

I 赤ちゃんについて



生まれたばかりの赤ちゃんの特徴

体温

… 37℃前後とやや高め。

体重

… 生後1週間頃: 減る
生後1か月頃: 出生体重+1Kgくらい

排泄

… 便の様子は個人差が大きく、
母乳を飲んでいる赤ちゃんと、
ミルクの赤ちゃんでも違います。

呼吸

… 40～50回/分
※おなかで呼吸するので、オムツはきつく締めない。

脈拍

… 120回前後/分

睡眠

… 生後1か月頃まで: お乳を飲む時以外は
眠っていることがほとんど。
生後3～4か月頃: 昼と夜の区別がついてきます。

頭

だいせんもん

大泉門は1歳半
くらいまでに
自然に閉じる。

目

視力は0.01～0.05くらい。
30cm先のものがぼんやり
見えるくらい。生後1か月頃
から注視できる。

鼻

おっぱいのおいさを
かぎ分ける。

※鼻が詰まると呼吸しづらいので、
鼻水は早めに拭きとる。

耳

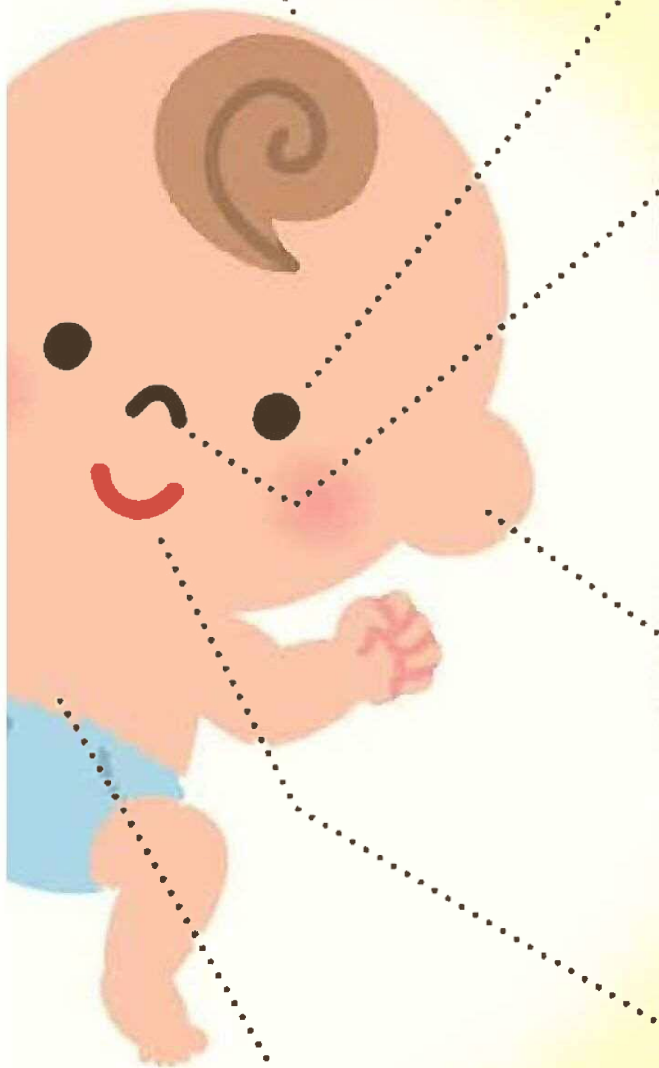
生まれる前から声が
聞こえている。
大きな音に反応するのも、
音が聞こえている証拠。

おへそ

へその緒が生後5～10日
くらいで自然にとれる。

歯

乳歯は生後6～9か月
頃から生えてくる。





今と昔の育児の違い

育児方法は時代の流れとともに変わってきました。
そのため、祖父母世代はお父さん・お母さん世代との
常識の違いにとまどってしまうかも。

現在、主流となっている育児方法を知り、
お父さん・お母さん世代への理解を深めておきましょう。

今 はこんな

● 母乳とミルクどちらもOK

現在は多くのお母さんが母乳育児を希望されていますが、母乳の出具合や体調により、ミルク育児を選ぶお母さんもいます。また、必要な時のみミルクを追加する方法を選ぶお母さんもいます。親子の形に合わせた母乳とミルクの選択をサポートしましょう。

