

赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんの肌は薄くて乾燥しやすく、バリア機能も未熟です。スキンケアの基本は、清潔を保ち、保湿をすること。汚れや汗などが肌の刺激となるので、泡立てた石けんを使って清潔にすることからスキンケアが始まります。

※産院などにより、洗い方の手順などが異なる場合があります。基本は「汚れを落として、きれいな肌を保つこと」。次ページを参考に、ご家庭にあった方法を考えてみましょう。



出産したら

準備するもの

*ベビーバス

一般的なプラスチックの他に、空気を入れてふくらませるものや、キッチンシンク・洗面台に直に取り付けるタイプや寝かせて洗うマットなどもあります。大きさを素材、使い勝手など、ご家庭に合ったものを選びましょう。短い期間しか使わないので、レンタルを活用する方法もあります。



*石けん

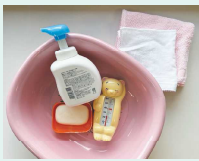
泡を使って優しく洗います。市販の泡タイプの石けんがなければ泡立てネットを使っても可。石けんは刺激の少ないものを選びましょう。

*湯温計

大人が少しぬるいと感じる38℃〜40℃くらいが湯温の目安です。

*タオル

赤ちゃんの身体を包むことのできる大きめのサイズがおすすめです。



*その他ケア用品

綿棒は耳・鼻・おへそのお手入れに使用します。爪切りは必ず沐浴後にしなければいけないものではありません。ローションやオイルなどベビー専用のものが市販されています。赤ちゃんの肌はデリケート。保湿などの肌ケアは刺激の少ないものを選びましょう。



沐浴の回数は？

1日1回が基本ですが、汗をたくさんかいたり、うんちやおしっこで汚れてしまったときに軽く沐浴しても構いません。ただし、授乳後すぐは避けてください。

沐浴のタイミングは？

なるべく、毎日同じ時間帯に入れます。授乳や就寝のタイミングを軸に、その後で入れやすい時間帯を決めましょう。

必要? 必要なし? ベビーグッズのあれこれ

赤ちゃん用品には大きく分けて「入院に必要なもの」と「赤ちゃんの身の回りの品」の2つがあります。妊娠中期(5か月〜)から、それぞれ余裕を持って用意を始めましょう。また、出産する季節によって肌着など必要な枚数が変わります。事前に買った方がいいもの、産まれてから試してみた方がいいものなど、購入のタイミングはよく吟味しましょう。

紙おむつ処理機など便利なものもありますが、ふた付きのバケツで代用できました。

ベビーバスは使う期間が短くてかさばるので、レンタルやビニールプール型のもので十分。



ベビーカーや抱っこひもは人によって「使いやすさ」が違う。値段が張るものなので、お下がりが助かりますが、安全性や使い勝手を確認したほうがいい。

帽子やミトンなどは嫌がってしまってあまり必要なかった。

準備リストにあるものを全部揃える必要はないかも。

紙おむつを多めに用意していたけれど、すぐにサイズがあわなくなってしまった。赤ちゃんの体格によるフィット感や質感などメーカーによって違うので、状況を見て買い足していけばいい。

