

14. 赤ちゃんの栄養

母乳で赤ちゃんを育てることは、お母さんや赤ちゃんにとって自然なことです。お産が終わったお母さんの体は、ホルモンの作用で母乳が分泌される準備が整います。また、赤ちゃんが吸うことで、さらに分泌が促進されます。最初は母乳分泌が少なくても、徐々に増えていくので根気強くあげましょう。

1. 母乳について

- 胸に赤ちゃんを抱いて授乳することで、お母さんも赤ちゃんも精神的な安定と満足が得られます。
- 初乳は産後3～4日間に分泌され、分量は少量ですが、たんぱく質・ミネラルなど栄養価が高く、細菌やウイルスに対する免疫物質が含まれ、腸に優しく、胎便が早く出るようになります。
- 赤ちゃんが自然に消化・吸収しやすいです。
- 感染に対する抵抗力が優れています。
- アレルギーを起こすことが少ないといわれています。
- 赤ちゃんがお乳を吸うことで、産後の母体の回復を早めます。
- 分泌量は最初は少量ですが、吸うことによって徐々に増えていきます。

2. 母乳の飲ませ方

- 授乳の前に、赤ちゃんのおむつを取り替え、お母さんの手を洗います。
- 赤ちゃんのお顔と乳房が正面を向き合うように抱きましょう。
 - 赤ちゃんのおへそとお母さんのおへそが向き合うように。
 - 赤ちゃんは背筋を軽く伸ばして、お母さんを見上げるように。
- お乳の含ませ方
 - 大きく口を開けた赤ちゃんの舌の上に、たっぷり乳輪まで含んでもらいましょう。乳首だけでは、赤ちゃんは満足しないし、乳首を痛める原因にもなりかねません。
- 両方の乳房を交互に(偏らないように)飲んでもらいましょう。
- 赤ちゃんの様子を見ながら、穏やかな気持ちでお乳の時間を過ごしましょう。
- ￥飲み終わったら、上体を立てて背中をさすりげっぷ(排気)をします。

※赤ちゃんがよく泣いていると、おっぱいが足りていないせいではないかと心配になることもあるでしょう。最初は赤ちゃんもお母さんもおっぱいを飲むこと、あげることに慣れていないので、お互いのペースをつかむまで時間がかかるものです。



3. 授乳間隔

母乳は、授乳間隔にこだわらずに与えられるのが特徴です。ことに、生後1～2か月は赤ちゃんの要求に応じて自然に授乳する方が母乳の分泌もよくなります。分泌が良くなれば、2～3時間を目安に授乳してみましょう。

母乳不足の見分け方

<よく飲めている時>

- ・ しっかりお口に含んでいる
- ・ コックンコックンと飲む音が聞こえる
- ・ 満足そうにしている
- ・ おしっこやうんちがよく出る



<母乳不足が考えられる時>

- ・ お乳をなかなか離そうとしない
- ・ 吸っていても不満な様子が見られる
- ・ 眠りが浅く、不機嫌
- ・ おしっこやうんちが少ない

※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。

4. ミルクを足すときは

- ・ 赤ちゃんを抱き、ゆったりした気持ちで飲ませましょう。
- ・ ついつい飲ませすぎにならないようにしましょう。
- ・ ミルクの作り方は、指定されたとおりにしましょう。
自分で濃度を調節しないようにしましょう。
温度は人肌程度に。
- ・ 飲み残しのミルクは捨てましょう。
- ・ 使用後の哺乳びんや乳首はよく洗って消毒します。

※調乳が必要ない液体ミルクが販売されており、災害時の備蓄にも活用できます。開封後はすぐに飲ませ、飲み残しは捨てましょう。

15. おむつについて

1. おむつの選び方

布おむつと紙おむつどっちがいいのでしょうか？

・時と場合により使い分けましょう。基本は濡れたらこまめに替えることです。

	布おむつ	紙おむつ
通気性	○	△
コスト	布おむつ一式、洗濯代	月 5000 円～1万円程度
洗濯	必要	不要
手間	多少の手間は必要	かからない
リサイクル度	○	×
環境への影響	洗濯洗剤の問題 (せっけん洗剤を使おう)	ゴミが増える

2. おしりのふき方

男の子:おちんちんや袋のしわなどを優しく拭く。うんちの時は、足を持ち上げて(強く引っ張りすぎない)、肛門のまわりもきれいに拭く。

女の子:外陰部とそのまわりを優しく拭く。うんちの時は、必ず前から後ろに拭く。(うんちが生殖器に入ると細菌感染を起こす危険性がある)

3. 紙おむつのあて方

☆ワンポイントアドバイス

- ❖ お子さんの成長にあったサイズを選択しましょう(体重を目安に選びましょう)
- ❖ サイドキャザーをしっかりと立てるようにしましょう
- ❖ テープは左右対称にとめましょう。お腹まわりは指1本が入るゆるさが基本です

