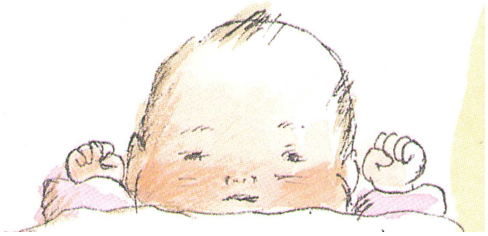
新 生 児







新生児の生活

生後1か月までの赤ちゃんを新生児といいます。
この時期は、お母さんのお腹の中の生活から外の生活に慣れるための大切な時期で、まだまだ生活能力が不安定で抵抗力が弱く、お母さんやお父さんの手助けをより必要とします。

1．気を付けてね

① 赤ちゃんに触れるときは、手をよく洗いましょう。
② 発熱、強い咳、下痢など体調が悪い人との接触は避け、赤ちゃんの居る生活では煙草を吸わないようにしましょう。
③ 赤ちゃんは病気になると急変しやすいので、ふだんからかかりつけの小児科を決めておき、心配なことがあれば早めに診てもらいましょう。
④ 時間外（夜間・休日）でかかりつけ医に診てもらえないときは、救急医療情報センター（088－825－1299）に電話すれば当番の小児科を紹介してもらえます。
⑤ 受診を迷う場合は、こうちこども救急ダイヤル＃8000 に電話すれば、看護師が相談に乗ってくれます。

2．新生児の特徴

姿勢　手はWの字、足はMの字の形をしています。
子宮の中でのなごりで、伸ばす筋肉より曲げる筋肉が強いからです。

頭　産道を通るときに、頭の形が変形したりコブのような産瘤ができることもありますが、数日で元にもどります。
大泉門といって、頭の前の方にペコペコする所があり、赤ちゃんの脳が発達するために頭蓋骨が開いているのですが、1歳半頃には自然に閉じますので、強く押したりしないこと。赤ちゃんの頭の骨は柔らかいので、ときどき顔の向きを変えた方がよいでしょう。

皮膚　生後2～3日頃から皮膚が乾燥して、ヒビ割れたりむけたりしますが、自然にきれいになりますので、無理してはがさないようにしましょう。お風呂上りに保湿してあげるとよいですね。

黄疸　生後2～3日頃から皮膚が少しずつ黄色くなり、徐々に目立ち始め、5～6日頃にピークになります。時には治療が必要になることもありますが、

普通は生後2週間くらいから徐々にひいていきます。母乳で育てていると長引く傾向ですが（母乳性の黄疸）、1～2か月すれば治ります。
黄色が少しずつ薄くなっている、元気でお乳を飲む、便の色が黄色又は少し緑色なら心配いりません。

体重　生理的体重減少といって、生後３～４日頃までに出生時体重の３～10％が減少しますが、7～10日で元の体重にもどります。これは尿や便の排泄、体表面からの水分の蒸発のためで、哺乳量が増えるに従って元にもどり、生後1か月で500～1000gくらい増えます。

体温　体温は、個人差はありますが36．5℃～37．5℃くらいが正常です。
赤ちゃんは環境温度に左右されやすいので、部屋の温度や着るものに注意しましょう。哺乳時、哺乳直後、啼泣時、入浴直後などに一時的に体温が上昇することがあります。時々体温を計って、赤ちゃんの平熱を知っておくとよいでしょう。

便　胎便 ― 出生後～2日頃に暗緑色で粘りのある無臭の便です。
移行便 ― 2～3日頃からの胎便に黄色が混じった便です。
乳便 ― 3～4日以後の黄色に少し緑がかった泥状の便です。
1日に1～5回くらい便が出ます。オムツを替えるたびに出る場合もあります。人工乳の赤ちゃんは、便の回数が少なかったり硬かったりします。

