、
膝を少し立てます。



2．身体の力を抜き、まず肛門を締め、次に膣を締めていき、
ゆっくり５つ数えます。そしてゆっくりゆるめていきます。



3．これを繰り返します。

骨盤底筋体操を続けるポイント

全身リラックスし、背筋を伸ばします。

もし、途中力が抜けてしまったら、最初からやりなおします。

やれるときにやること。就寝前などに、お布団の中でやると良いでしょう。

１度に１０回、それを１日１０回毎日繰り返すことが目標です。
椅子に座っても同じ要領で行えます。

母乳の飲ませ方



赤ちゃんは、出生後、特に問題がなければ母乳を与え始めます。

１　授乳方法

当院では母児同室で、赤ちゃんが泣いたら授乳する「自律授乳（頻回授乳）」をお母さんと赤ちゃんの状態に応じて進めていきます。赤ちゃんの欲求に合わせて１日８回以上授乳をしましょう。
赤ちゃんの状態によっては必要な哺乳量を確保するためにミルクを追加する場合があります。

１　飲ませるときのポイント

- 授乳の前後でオムツを確認し、手をよく洗いましょう。
- おっぱいにしこりがある場合：その部分を飲みとってもらうために、そこに赤ちゃんの顎が来るような姿勢で飲ませるポジショニングの工夫をしてみましょう。
- 乳頭が痛いとき：乳頭の含ませ方が浅い可能性があります。痛いと感じたときは、いったん乳頭を外し、深く含ませ直します。また、赤ちゃんの顔と身体がしっかりお母さんの方を向くようにしてみましょう。
- 授乳時間は全部で３０分程度で終わらせましょう。
- 授乳後、赤ちゃんを立て抱きにし、背中をさする、軽くたたくなどでゲップを出してあげましょう。

※　赤ちゃんとお母さんの状態に合わせてスタッフが個別に説明させていただきます。
分かりにくかったり、やりにくかったりする場合は、ご遠慮なくスタッフに声をおかけください。

１　母乳不足の見分け方

- 尿や便の回数が少ない：排尿回数は１日６～７回以上、便は１日１回あれば問題ありません。
- 体重が増加しにくい：母乳外来でチェックしましょう。
- 眠りが浅く、すぐ泣く、ぐずる：室内環境・オムツなど、原因を除いてみましょう。赤ちゃんのお腹が張っている、吐く回数や便回数が多いときには、飲みすぎの場合もあります。

※　ご心配な方は連絡を下さい。

１　母乳をよく出すために

- 妊娠中から体を整え、安産を目指し、旬の野菜を取り入れたバランスのよい食事を摂りましょう。
- 赤ちゃんに直接吸ってもらう、または乳頭刺激を行いましょう。
- 充分に睡眠・休息をとり、焦らず、ゆったりと落ち着いた気分で授乳しましょう。



調乳のしかた

[一般的なミルクの作り方]

1　ミルクをつくる前に必ず石けんで良く手を洗いましょう。
2　消毒した哺乳瓶に、添付の専用スプーンで必要量のミルクを正確にすり切って入れます。
3　一度沸騰させた、７０℃以上のお湯を、できあがり量の２/３ほど入れます。
4　哺乳瓶が熱いのでやけどに注意して軽く振って溶かします。
5　さらに、できあがり量まで７０℃以上のお湯を加えます（目盛は泡の下で合わせます）。
6　乳首を付け、さらに良く溶かし、水につけ、必ず体温くらいに冷ましてから、赤ちゃんにあげましょう。

＊注意　・使用されるミルクの缶に表示されている方法を必ず確認してください。
・他の会社のミルクを混ぜて使わないようにしましょう。

[消毒の種類]

哺乳瓶用消毒液

1　消毒液を規定の量で薄め、洗った哺乳瓶や乳首を入れ、薬液が十分かぶるようにして１時間以上つけておく。
2　薬液は毎日作り直す。
3　調乳時は消毒液を十分切って用いる。

煮沸消毒

1．なべいっぱいに水を入れ、沸とうしたら水洗いした調乳用具を入れ、哺乳ビンは１０分、乳首は３分煮沸する。
2．消毒したビンばさみで取り出して乾かす。

電子レンジ用消毒
各説明書参照

参　考

[冷凍母乳の取り扱い]