● ミルクの作り方

先に定量の粉ミルクを哺乳びんに入れ、その後少し冷ましたお湯（70℃以上）を注ぎ溶かします。

ミルクが溶けたら哺乳びんを流水や氷水にさらすなどして人肌くらいになるまで冷まします。





育児方法

● スキンケア

昔はお風呂上がりにベビーパウダーをつけていましたが、ベビーパウダーは毛穴を塞ぎ、かぶれの原因となることがありますので、使用する時は注意しましょう。今は保湿ケアが主流で、お風呂上がりや着替えの際に1日2~3回、肌がしっとりするくらいまでローションやクリームで保湿をします。



理由

赤ちゃんの肌は薄く、大人の半分くらいしかありません。そのため肌の水分を保持し、外部から異物が侵入することを防ぐバリア機能が未熟です。乾燥や湿疹などの皮膚トラブルが起こりやすくなっているため、バリア機能をサポートする保湿ケアが欠かせません。

● おんぶ・抱っこ

昔

おんぶが主流

ほとんどの赤ちゃんは
おんぶが大好き。
あやしながら家事もできる。

今

前抱っこが主流

赤ちゃんの顔が
よく見え、吐いた時の
処理も楽。



抱っこは大事な
スキンシップ。
心の成長に必要な
ので、たくさん
抱っこをして
あげましょう。

● 寝かせ方

うつぶせ寝が原因で窒息や突然死する可能性があるため、仰向けで寝かせます。



● オムツの替え方

オムツ交換は、かかとを持たず、ひざの裏に手を入れて、足の付け根からおしりにかけて持ち上げます。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

どんな病気?

それまで元気だった赤ちゃんが、突然死亡してしまう病気のこと。眠っている間が多いといわれ、事故や窒息が原因ではありません。

好発年齢は?

生後2か月から6か月に多いといわれています。

発症リスクを下げるには?

今のところSIDSの予防法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることによって発症率が低くなるというデータがあります。

ポイント
①

1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けに寝かせましょう。
(窒息事故を防ぐ上でも有効)

ポイント
②

できるだけ母乳で育てましょう。

ポイント
③

たばこをやめましょう。

● 外気浴

昔はくる病予防などのために、紫外線を直接浴びる日光浴が勧められていましたが、今は直接紫外線を浴びない外気浴が推奨されています。外気浴とは、赤ちゃんを新鮮な外気に触れさせること。呼吸器系を鍛え、新陳代謝の促進に役立ちます。また赤ちゃんだけでなく、お世話する大人の気分転換にもなります。

斜めからの紫外線には
ベビー用
日焼け止めクリームを。
※日焼け止めクリームの
対象年齢など使用上の注意を
よくお読みください。



直射日光は
ひさしや
帽子でケア

紫外線

晴れた日は、
紫外線の強い時間帯
(10:00～14:00頃)の
外出は避けましょう。



● 薄着育児

生後4か月頃からの赤ちゃんは新陳代謝が盛んで、熱がどんどん産生される一方、体温調節機能が未熟でうまく汗をかけません。体温が外気温や衣服の状態に左右されますので、着せ過ぎには注意しましょう。

● お風呂上がりに白湯は与える？

水分を欲しがる時は母乳やミルクを与えます。

果汁は？

果汁は糖分が多く、果汁を飲むと母乳やミルクを飲む量が少なくなるので、今は離乳食開始前に果汁を与える必要はありません。

● 離乳食開始は？



生後5～6か月から始めるのが目安ですが、首が座る、支えると座る、大人の食事に興味を示すなどの様子が見られたら、十倍粥から始めます。

● 同じお箸を使っていいの？

大人が使ったお箸やスプーンで赤ちゃんに食べ物を与えることは避け、赤ちゃん専用の食器を使いましょう。

〈着せ方の目安〉

- | | | |
|----------|----|------------------|
| 生後1か月頃まで | …… | 大人より <u>1枚多く</u> |
| 2～3か月頃 | …… | 大人と <u>同じくらい</u> |
| 4か月頃から | …… | 大人より <u>薄着</u> |