新生児用の服はあまり回数を着ないまま大きくなってしまった。プレゼントしてもらうのも、少し大きめのサイズがいい。

おくるみは大きなバスタオルなどで代用できるので、わざわざ買わなくてもよかった。

授乳しながら添い寝することが多く、ベビーベッドはほとんど使わなかった。あつて助かったというママもいますが、必ず買うべきというものではないかも。

※これらは個人の体験談です



さあ! お風呂に入れましょう

Eちゃんの場合
お風呂の洗い場で
洗います。



Eくんの場合
キッチンのシンクを
使って洗います。



1 着替えの服や肌着、おむつを準備しておきます。



2 頭は皮脂汚れが多い部分です。ふわふわの泡でやさしく指の腹で洗いましょう。



3 顔も泡で洗います。



4 顔を起こして上からシャワーやお湯をかけると、自然に目を閉じます。



5 身体は泡で包み込むように洗います。くびれているところ(首や脇、足の付け根など)や手のひらは、シワをのばしながら丁寧に洗います。



6 シャワーやかけ湯で、泡を洗い流します。



7 お風呂からあがったらタオルで押し拭きして(優しく押さえるように拭いて)、すぐに全身を保湿します。

8 肌着を付けたら、綿棒を使って耳・鼻・おへその手入れをします。



赤ちゃんとの生活



いよいよ赤ちゃんとの生活の始まりです。周囲と協力して、新しい家族との生活を喜び、毎日充実したものにしていきましょう。小さな赤ちゃんの特徴を知って、接し方を考えましょう。

赤ちゃんの特徴

● 手はW型、足はM型が自然な姿勢



● 首はすわっていないが、手足は活発に動かす

● 体温調整がうまくできない

● 昼夜の区別がなく、お腹が空いたりおむつが汚れたりすると、目を覚まして泣く

● 何をしていても泣きやまないことも(特に夕方)

● 体重増加やうんちの回数、授乳リズムなど個人差が大きい

生後1か月頃までの観察のポイント

● 機嫌よくしていますか？

● おっぱいやミルクをしっかりと飲みますか？

● 皮膚は生き生きしていますか？

● 手足を活発に動かし、元気に泣きますか？

● 体温はいつもと変わらないですか？

● 睡眠はとれていますか？

● うんちはいつもの色・回数・においですか？

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの成長や発達には個人差があります。母子健康手帳などには、発達の記載がありますが、あくまでも目安です。

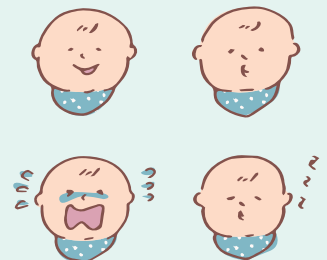
お子さんの全体の様子は(機嫌・活発さなど)、以前と比べてどうか…という見方をしてみてくださいとよいでしょう。

聞こえ

1か月頃には耳の聞こえもさらに発達します。お母さんや周囲の人が声をかけると泣きやんだり表情が変わったりします。

からだ

3か月～4か月頃、首がすわります。3か月頃にはガラガラなどを握るようになり、4か月を過ぎると自分からおもちゃに手を伸ばしたり、指しゃぶりをするようになります。5か月を過ぎると、寝がえりをする子も。

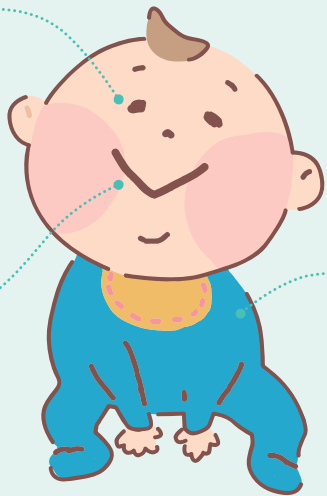


目

生まれてすぐでもぼんやりと見えています。1か月頃には、だんだんと焦点が合うようになってきます。

ことば

1か月を過ぎると「アー」「ウー」など声を出すようになります。生後3か月～4か月頃からあやすと声を出して笑うようになります。



〈広告〉

助産師がいる訪問看護ステーション

かもめケア訪問看護ステーション

双子さん、悩みの多いママさんご相談下さい 責任者 鈴木 令佳

事業所番号:1461990571 ステーションコード:1990571

【営業時間】9:00～17:00

【休業日】土曜日、日曜日、祝日、年末年始

【所在地】横須賀市西逸見町2-80

TEL:046-823-8315

FAX:046-825-0588

かもめ助産院ハイランド

院長 鈴木 令佳

■入院分娩 ■自宅分娩 ■妊婦健診
■産後ケア ■母乳相談 ■助産師訪問

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM10:00～12:00	○	○	△	○	○	○	△
PM 2:00～ 5:00	○	○	△	○	○	○	△