・搾乳した母乳を清潔に母乳パックに移し整理された冷凍庫に保存する。
・1回の搾乳で1枚の母乳パックを使用する。
・1週間以内に使用することが望ましい。
・解凍は、使用するごとに毎回行う。
・解凍したものは再冷凍しない。

（方法）
自然解凍したものまたは水またはぬるま湯で解凍したものを哺乳ビンに入れ、
40℃で湯せんをし、（ひと肌程度に温め）適温にする。
注）熱湯や電子レンジの解凍は母乳に含まれる免疫体を破壊するので絶対に行わないこと。

哺乳量の目安

赤ちゃんに飲ませる母乳やミルクの量は、赤ちゃんの日齢（生後日数）によって違い、日数が経つにつれて飲む量を増やしていく必要があります。

母乳栄養が軌道にのるまでのミルクの追加が必要な時期や、混合栄養の場合は母乳をどのくらい飲めているかも考慮し、足りない分を補足します。

また、人工栄養の場合は、ミルクを下記のように増やしていきます。

生後一週間までは、毎日増やしていきますが、それ以降はタイミングをみて増やします。

増やすタイミングは、ミルクを追加しても足りない様子で泣く、一度は眠ってくれるが間隔が２時間あかないで回数が多くなった、などの時に１回あたり10～20mlずつ増やしてみます。

退院時には、個別に授乳方法やミルクの追加の量をお話しますが、一般的な哺乳量について生後日数や回数、間隔で下記に示します。あくまで目安であり、出生体重や週数などでも変わります。また、1回量や回数に幅があり個人差もあります。

当院では、退院後は問題がなければ１か月健診で赤ちゃんの健康状態を確認しますが、

1か月健診までに体重測定を行った方がいい場合や、授乳方法が軌道にのっていくかをそれまでに確認したほうがいい場合では、母乳外来で対応しています。

	生後１週間ごろまで	**生後１週間～ 2週間ごろまで**	**生後2週間～ 1か月ごろまで**
1回の目安量	生後日数×10ml （＋10ml）	60～80ml	80～120ml
間隔	2～3時間ごと	2～3時間ごと	3～4時間ごと
1日に与える回数	8～12回程度	8～12回程度	8回程度



母児同室のご案内

当院では、退院後、お母さんやお父さんが、自信をもって、楽しい育児ができるように応援していきたいと考えています。その一環として母児同室制を取り入れています。そして、母乳哺育・だっこ育児の推進を行い、赤ちゃんに優しい病院をめざしています。

〈授乳について〉

- 基本的には赤ちゃんが欲しがる時におっぱいを吸わせてください。
- ２４時間スタッフがサポートしますので、わからないことがあればいつでも、どんなことでも相談してください。
  ※スタッフをお呼びの際はナースコールをお使いください（特に夜間は授乳室に常駐できないことがあります）。スタッフはナースコール用のＰＨＳを携帯しています。

〈お部屋について〉

- お部屋は大部屋です。
- 母児同室が基本ですが、ベッド数に限りがあるため、同室できないこともあります。部屋が空き次第、移動させていただきますので、ご了承お願いします。

〈面会について〉

- 面会時間は13時～19時です。（赤ちゃんとの窓越し面会、お母さんとの面会、ご主人の同室エリアへの入室の時間も全て同様です。）
- 部屋の中での面会は原則ご主人のみです。
  入室の際ご主人は手洗いをお願いします。次のような症状のある場合は面会をご遠慮ください。
  →熱・咳・鼻水・下痢・嘔吐・帯状疱疹・はしか・おたふくかぜ・ヘルペス・結膜炎

※特に冬場など、インフルエンザなどの感染症が流行する時期に、面会時間の変更、面会ができる方を制限させていただいたり、マスクの着用をお願いすることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。



〈セキュリティーについて〉

・同室エリアの入口は常に施錠しています。入室の際は、出入り口のインターホンでお知らせください。

・同室部屋に出入りされる方（原則ご主人のみ）は、ナースステーションで面会受付をしていただき、入室の際お名前を確認させていただきます。

〈その他〉

・授乳時間、排泄の記録を所定の用紙に残してください。15時、21時には赤ちゃんの体温を測っていただき、授乳表に記載していただきます。赤ちゃんの健康状態のチェックに必要です。

