

12. 赤ちゃんのからだ(新生児期)

大泉門:頭のでっぺんにひし形の間隙がある。1歳~1歳半くらいで閉じます。

腕はW型、足はM型に曲げていることが多いです。

鼻の頭の白い斑点は、成熟児のあかしです。

体温は37℃前後です。



おへそ:へその緒はだんだん乾燥してきて、生後7日くらいで、取れます。

胃:とっくり型で、胃の閉まりが悪く、吐乳しやすいです。

便:3~4回/日

尿:10回前後/日

新生児黄疸:皮膚や白目が黄色みをおびる生理的な現象で、70~80%の赤ちゃんに見られます。

長びく場合は、相談しましょう。

蒙古斑:お尻・肩・太もも・背中などにできる青紫の斑。5~6歳ごろ消えます。

睡眠:2~3時間ごとに寝たり起きたりを繰り返します。(個人差あり)

モロー反射:音や振動などで、ビクッとします。

生理的体重減少:産まれて3~4日は体重が減少します。これは授乳を十分に行っても、排尿、排便、皮

膚および呼吸からの水分の喪失によって起こり、7~10日で出生体重に戻ります。

※個人差があります。わからない時は、病院・産院または保健福祉センターに相談しましょう。

13. 赤ちゃんの環境

赤ちゃんのお部屋を快適な環境に保ちましょう

エアコンの掃除や室内の大掃除を家族で行い、気持ちよく赤ちゃんを迎える準備をしましょう。赤ちゃんは、成長とともに行動範囲が広がり、事故も増えていきます。赤ちゃんの目線で部屋や周囲を観察して、予防策を考えていきましょう。

暑過ぎず、寒過ぎず、日当たりがよく、風通しの良い、静かなお部屋を用意しましょう。

生まれて間もない赤ちゃんは、体温調節もまだうまくできません。その為、室温は汗をかかないように「暑過ぎず、寒過ぎず」が基本になります。赤ちゃんに合わせて室温の調整をしましょう。温度は 20～24℃、湿度は 50～60%が目安。