尿　1日に6回以上出ます。レンガ尿（硝酸塩尿）といって橙色のしみがつくことがありますが、心配はいりません。

眼　25～30cmの距離なら見えています。
特に顔、その中でも瞳(黒目)は見えやすいといわれています。

耳　耳は聴こえていて、お母さんやお父さんの声や物音に反応します。



3. 赤ちゃんの環境

理想的な部屋

① 日当たりがよい。
② 室温の調節ができる。(夏―27℃前後　冬―20℃前後)
③ 換気ができる。
④ 人の出入りが少なく、通り道でない。
⑤ 清潔で安全である。

気を付けること

①風邪など感染の可能性のある人には近づかない。
②タバコなどで部屋の空気を汚さない。
③掃除をするときは、赤ちゃんを別の部屋に移す。
④冷暖房の風を直接赤ちゃんに当てない。
⑤暖房するときは、部屋が乾燥しすぎないようにする。
⑥電気毛布、電気こたつ、ホットカーペットの使用は、低温やけどや脱水の原因になるため避ける。湯たんぽの使用は、湯の温度に注意し、栓が十分に閉まっていることを確認し、足先から20cmほど離して使用する。(ベビー用の電気式、体温式湯たんぽもあります)

衣服　寝ているときの衣服の枚数は夏1枚、冬2～3枚、春秋2枚が目安です。
気温の変化に合わせて素材を選びましょう。
着脱しやすいデザインを選び、通気性、吸湿性に優れた綿素材が良いでしょう。

布団　敷布団は、硬めのものを選びましょう。
掛け布団は部屋の温度により、枚数や厚さを調節しましょう。

布団はこまめに干し、布団にはシーツを掛け、バスタオルをうまく利用すると良いでしょう。

オムツ　授乳の前後、赤ちゃんが泣いたときには汚れていないか見ましょう。
汚れているときは、湿った綿花や市販のおしりふきで拭きましょう。
オムツは股関節脱臼予防のため、足が十分開くように当てること。





4. よく見られる症状と対処の仕方

泣く　※理由として



・オムツが汚れて気持ちが悪い。
・お腹が空いている。
・のどが渇いている。
・どこかが痛い。
・寒すぎる、暑すぎる。
・布団や衣類がきつすぎる。
・抱っこしてほしいや遊んでほしい。

＜対処の仕方＞

赤ちゃんが泣いたら、まずオムツを見ましょう。お腹が空いていれば母乳やミルクを飲ませ、体調は悪くないのに泣き止まないときは、抱き癖など気にしないで抱いてあげましょう。「要求を訴える泣き」は、できるだけ要求を満たしてあげましょう。泣いて要求することで要求を満たしてもらえるという体験を通し、生きていく自信と母親や周りの人への信頼を身につけていきます。

吐乳　赤ちゃんの胃は、牛乳ビンを立てたような形をしていて筋肉のしまりが十分発達していないので、大人に比べて吐きやすいのです。

＜対処の仕方＞

① 授乳の後は、必ず排気（ゲップ）をさせましょう。
② 排気（ゲップ）をしないときは、顔を横向けて寝かせましょう。
③ 飲ませ過ぎないように量を調節します。
④ 吐く回数や量が多い、元気がない、飲みが悪いなどのときは受診しましょう。

発熱　38．0℃の熱があっても一時的な場合があるので、30分～1時間おいて再度測りましょう。37．5℃以下に下がって機嫌が悪くなければ様子を見て構いません。

＜対処の仕方＞

① 着せすぎていないか、部屋の温度が高くないかなどを確認します。
② 授乳量が不足していないか確認しましょう。
③ 1時間しても38．0℃以上の熱があるようなら、発熱と考え病院を受診する。特に、新生児期では急変し入院が必要になることもあります。

下痢　機嫌がよく、母乳やミルクをよく飲み、尿もよく出ていれば病的でないことが多く、特に母乳栄養児では便が水っぽいことがあります。

＜対処の仕方＞

① 急に便の性状が変わり、母乳（ミルク）の飲みが悪くなり、元気がなくぐったりしたり、熱が出たりすれば受診すること。

オムツかぶれ

オムツかぶれは、赤ちゃんの尿や便が付着しておこる皮膚炎で、オムツ皮膚炎ともいいます。

＜対処の仕方＞

① こまめにオムツを交換しましょう。
② お尻をきれいに拭くこと。番茶で拭くのも効果的です。汚れがひどいときにはぬるま湯で洗うのもよいでしょう。
③ お尻を拭いた後は乾燥させます。
④ ベビーパウダーはかぶれの原因になることもあります。
⑤ 布オムツはすすぎを十分にしましょう。
⑥ よくならない、ひどいようなら受診しましょう。