・赤ちゃんの両足についているネームバンドは入院中はつけたままにしておいてください。外れたときはスタッフまでお知らせください。

・お母さんの体調に応じて、夜間など一時的に赤ちゃんをお預かりすることもできます。帝王切開後の母児同室もご安心ください。体調をみながら母子同室を開始します。

・オムツの処理は所定のゴミ箱にお願いします。その他のゴミの分別もご協力お願いします。

・赤ちゃんは２４時間呼吸センサーを装着します。アラームが鳴った際はナースコールをお願いします



お産のあとの母体の変化

1．産後の日常生活のめやす

産後	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目
子宮の復古	後陣痛 → ……← 腹壁から子宮がふれなくなる。					← もとの体に回復する
悪露（おりもの）	暗赤色	褐色	黄色	白色	一般に4～6週で消失する。	
日常生活	入院 寝たり起きたりの生活		軽い家事	普通の生活		
	床上げ					
清潔	← 外陰部はおりものが少なくなるまでこまめにナプキンを替えましょう。					
	← シャワー・シャンプー		入浴			
夫婦生活	← 禁止				健診後異常がなければ開始	
その他	← 産褥体操					
	← 保温とお腹の緊張をとりもどすために、ゆるめに腹帯やガードルをする					

2．産後に起こりやすい異常

	症状
貧血	頭痛・めまい・動悸・息切れ
子宮復古不全・産褥熱	悪露が臭い・腰・下腹部の痛み・異常な出血・発熱
乳腺炎	お乳がはれて痛い・しこりがある・赤くなる・熱が出る
膀胱炎	トイレが近い・残っている感じ・おしっこのとき痛い

３．子宮の復古

産後は妊娠中に大きくなった子宮が、どんどん縮小していきます。
分娩後３日前くらいは、子宮が元に戻るための強い収縮（後陣痛）で下腹痛を感じることもあります。
１週間以上たつと、子宮はお腹の上から触れることができなくなり、４～６週で元の大きさに戻ります。

４．悪露

産後のおりものは、はじめ１週間くらいは血性ですが、しだいに茶色くなり、さらに黄色くなって、やがて無色になります。
40日くらいまでは、1日数回、褐色のおりものが見られることもあります。1週間以上たっても鮮紅色をしていたり、量が月経の多いときくらいもあったり、変なにおいがするときは、必ず診察を受けてください。

５．心の変化（マタニティーブルー）

お産の後は、ときに何ということもないささいなことで不安になったり、憂鬱な気分になったり、また涙もろくなったりすることがあります。
これは妊娠から出産へとホルモンの急激な変化がおこるためで、生後３～４日、２～３週間頃、および数ヵ月頃といくつかのピークがあります。これは誰にでも起こる一時的な心の変化です。
このようなときは、十分な休息を取ること、「なんでも完全に」と思わないこと、また自分の気持ちを抑えないで、できるだけ夫や友人などに悩みを聞いてもらうなど、はけ口を作ることが大切です。日にちがたてば、だんだん育児にも慣れ、自信ができてきます。
しかし、この状態が悪化すると産後うつ病に移行することがあります。
当院では、産後うつ病質問票を記入していただき、その予防に努めています。ささいな不安や心配などありましたらお気軽にスタッフにご相談ください。



乳腺炎の予防及び対処法

乳腺炎は予防と民間療法で対処できます。覚えておきましょう！

まずは、妊娠中から体を整えておきます。それがもっとも大切な予防法です（Ｐ１０を参考にしましょう）。それでも「おっぱいが張って痛い」、「しこりがあって赤く腫れる」、「熱が出る」、などの症状があれば、早期に受診しましょう。最初は、“風邪かな？”と思う症状で始まることが多いようです。

「おっぱいが張って痛い」「しこりができた」という症状があれば、まずしっかり赤ちゃんに飲んでもらう、または搾乳をしてみて下さい。それでも改善せず、しこりがあって赤く腫れる、熱がでるなどの症状があれば、受診をしてください。