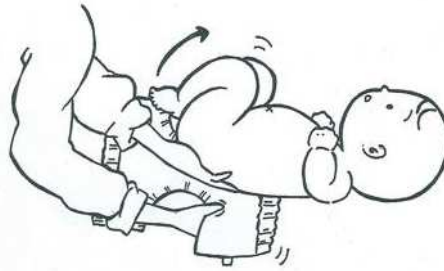


4. 布おむつのあて方

準備するもの: 布おむつ、おむつカバー(必要時: おむつライナー)

★ワンポイントアドバイス

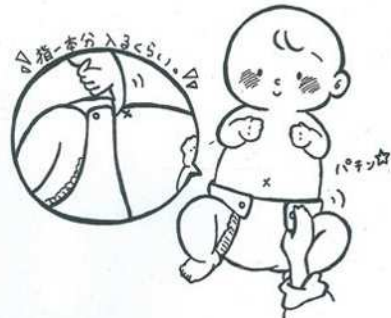
- ❖ おむつカバーからおむつがはみ出さないようにする
男の子: おしっこが前に出るので、前を厚めにする
女の子: おしっこが後ろに伝いやすいので、後ろを厚めにする
- ❖ おしっこの量が多くなってきたら2枚重ねにする
- ❖ おむつライナーがあるとうんちの処理や洗濯が楽になります



- ① うんちやおしっこの後、お湯で湿らせたガーゼやコットンでおしりを拭く。市販のおしり拭きでも可。拭いた後、おしりを空気にさらして乾かすと良い。

- ② おしりを少し上げて、きれいなおむつをしわなく伸ばし、おしりの下に敷きこむ。

- ③ おへそにおむつがかからないよう、端をおへその下で折り返す。



- ④ おへそを出しておむつカバーをする。おなか周りは、指が1本入るくらいのゆとりを。

- ⑤ 太ももの両端にはみ出したおむつをカバーの中に入れる。

できあがり!



16. お風呂(沐浴)の入れ方

赤ちゃんは新陳代謝がさかんで、汗や分泌物、うんちやおしっこで汚れています。お風呂にいられて、皮膚をきれいにし、さっぱりさせてあげましょう。

沐浴にはこんな目的があります。



気をつけたいこと

- ・室温は 20℃から 24℃位にして、すきま風を防ぎましょう。
- ・湯の温度は、夏は 38℃、冬は 40℃位にし、お湯の量はベビーバスの 1/2 から 2/3 くらい入れましょう。
- ・なるべく昼間の時間が望ましいですが、家族の手があり、入れやすい時間が良いでしょう。
- ・授乳後 1 時間から 1 時間半位たってからが良いでしょう。授乳直後や空腹時は避けましょう。
- ・沐浴で赤ちゃんがお湯につかっている時間は 5～10 分くらいが目安です。
- ・赤ちゃんを雑菌から守るため生後 1 か月くらいまでは、ベビーバスでの沐浴が良いでしょう。

こんなときはやめましょう

- ・体温が安静時 37.5℃以上のとき
- ・機嫌が悪かったり、元気がないとき

準備

- ・赤ちゃんを沐浴するときは、爪を切り、手を洗い清潔にしてから行いましょう。
- ・着替えの一式は組んでおくと便利です。

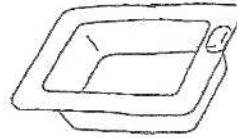
必要物品



入浴布



ベビーバス



ガーゼ



湯温計



着がえ



バスタオル



石鹸



湯冷まし(またはミルクや母乳)



体温計



着がえ・オムツはあらかじめ
セットしておくとう便利

綿棒



臍用消毒液



ブラシ



赤ちゃんの健康状態のチェックポイント

- ① 沐浴の前に体温を測りましょう。
- ② 全身のチェックをしましょう。

- ・大泉門(前頭部のやわらかい部分)がくぼんでいないか
- ・頭皮に湿疹がないか
- ・皮膚の色(黄疸がないかなど)
- ・目やにが出ていないか
- ・おへそがじゅくじゅくまたは出血していないか
- ・耳だれが出ていないか
- ・おちんちんの先が赤くなっているか
- ・背中がただれていないか
- ・おむつかぶれがないか
- ・皮膚が重なっているところがかぶれていないか



* 沐浴手順



①赤ちゃんにガーゼをかけ、手のひらで頭の後ろから首を支え、両耳をおさえて、おしりからゆっくりとお湯に入れます。



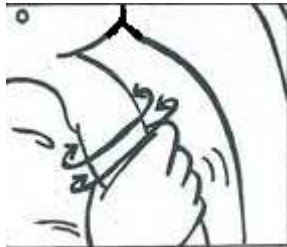
②顔を拭きます。(服を脱がす前でも可)
 ・ガーゼを洗面器のお湯でしぼり、一方方向に目の周りを拭きます。ガーゼをすすいで反対側も同様に。
 ・眉から鼻のわきへとS字または3の字形に両頬もやさしく拭きます。
 ・耳のまわり、口元を拭きます。
 ・湿疹がある場合はせっけんを使ってきれいに洗います。