住所:横須賀市ハイランド 1-38-3

・京急久里浜駅よりバスで10分 ・YRP野比駅よりバスで10分
・佐原インターより車で10分 ・P3台あり

TEL:046-854-4138

<https://www.kamomejosanin.com>

赤ちゃんの生活リズム

生まれて1か月頃までは、寝て・起きて、授乳、おむつ替え…の繰り返し。まだまだ、昼と夜の区別はつきません。個人差はありますがおおむね4か月頃までには少しずつ昼間に起きている時間が増え、夜まとめて寝られるようになります。



赤ちゃんの1日

〜4か月頃まで

*睡眠時間

生後1か月頃までは昼と夜の区別はありません。寝たり起きたりや小刻みに繰り返します。夜になると頻りに目を覚ましたり、昼夜逆転になる赤ちゃんも多いのですが、よくあることです。2か月〜3か月を過ぎると少しずつまとまって寝られるようになります。個人差はあるものの、4か月頃には昼間は起きて、夜には眠るようになります。

*授乳

母乳の場合、夜中も含めて1日7回〜8回以上の授乳をします。夜中におっぱいをほしががる赤ちゃんも多いのです。産まれて間もない時期は赤ちゃんの飲む力も弱く、母乳の分泌も十分ではないので、授乳間隔が短くなることもあります。時間や量にこだわらず、赤ちゃんのほしががるペースに任せて大丈夫。1回に飲む量は徐々に増え、授乳間隔も落ちついてきます。ミルクの場合も、赤ちゃんの様子にあわせて授乳しましょう。生後3〜4か月頃、脳が発達して満腹感が分かるようになります。この頃になると授乳のリズムも落ちついていきます。

*排泄

うんちは1日平均4回〜8回くらい、多いと10回以上することも。おしっこは1日10回〜20回くらいします。うんちの状態や回数は赤ちゃんによってかなり違います。

赤ちゃんのうんちはゆるくて水っぽいのが特徴です。黄色、緑、茶色などは正常なうんちの色です。白っぽい（淡黄色、薄い緑などを含む）・赤・黒色の便が出る時や、水のような便が続くときは、病院に相談しましょう。便の色については、母子健康手帳の「1か月頃」のページにある便色カードを確認してください。



どうして生活リズムが大切な?

決まった時間に目を覚まして、からだか活動をはじめ、お腹が空き、一日の終わりに眠くなる…といったように、毎日、同じようなリズムで過ごしていると、寝付きや目覚めが良くなる・食欲が旺盛になるなど、元気に過ごすことができます。

なかでも、とても大事なのが睡眠のリズムです。赤ちゃんの成長を促すホルモンは、夜の深い睡眠時に分泌されています。一日の合計

の睡眠時間が足りていなければよいというものではなく、いつ眠りにつくかが大切なのです。4か月を過ぎたら、早寝早起きの生活リズムを意識していきましょう。夜9時には部屋を暗くし、静かに眠れる環境をつくり、朝の7時にはカーテンを開けて活動を始める準備をしましょう。赤ちゃんは自分でリズムを作ることはできません。大人の生活に合わせざるを得ませんので、家族の一日の生活リズムを見直すことも大事です。



赤ちゃんが泣いて困ったら…

乳幼児揺さぶられ症候群を起こさせないために



何をやっても泣きやまない時は、誰でもイライラします。そんな時は、大人が落ち着くための行動を工夫しましょう。赤ちゃんを安全なところにおお向けに置き、数分間赤ちゃんから離れてみましょう。大切なのは、無理に泣きやませようと赤ちゃんに危害を加えないことです。



赤ちゃんが泣きやまないでイライラしたら

赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます

赤ちゃんは何の問題もなく、特に理由もないのに泣くこともあります。理由がないのに泣くのは生後2か月がピークで、その後成長とともにおさまっていきます。赤ちゃんには個性があり、泣き方もその子によって違います。日頃から近所の人に「赤ちゃんがいること、泣き声が聞こえることがあること」を伝えておくとういでしょう。ひとりで抱え込まないで、みんな赤ちゃんと育てましょう。