キャベツ湿布があります。生のキャベツの葉をよく洗い、乳首・乳輪部はさけて乳房の張りの強いところにそのまま貼りつけます。（下着で固定します。）熱を穏やかにとってくれます。授乳の度にキャベツを交換してください。かぶれなどの症状があればやめましょう。

乳管開通やしこりが気になる方は、ごぼうの種（食用）がお勧めです。全身の循環を整えてくれるので、出産直前から試しても良いでしょう。乾煎りした物を１日３回、５・６粒程度噛み砕いて頂きます。体に合わない方もありますので、少量ずつから始めましょう。



お父さんになったら

育児を妻だけにまかせないで、時間の許す限り、積極的に赤ちゃんを抱き上げお世話をしてください。

産後はホルモンの急激な変化によって、妊娠中以上に、感情の起伏が激しくなっています。その上、赤ちゃんに振り回されて疲れています。

妻が休息をとれるように、ささいなことでもかまいませんので、できることは何でもしてください。
また、よく話を聞いてあげてください。



「僕がついているのだから」とやさしく包みこんで。

子育ては、本当に大変なのです。
でも、それだからこそ、やりがいもあります。

子どもの笑顔に出合うとき、つらいことも不思議と一瞬のうちに忘れてしまいます。こんな素晴らしいことを妻だけにまかせておくなんてもったいない。

夫婦でぜひ、一緒にスタートしましょう！！

産後のファミリープラン

出産前からご夫婦でファミリープランニング用紙に記入していただくよう説明していました。

ご夫婦でよく話し合い、ファミリープランに沿ったバースコントロールをしていきましょう。

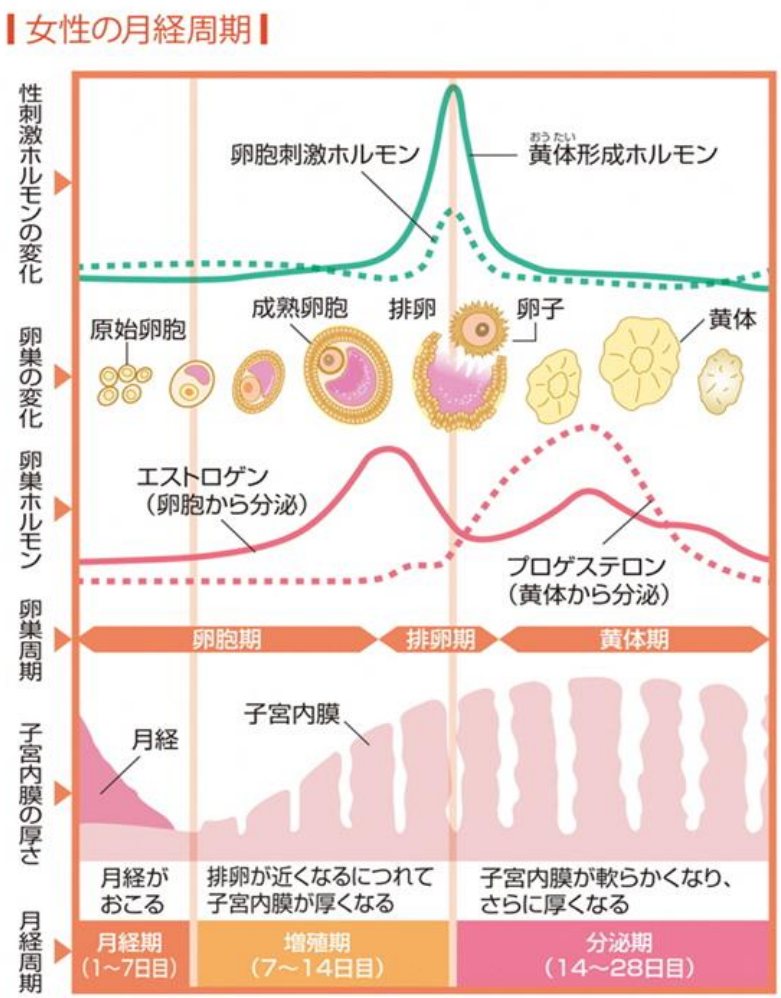
1．出産後の夫婦生活

出産後6週間は、子宮は十分回復していません。産褥1ヶ月健診で医師から夫婦生活再開許可が出てから、ご夫婦でお互いにいたわり合って、再開しましょう。

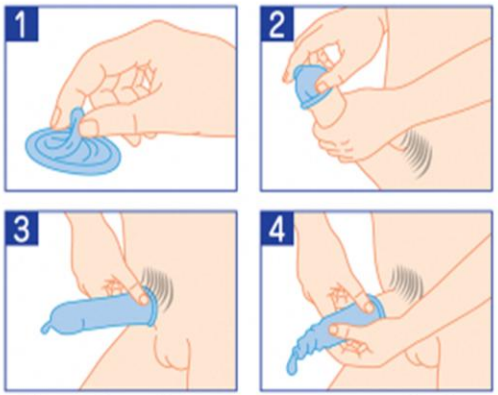
2．出産後の避妊

出産後しばらくは月経が来ません。しかし、月経前には先だって排卵があります。避妊をしなければ産後月経をみないまま妊娠してしまうことがあります。

母乳育児中は妊娠しないというのは間違いです。育児やお母さんの身体のために、ファミリープランに沿って正しい避妊をしましょう。