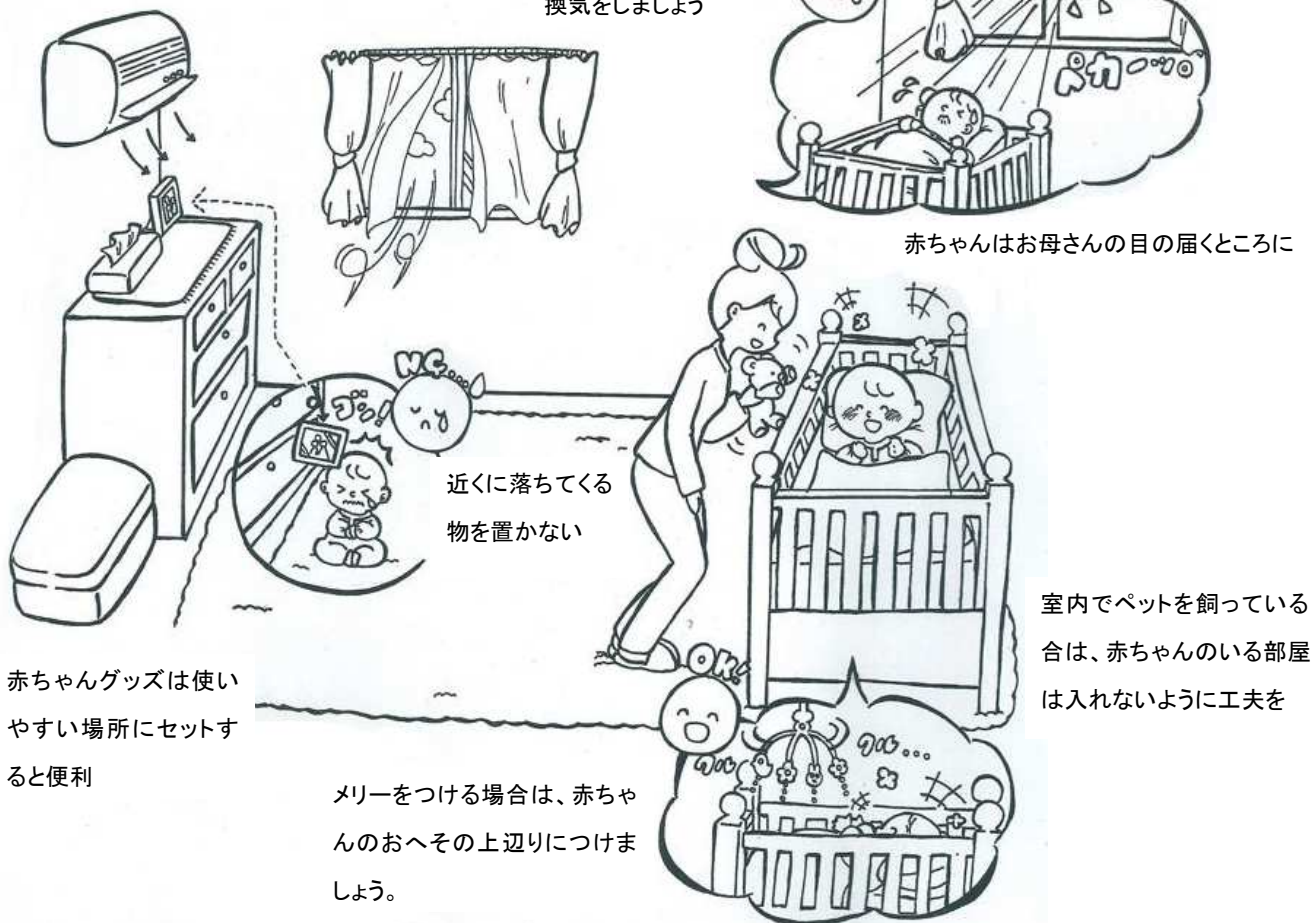
冷暖房は温度と換気に注意！

夏:冷房をかけるなら26～28℃位が目安です。風が直接あたらないようにしましょう(扇風機の場合も)。除湿機能も上手に使いましょう。

冬:暖房を使う場合は風が直接あたらないように気をつけ、空気が汚れるのでこまめに換気をしましょう(ガスや灯油を使う場合は特に！)。室温は20℃位が目安。寒い時は、衣服や掛け布団等で調整すればよいでしょう。暖房すると空気が乾燥します。加湿器などで湿度を保つようにしましょう。

直接風が当たらないように

直射日光は避けて換気をしましょう



赤ちゃんはお母さんの目の届くところに

近くに落ちてくる物を置かない

赤ちゃんグッズは使いやすい場所にセットすると便利

メリーをつける場合は、赤ちゃんのおへその上辺りにつけましょう。

室内でペットを飼っている場合は、赤ちゃんのいる部屋には入れないように工夫を

着せるものと寝具

素材は吸汗性にすぐれた綿 100%が基本です。選ぶ時のポイントは・・・

- ① シンプルなデザインのもの
- ② 洗濯に耐えられる丈夫なもの
- ③ やわらかい肌触りのもの
- ④ 運動が自由にでき、着せ替えやすいもの

※新しいもの、特に肌着は一度洗濯しておいたほうがなじみやすいでしょう。

敷布団は、やや固めのものを選びましょう。カバー類の素材は綿 100%を。赤ちゃんの運動をさまたげないように、タオルケット・肌掛けが1枚、その上に掛け布団が1枚、併せて2枚を目安にし、暑さ、寒さで上手に調節しましょう。

季節ごとの寝具の目安

春・秋

ベビー布団
+
短肌着
+
ベビーウエア

夏

タオルケット
+
肌着又はベビーウエア

冬

ベビー布団
+
毛布又は肌かけ布団
+
長肌着+ベビーウエア

適温のチェック方法

背中に手を入れて、汗をかいているようなら、
1枚脱がせたり、着替えをさせてあげましょう。



うつぶせ遊び (寝ているときにうつぶせにするうつぶせ寝とは違います)

生後2か月を過ぎたら、「うつぶせ遊び」をしましょう。うつぶせ遊びは、首のすわりを助けるだけでなく、活発な手足の動きを促し、腹筋をつけ、次のはいはいや、ひとり立ち、歩行の準備にもなります。

※ うつぶせ遊びをする時は、保育者は必ず赤ちゃんのそばにいて声をかけましょう。

うつぶせ遊びのポイント

お母さんの胸の上や、太ももの上でも楽しくできますよ。

☆ 固い床の上でしましょう

☆ 両肘を肩の真下か、真下より少し前に
つけて肘を支える型にしましょう

☆ おもちゃなどで、あやしながら楽しい
気分で行きましょう



乳幼児突然死症候群(SIDS)を予防しましょう

それまで元気だった赤ちゃんが窒息などの事故ではなく、眠っている間に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気があります。乳幼児突然死症候群(SIDS)といわれるもので、生後1歳未満の赤ちゃん(特に生後1~4か月ころ)に最も多く発症しています。はっきりした原因はまだ分かっていませんが、次のことに注意しましょう。

- ・赤ちゃんを寝かせるときは、あお向けにしましょう。
- ・妊娠中や赤ちゃんの周囲で、タバコを吸わないようにしましょう。
- ・母乳が出る場合は、できるだけ母乳で育てましょう。