大人が落ち着くために

- 1 深呼吸をしましょう。大きく息を吸って、ゆっくり吐き出します。
- 2 「大きな声で泣くのは元気な証拠」「泣いても大丈夫」と繰り返す声に出してみましょう。
- 3 好きなコーヒー、お茶を飲んでほっと一息つきましよう。
- 4 隣の部屋に行って、気分転換をしましょう。好きな本を読んだり、体を動かさずなど、好きな方法でイライラした気持ちをコントロールしましょう。
- 5 テレビを見る、好きな音楽を聴く、歌うなどの別のことを考えて頭をクールダウンさせましょう。
- 6 他人に赤ちゃんを見てもらって、散歩や買物など外に出ましよう。
- 7 実家や友達、相談窓口等(☎P5参照)に電話をしましょう。困ったこと、イライラしたことを聞いてもらいましょう。

赤ちゃんの泣き方の特徴を、頭文字をとって「パープルライニング」といいます。赤ちゃんは、「誰のせいでもなく、理由なく泣く時期がある」ということを知ってください。

P	Peak of crying	生後2か月～3か月頃にピークがある
U	Unexpected	予測できない…泣いては止み止んでは泣くをくり返す、原因が分からない
R	Resist to sooth	何をしてもなだめられない
P	Pain like face	痛くなくても、痛そうな表情
L	Long lasting	長く続く
E	Evening	夕方に泣く(黄昏泣き・夕暮れ泣きとも言われています)

赤ちゃんが泣いた時の対処法

① 抱っこしてゆっくりしたリズムで揺らしてみる

抱きぐせ、甘やかしは心配しなくて大丈夫。いっぱい抱っこしてあげましょう。

CHECK!

正しい抱っこのしかた(横抱き)

両腕で包み込むように抱っこしてあげます。片方のひじで赤ちゃんの頭を支えて腕全体で体を支え、もう一方の手で赤ちゃんのお尻を支えます。



② 赤ちゃんに話しかける

「お話したいのかな」「抱っこしてほしいだね」「寂しくなっちゃったの?」など、赤ちゃんの代わりに気持ちを言葉にしてあげましょう。

③ 散歩に出かけて、赤ちゃんの気分を変える

外の空気にあてて、赤ちゃんにも気分転換をさせてあげます。チャイルドシートに乗せて、ちょっとドライブに連れて行くのもよいでしょう。

④ 柔らかい布でくるむ

窒息しないように気をつけながら、タオルケットなどで赤ちゃんをくるんで抱っこしてあげましょう。おなかの中にいた時と同じようでも安心するといわれています。

⑤ おだやかな音楽をかけたり、歌をうたう

ゆったりとしたリズムが赤ちゃんは好きです。

① 授乳する

ゲップがうまく出せないで、おなかが張るのが苦しくて泣くこともあります。



② おむつを替える

湿ったおむつは気持ち悪いし、おしりかぶれの原因です。



③ 暑くないか、寒くないか、衣類・布団を調節する

赤ちゃんは体温調整がうまくできません。



④ どこか痛くないか、苦しくないか、いつもと違う様子はないかチェック!

赤ちゃんは体調が悪くて泣くことがあります。いつもと違う様子なら医師の診察を受けましょう。

効果がなければこれを試してみてください。

こんなことで乳幼児揺さぶられ症候群になりません

① 赤ちゃんをゆっくりゆらゆら揺らす

赤ちゃんを横にしてゆっくりゆらゆら揺らしてあげると、とても喜びます。首がすわったら、たて抱きすることもできます。

② 赤ちゃんをひざの上でピョンピョンさせる

首がすわって足の力が強くなったら大人と向き合せて、ひざの上でピョンピョンさせて遊んであげましょう。

③ おんぶして歩いたり、ベビーカーで段差を乗り越えて振動が加わる

注意!