-男性用コンドーム-



失敗率
2～15%

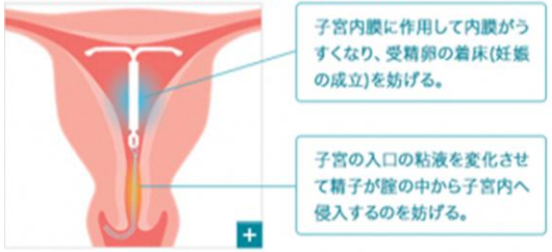
コンビニ、薬局、自動販売機で買えます



- 費用は10個で1000～1500円程度。
- 男性の協力が不可欠、性感染症予防もできる。
- 産後の避妊に適している。

-IUS子宮内システム-

女性が主体的に行える避妊法





- 高い避妊効果があるといわれています。それでも100%妊娠が防げるわけではありません。1回挿入すると5年間有効です。
- 産後6週間後、異常なければ挿入可能。
- 1年間に妊娠する確率は約500人に1人。
- 費用は(近医で器具代のみで21000円～3万円程度)値段は幅が広い。

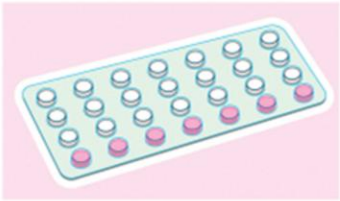
避妊の方法-避妊手術-

- 女性は卵管結紮、男性は精管切除結紮術
- 費用は女性の場合当院全麻で15万円程度、帝王切開では費用に含まれ、別料金請求なし。
- 男性は泌尿器科クリニックでおおよそ10万円前後

注意 ★不可逆的であり、術後は妊娠を望んでも、自然妊娠はできません

-低用量経口避妊薬(ピル)-

女性が主体的に行える避妊法



失敗率
0.3～8%

医師から処方してもらう(処方せんを持って薬局でもらう)

- 費用は再診料込で3000円/月程度。
- 毎日内服しなければならない。
- 毎月の受診が必要。
- 授乳中は分泌に影響するため適さない。
- 倉吉市内クリニックで処方可能(当院では現在処方不可)。

―緊急避妊法―

避妊をしないで性行為を行ったり、コンドームが破けてしまった場合に、妊娠を防ぐ最後の避妊手段が緊急避妊と呼ばれているものです。最も一般的なのが"緊急避妊ピル"の 服用です。モーニング アフターピルとも呼ばれています。

- どうやって使うのですか？
- 性行為が行われた72時間以内(3日以内)に2錠服用しなければなりません。

注意
★産婦人科を受診しないとダメ
★あくまで「最後の避妊手段」
★「中絶」ではない

・当院でも処方を行っています。夜間でも救急外来で対応あり。
・費用は近医でノルレボ錠で初診料込15000円程度、性行為後72時間以内に1回1～2錠の内服。
・プラノバール錠では4000円程度、性行為後72時間以内に2錠2回の内服後、再度12時間後