③ガーゼを使って頭をぬらします。手に石鹸をつけて泡立て、指の腹で毛根部をていねいに洗います。



④首は指をVの字に開いて洗います。皮膚の重なっている部分も広げてきれいにしましょう。



⑤腕は片方ずつガーゼから出して手のひらでぐるぐるまわしながら洗います。また、両脇や手のひらも広げてよく洗います。



⑥タオルをずらして胸も洗います。お腹はガーゼを胸の上によせて手のひらで円をかくように洗います。足は腕と同じように足先から太もものほうへくるくるまわしながら、洗います。



⑦背中を洗います。赤ちゃんを支えていないもう一方の手をわきの下に差し込み、背中が上になるように返します。赤ちゃんの両腕をお母さんの腕にかけると、安定しやすいです。

背中を洗い終わったら、赤ちゃんの首をもういっぽうの手で支えて戻します。



⑧おしり、股を洗います。男の子は性器の裏側もよく洗い、女の子は前から後ろに向かってやさしくなでるように洗います。最後に上がり湯をして終わりです。バスタオルでポンポンと押し拭きをしましょう。入浴後は保湿剤を活用しましょう。

入浴後は、母乳・ミルクで水分補給を忘れずにね。



赤ちゃんのお風呂について Q&A

Q1. おへその消毒はいつまでしたらいい？

A. へその緒が取れていてもいなくても、おへそが乾くまで綿棒で拭いたり消毒を行います。病院や産院の指示に従いましょう。

Q2. お風呂上りに白湯は飲ませなくてもいいのですか？

A. 無理をして飲まさなくてもいいです。お乳の時間なら母乳やミルクで十分です。

Q3. 銭湯・温泉にはいつから連れて行ってもいい？

A. 明確な決まりはありませんが、年齢制限を設けているところもあります。お湯の温度や泉質などにも注意が必要です。最近ではベビーバスなどを準備しているところもあります。大浴場では他の人に迷惑がかからないように、お湯のなかでは赤ちゃんのうんちに気をつけて、タオルを4つに折っておしりにあてて入ります。

Q4. お風呂に入れないときは？

A. 赤ちゃんは新陳代謝が活発なので体をさっと拭いてあげましょう。お湯でおしりだけ洗ってあげても良いでしょう。

Q5. お風呂の回数は？

A. 1日1回程度でいいです。乳児期は新陳代謝が活発なので、夏など汗をよくかく時期は1日に数回シャワーで汗を流してあげるのもいいでしょう。

Q6. おむつかぶれを起こさせないために日頃気をつけることは？

A. おむつ交換でおしりを拭いた後は、おしりをしっかり乾かしてからおむつをあてるようにしましょう。ティッシュで軽く水分を拭き取るのもよいでしょう。



17. 赤ちゃんの泣き

赤ちゃんは、関わり方によらず生後1～2か月に泣きのピークがあり、5～6か月に泣きが落ち着いてくることが分かっています。赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。赤ちゃんが泣いても誰が悪いわけでもないのです。

- 赤ちゃんは泣くことでいろいろなことを表現しています。お腹が空いて泣いているばかりではありません。まずは、赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。

<例えば>

- ・抱っこして欲しい、相手をして欲しい
- ・おむつが気持ち悪い
- ・衣服を着せ過ぎ、掛け過ぎで暑い など



考えられることを全てやっても泣き止まない時もあります。「どうして？」とイライラが募った時には、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、しばらくその場を離れましょう。好きな物を食べたり、飲んだり、音楽を聴いたりしてリフレッシュし、また赤ちゃんに向き合える冷静さを取り戻しましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群

激しく乳幼児が揺さぶられた時に起こる重症の頭部外傷を「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。赤ちゃんは頭が重くて首の筋肉が弱いので、揺さぶられた時に頭を自分の力で支えることが出来ません。その結果、速く強く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ち付けられて、赤ちゃんの脳は損傷を受けます。

乳幼児揺さぶられ症候群は、赤ちゃんが泣きやまず保護者の方がイライラしたり、腹を立てた時などに乳幼児を激しく揺さぶってしまうことによって起こります。赤ちゃんの泣きの特徴と赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけないことを家族にも知ってもらいましょう。

しかし、過度に不安になることはありません。まわりから見れば「あんなことをしたら、子どもが危険だ。」と誰もが思うほどに激しく、揺さぶることが問題なのです。赤ちゃんをあやす目的で揺らすなど日常生活での揺れは一般的には問題ありません。怖がらずに赤ちゃんとのスキンシップを楽しんでください。

※以下の様なことは心配ありません

例)・「たかいたかい」であやす

(首が座ってからにしましょう。また、赤ちゃんから手を離したり、激しく上下に揺さぶったりしないようにしましょう。)

- ・ベビーカーでガタガタした道を通る
- ・車で長時間移動する

(正しくチャイルドシートを使用しましょう。安全運転を心がけて1～2時間ごとに休憩を取り、チャイルドシートから降ろしてあげましょう。)

- ・げっぷを出すために背中をさすりあげる