「高い高い」では、乳幼児揺さぶられ症候群にはなりません。が、赤ちゃんを空中に投げた高い高いは、赤ちゃんを落とす危険があるのでしないようにしましょう。

神奈川県子ども家庭課「赤ちゃんが泣きやまない時の対処法学習プログラム」より抜粋
監修: 特定非営利活動法人 チャイルドファーストジャパン 山田不二子医師

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳に衝撃が加わり、重い障害が残ります。これを乳幼児揺さぶられ症候群といいます。赤ちゃんを揺さぶることは、床に落とすことや叩くことより危険です。

一瞬、イライラして、
赤ちゃんを揺さぶると、
一生、赤ちゃんを
不幸にしてしまいます。

※赤ちゃんが激しく揺さぶられたのではないと思ったら、すぐに病院へ行って医師の診断を受けて、揺さぶられたことを医師に話してください。

赤ちゃんが泣きやまない 厚生労働省



妊娠～産後のこころの変化

女性は、妊娠や出産による身体やホルモンの変化に伴い、さまざまな症状が見られます。イライラ、憂うつ、涙もろい、寂しくなる…些細なことでもとても不安になり、情緒不安定になりがちです。そんなときに心要な事は、**十分な休息と脱完璧主義とはけ口作り**。周囲の協力を得ながら、この時期を乗り越えましょう。

お母さんへ

一人で頑張りすぎず、ご家族や周囲の人に協力してもらいましょう。協力者が身近にいない場合は、子育て支援ヘルパーなどを利用することを勧めます。食欲がない・何もする気がしないなどの症状が出たときは、早めに最寄りの健康福祉センター(☎P9参照)や専門機関に相談してください。



お父さんへ

「父になる」という準備は難しいもの。何が出来るか、何をすればいいのか、戸惑ってしまうこともあるかもしれません。まずは、お母さんの声に耳を傾けてください。一緒に子育てをしているという実感が、お母さんの救いとなります。 ※P16参照



おじいちゃん・おばあちゃんへ

産後は、家事や育児、上の子の世話などやる事がいっぱい。お父さんやお母さんの困っているときにそつと手を貸してあげてください。お母さんが親になる過程を温かく見守ってください。いまの子育て世代の環境を理解しながら、支えてあげましょう。 ※P28参照



困った時の相談先

保健師による電話・面接・訪問相談

問 各健康福祉センター(☎P9参照)

お住まいの最寄りの健康福祉センターに保健師がおりますので、まずはお電話ください。育児についての相談、これからの子育てと一緒に考えます。内容によっては、教室や支援・サービスなどを案内しています。

親のメンタルヘルス相談(要予約)

問 各健康福祉センター(☎P9参照)

妊娠中や産後の気持ちの落ち込みを感じている方のための心理相談員による個別の面談相談です。気持ちを整理したいという方はご利用ください。

親子支援相談(要予約)

問 こども家庭支援課 ☎822-4816

子どもとの関わり方で悩んでいる方、子育てに自信が持てない方のための個別の面接相談です。心理相談員や精神科医が担当します。気持ちの整理をして、これからの子育てと一緒に考えます。

子育てにちよつと迷った時に

子育ては、かけがえのないもの、素晴らしいもの、楽しいものと言われます。でも、実際には「自分の時間がなくなった」「家族が育児に協力してくれない」「子どもがいうことを聞いてくれない」などなど…。
たくさんの悩みやストレスが募ることもあります。時に、イライラのやり場がなく、子どもや周囲にぶつけてしまうこともあるかもしれません。一人で悩まないで相談してみませんか。



赤ちゃんdays「はぐくみ日和」

親も子ども、自分の気持ちに素直でいたい

ストレス解消&リフレッシュ法

#好きな音楽に浸り、
大声で歌う!
(子どもと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの
一番のストレス発散法です



#楽しいイベントを計画する!

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます!



#子どもも連れて行ける
整体などに行ってみる!
▼身体の調子も整うとスッキリ