生後１か月の赤ちゃんの育て方

１　赤ちゃんの生理的変化

- 胎内で飲んでいた羊水などが便となって、生後１～２日間、黒褐色～黒緑色の粘りの強い胎便が出る。お乳を飲みはじめると徐々に黄色便になる。
- 生理的体重減少・・・胎便、尿の排泄や、皮膚からの水分の蒸発により、一時的に体重が減少する。約１週間でもとに戻る。
- 新生児黄疸・・・肝臓の働きが未熟なため起きるもので心配はいらない。生後２～３日頃より出現、７～１０日頃には自然に消失。１ヵ月位まで残ることもある。

２　赤ちゃんの生理と特徴

（１）機嫌よく活発に手足を動かす。
（２）泣き声は力強く、高い声で泣くが長続きはしない。
（３）哺乳力は強く、１５分くらいで哺乳する。
（４）哺乳以外は、ほとんど眠っている。
（５）皮膚はしだいになめらかになり、皮下脂肪が発達する。これに伴い、顔を中心に１ヵ月の赤ちゃんに湿疹をみることがある。
（６）呼吸は腹式呼吸で１分間に３０～４０回位である。
（７）便は　母乳栄養児：黄色、柔らかく、３～５回／日
人口栄養児：淡黄色、硬め、１～３回／日
（８）手に触れるものをつかもうとしたり、大きな声等で手足をピリピリさせるような反射がある。
（９）１週間頃より音が聞こえ、また、明るい方をむくようになる。
（１０）へそはしだいに乾燥し、生後１０日前後で自然に取れる。

３　保　護

（１）部　屋

- 室温は、夏は２５度前後、冬は２０度前後がよい。
- 暖房は、空気を汚すものは換気を十分にし、乾燥ぎみのときは加湿器を利用したりして、湿度の調節も忘れずに。
  冷暖房、扇風機の風が赤ちゃんに直接当たらないようにする。
- 手足の冷たいときは、電気あんかや湯タンポを使いましょう。その場合足先から１０㎝～１５㎝はなして使いましょう。
- ホットカーペットの上やこたつには寝かせないようにする。
- 冷房は特に必要ないが、使用する場合は、外気との差が５度以上にならないようにする。

（2）寝　床

• 敷布団は硬めのもの、掛布団は軽いものを使いましょう。シーツ類はこまめに取りかえ、時々、日光にあてる。

※添い寝の注意事項

①大人用のベッドなど高さのあるベッドでは転落の危険が高いのでやめましょう。

②ベッドや敷布団の隙間などに赤ちゃんが挟まる可能性がある空間がある場合はない。

③大人用の掛布団は重いことや赤ちゃんを覆ってしまい窒息の可能性があるので赤ちゃんと大人の掛布団は別にする。

（3）衣　類

• 皮膚を刺激しないやわらかいもの、吸湿性があり、保温力の高いもの。
• ゆったりしたもので、よく乾燥したものを着させる。
• 薄着の習慣を心がける。

4　異常症状

こんなときは医師に相談しましょう。

• 熱が３７．５度以上ある。（掛け物を少なくし、水枕、水分補給をしても解熱しない）
• 呼吸が速く浅い。苦しそうにゼーゼーしている。
• 顔色が青白くなったとき、または、紫色になったとき
• 吹き出すように、たびたび吐くとき
• ぐったりしているとき
• お乳の飲みが悪く、非常に不機嫌で、普段の様子と違っているとき
• 皮膚が黄色い、白目が黄色い、便が白っぽい
• 目やにが出続ける。
• おしりが、ただれて出血する。
• 肛門刺激を数回しても便が出ない。
• 便に血が混ざる（便を持って受診しましょう）
• おへそにイボのようなものがある。
• おへそが、いつまでもジクジクする、悪臭がする、うみがでる、出血する等の場合は、受診しましょう。
• 下痢（水様の便が１日１０回以上あり、元気がないとき）
• 湿疹

“何かいつもと違う”ということで、お母さんは赤ちゃんの病気に気づかれます。普段の様子をよく知っておられる、お母さん、お父さんが一番の赤ちゃんの理解者です。

～ご心配なことがあれば、ご相談ください～

☆おしりが赤いとき

・たびたびおむつを替え、入浴以外にもお尻を洗ってあげてください。
（清潔にするのが一番です）
・おしりを拭く際は、こすらずにやさしく拭きとりましょう。

☆便　秘

お腹が張って、２４時間便が出ていないときには、次のような処置をしてみましょう。

・お腹のマッサージをしてみる。（赤ちゃんのお腹に手をのせてゆっくりと『の』の字を書くようにマッサージをしてみましょう）
・ベビーオイルで湿らせた綿棒を肛門に１㎝いれゆっくり『の』の字を書くようにまわしてみましょう。
（そのときに便が出なくても、しばらくしてから出ることもあります）