赤ちゃんの泣きへの理解と対処

— 乳幼児揺さぶられ症候群を予防する —

赤ちゃんは、理由もないのに泣きやまないことがあります。

生後2か月頃がピークで、

その後成長とともに徐々に収まっていきます。

無理に泣きやませようと前後に激しく

赤ちゃんを揺さぶるのはいけません。乳幼児は首の力が弱いため、脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられて重い脳の障害を起こすことがあるからです。

これを「**乳幼児揺さぶられ症候群**」といいます。

祖父母の方は、泣き声にイライラしたお父さん・お母さんが赤ちゃんを激しく揺さぶらないよう、ぜひサポートしてあげてください。

ひとりで悩まないで、
みんなで育てて
いきましょう。



赤ちゃんが泣いた時の対処方法

赤ちゃんが泣いたら、まずこれを試してみましょう。

- ① 授乳する。
- ② オムツを替える。
- ③ 暑くないか、寒くないか、
衣服・布団・室温を調節する。
- ④ 抱っこしてゆっくりした
リズムで揺らしてみる。
- ⑤ やわらかい布でくるむ。
- ⑥ 散歩に出かけて、
赤ちゃんの気分を変える。
- ⑦ 穏やかな音楽をかけたり、
歌を歌う。

(「シー」という声や、ビニール袋などをクシャクシャする音を聞かせるのも効果的。)





赤ちゃんの成長と見守り

● 予防接種

昔と比べ種類が多く、
医師が必要と認めた場合、
複数の予防接種を同時に
接種できます。

予防接種は、生後
2か月頃から始まります。



● 成長には個人差がある

子どもの体の成長や発達、卒乳、オムツはずれの時期には個人差があります。「まだ〇〇なの?」「遅いんじゃない?」など、何気なく口にした言葉はお父さん・お母さんを傷つけてしまうこともあるので、他の子と比べたりせず見守ってあげましょう。



「孫育て」のキーワードは
“相談”と“見守り”です！

一歩引いて
孫を見守り
ましょう。

お父さん・お母さんが
どんな考えで
子どもと接しているかを
聞いておきましょう。

しつけの方針は
お父さん・お母さんに
任せましょう。
ただし、「行き過ぎ」と
感じる時は、その旨を
伝えましょう。

必要以上に
手や口を
出さないように
しましょう。





赤ちゃんのお風呂

1. 入れる前にすること

- 体調の確認

熱の有無、下痢の有無、機嫌の良し悪しを確認し、授乳後30分・深夜は避ける。

- 室温を20℃前後に

- すきま風に注意

- 必要なものの準備

- 着替えの用意

- アクセサリー類を外す



2. ポイント

1日1回、なるべく決まった時間にお風呂に入れる。
入れる時は足の方からゆっくりと。手足がバタバタすると不安がるので、沐浴布（さらし・てぬぐいでの代用可能）を体にかけるか全身を包んで入れる。

3. 必要なものと手順

必要なもの

ベビーバス・ベビーソープまたは石けん・
バスタオル・ガーゼタオル・沐浴布・湯温計



手順

- ① お湯を準備 (38~40°C程度)
- ② 《入浴前に》顔を拭く
- ③ 足元から入浴
- ④ 頭を濡らし、石けんで洗う (沐浴剤での代用可能)
- ⑤ 首回りをV字に洗う
- ⑥ 手から腕に向かって洗う (末端から中央へ)
- ⑦ 胸・腹部を洗う
- ⑧ 足先から太ももに向かって洗う
- ⑨ 陰部を洗う
- ⑩ おしりを洗う