乳児突然死症候群(SIDS)

SIDSとはそれまで元気だった赤ちゃんが(主に１歳未満)睡眠中に何の前触れもなく亡くなる病気です。これは窒息などの自己によるものとは違い、原因は不明です。しかし、以下の事を心がける事で病気の発生を減らせることが分かっています。

①赤ちゃんの寝かせる時は仰向けに寝かせましょう

(医学的な理由でうつぶせ寝を勧める場合は指示を守る)

②妊婦や赤ちゃん周囲で煙草を吸ってはいけません。

(換気扇の下や屋外で吸ってすぐに部屋に入ることも意味がありません)

③個人差はありますができるだけ母乳で育てましょう。

④赤ちゃんを温めすぎないようにしましょう。

(服の着せすぎやお部屋の暖め過ぎに注意する。電気毛布などは使わない)



赤ちゃんのお風呂

赤ちゃんは体の動きが活発で、皮膚が汚れやすいので、１日１回は入浴させて、体を清潔にしてあげましょう。安眠を促し、お母さんと赤ちゃんのスキンシップの場となります。また同じ時間帯に入れてあげることで生活のリズムがついてきます。

１　入浴の準備

（１）入浴前に全身の観察をし、入浴をしてよいか否かを決める。

（２）お母さんの身支度

・髪をたばねる。

・爪を切り、指輪、腕時計をとり、手洗いする。

（３）部屋は、日当たりがよく、明るい、すき間風の入らない所が良い。

（４）湯の量は浴槽３分の２位で、温度は夏が３８～３９度、冬は４０～４１度がよい。

（５）物品は、専用のものとする。



２　入浴を避ける症状

（１）熱が３７．５度以上ある。

（２）元気がないとき。

（３）哺乳力が弱いとき。

（４）その他・・・鼻汁、下痢、吐乳するなど。

※入浴できないときは、簡単に体を拭き、着替えをしましょう。

３　入浴についての注意

（１）１ヵ月は、ベビーバスを使用する。

（２）入浴時間

・満腹、空腹時を避け、授乳後１時間～１時間半後にする。
午前１０時～午後２時位が適当とされているが、無理な方は、いつも同じ時間に入浴できるようにする。

・湯に入れている時間は、５分以内とする。

（３）くびれたところは、よく洗う。

（４）石けん分は、十分落とす。

（５）水分はよくふきとる。

（６）へそは、とれるまでは毎日、とれてからも良く乾燥するまで消毒する。
（消毒の方法は入院中に説明します）

（７）入浴後、母乳やミルク、またはさ湯を与える。

4　必要物品

（1）ベビーバス　（2）洗面器　（3）バスタオル、タオル
（4）ガーゼハンカチ　（5）ビニールシーツ　（6）着替え用衣類
（7）ベビーソープ　（8）湯温計
（9）その他赤ちゃん用グッズ

- おしりふき、オムツ
- へそ処置セット（お産セットの中にあります）
- 体温計
- 綿棒、脱脂綿
- ベビーブラシ（またはくし）
- 赤ちゃん用のつめ切り

5　入浴の手順

（1）赤ちゃんをタオルで包み、左手の親指、人差し指で赤ちゃんの両耳を押さえ、手のひらに頭をのせる。
右手でおしりを支えながらゆっくりお湯に入れ、体を温める。



（2）洗面器のお湯でガーゼをしぼり、目を拭く。
（眼脂のあるときはない方の目から）次に顔を拭きます。



（3）次に洗髪します。手に石けんを軽くつけて泡立て、頭を前から後ろになでるように洗いガーゼでしっかり石けん分を落とす。

（4）体を洗います。
右手で石けんを泡立て、首→胸→腕→腹→足の順に洗っていきます。
洗う所だけタオルをはずしながら洗っていきます。
くびれた所は汚れがたまりやすいので丁寧に洗いましょう。
洗い終わったらガーゼできれいに石けんを流し、タオルは元に戻します。



（5）次に、赤ちゃんの片方の腕をつかみ、お母さんの前腕に赤ちゃんの胸をのせ、うつぶせにし、左手で石けんを泡立て背中を洗いおしりも洗う。
うつぶせができなければ、下から手をまわして洗ってもかまいません。

（6）石けんをよく洗い落としたら、もう一度あおむけにして、最後に股を洗います。
肩まで湯につけ温め（お湯がぬるいときは、足元にお湯をさします。）
あがり湯を全身にかけてお湯からあげます。

（7）広げたバスタオルの上にあげて、軽く押さえて、丁寧に水分をとります。
おへその手入れをし、髪をブラシで整え、用意したおむつと衣類を着せてあげましょう。

赤ちゃんのお肌のケアについて

1.　赤ちゃんの肌の特徴

赤ちゃんの肌のうすさは大人の３分の１です。乾燥しやすい一方で、皮脂や汗の分泌が多く、ひび割れや湿疹などのトラブルが起きやすいのが特徴です。皮膚は異物を体内に侵入させないためのバリア機能をもっており、赤ちゃんを様々な刺激から守っています。

皮膚の乾燥は、湿疹やアトピー性皮膚炎の原因の１つになると言われています。新生児期から肌の清潔と保湿を心がけることで、皮膚のバリア機能を高め、湿疹などのトラブルやアトピー性皮膚炎になりにくくすることができます。

2.　スキンケアの方法

A)　皮膚の汚れや余分な皮脂を落とす

赤ちゃんの皮膚は汗や母乳、唾液などでとても汚れやすいです。また、髪の毛の生え際や鼻周りは特に皮脂の分泌が多く、生後しばらくするとニキビのような湿疹や赤い発疹が出ることがよくあります。丁寧に汚れや皮脂を洗い流すことで治りがよくなります。

湿疹が気になるようになってきたら、赤ちゃんのお風呂の時に顔にも石鹸を付けてきれいに洗うようにしてみてください。また、赤ちゃんの頭用のシャンプーを使うことも湿疹の予防に効果があると言われています。



B)　保湿をする

乾燥は皮膚の機能を弱めてしまいます。市販のベビーローションや保湿クリームなどを用いて、皮膚の乾燥を予防しましょう。

①顔　②両腕　③胸～腹　④背中～おしり　⑤両足に

それぞれ100～500円玉くらいの量を使って、たっぷりと保湿をしてみましょう。

お風呂のあとだけでなく、１日２～３回の使用をおすすめします。

C)　赤ちゃんにも日焼け止めを使う

外出するようになると、日焼けによる皮膚の乾燥や炎症に注意が必要です。紫外線は皮膚を傷める原因になります。帽子や日よけなどで直射日光を避けたり、赤ちゃん用の日焼け止めを使用したりし、赤ちゃんを紫外線から守りましょう。

日頃から赤ちゃんの肌を丁寧に観察して
皮膚のトラブルの予防と早めの発見に努めましょう。

≪赤ちゃんの皮膚の観察のポイント≫
- 顔や体に赤みや湿疹がないか
- 耳の後ろや、首、脇やひざの裏など
皮膚が重なるところが赤くなっていないか
- おむつかぶれがないか　など



乳児ビタミンK欠乏性出血症

「乳児ビタミンK欠乏性出血症」ということが注目されています。これは、ビタミンKの接種不足、あるいは肝臓の未熟性になどに問題があると考えられておますが、特に母乳栄養児に頻度が高いようです。出血は頭蓋内煮多く、それまで元気だった赤ちゃんに、突然、嘔吐、痙攣などの症状が現れ、救命することができても、高率に後遺症を残すことになります。これはあまりに残念なことです。

そこで、当院では、赤ちゃん全員に予防的に、入院中の２日目・５日目と退院後一週間おきに１１回の合計１３回ビタミンK２シロップを内服していただきます。これにより「乳児ビタミンK欠乏性出血症」は大幅に減少することちお思われます。また安心して母乳を与えていただけると思っています。

鳥取県立厚生病院　　小児科