便秘　便が1～2日出ないことはたまにありますが、できれば便は毎日出たほうがいいです。

＜対処の仕方＞

① 哺乳力がよく機嫌が良ければ様子を見ましょう。
② 便が1～2日出なければ、腹部マッサージや肛門刺激をしてみます。
③ 飲みが悪い、嘔吐する、機嫌が悪い、腹部の膨満があるようなときは受診しましょう。

<u>綿棒による肛門刺激の仕方</u>

赤ちゃんをリラックスさせた状態であおむけに寝かせ、足を広げます。綿

棒にたっぷりベビーオイルを含ませ、赤ちゃんの肛門に綿棒の先端を 1～2cm 挿入します。そして肛門の穴を広げるように 15～20 秒動かします。すぐに便が出る時と少し時間をおいて出る時があります。

鼻閉　赤ちゃんの鼻腔は狭いため、鼻が詰まりやすいです。また鼻くそが溜まっても口だけで呼吸できないため苦しくなります。

＜対処の仕方＞

綿棒で鼻掃除をします。 母の口や鼻吸い器で吸ってあげましょう。
息苦しそうで心配な時には受診しましょう。

のどが鳴る

喉頭蓋が柔らかいために、息を吸うとゼイゼイと音がすることがありますが、成長するにしたがって自然に治っていきます。

＜対処の仕方＞

呼吸が苦しそうだったり、唇が紫色になるようなら受診しましょう。

しゃっくり　お腹がいっぱいになると、胃が横隔膜を刺激してしゃっくりが起こりますが、赤ちゃんにはよくあることで心配はありません。

眼やに　白っぽい眼やには生理的なもので、黄色い眼やには感染によるもので受診が必要です。

＜対処の仕方＞

① 水や湯に浸したガーゼもしくは綿花で、眼やにを拭き取りましょう。
② ベトベトして目が開かないほど多いときは受診しましょう。

湿疹　生後2～3週間頃より、頬や眉毛にニキビのような湿疹ができやすくなります。生理的な反応ですが、沐浴で良く洗ってもよくならない時には受診が必要です。

＜対処の仕方＞

① 皮膚の清潔を保ち、顔の脂分をふき取ります。
② 顔も石鹸で洗いましょう。
③ 沐浴時以外でも顔を拭きましょう。

あせも　室温が高すぎたり着せすぎたりすると汗をかき、汗でぬれたままの皮膚や肌着でいると、あせもができやすくなります。

＜対処の仕方＞

① 汗をかいたらお湯で拭いたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
② 汗でぬれた衣類はこまめに交換しましょう。

鵞口瘡　　口の中に白い乳カス（口の中にできたカビ）のようなものができ、口の中が痛いので哺乳力が落ちます。

＜対処の仕方＞

口の中を綿棒で擦ってみて、すぐに取れるようなら乳カスですが、取れにくいようなら鵞口瘡が考えられますので受診しましょう。

赤ちゃんの必要物品



寝具

敷布団（1枚）、シーツ（2～3枚）、バスタオル（3～4枚）、掛布団（1枚）、カバー（1～2枚）、綿毛布（1～2枚）、タオルケット（1～2枚）

衣類

紙おむつ新生児用1袋【あるいは布おむつ（30～40 枚）とおむつカバー（3～4枚）】、肌着（3～4枚）、長着（3～4枚）、上着（2～3枚）、おくるみ(バスタオルでも)

小物類



ガーゼ(5枚ほど)、体温計、室温計、綿棒、くし

授乳用品

もし、母乳があまり出なくてミルクを足さないといけないことになっても、ミルクはドラッグストアーなどどこでも売っていますので、産後の準備でも十分間に合います。

沐浴用品

別記(17 頁参照)

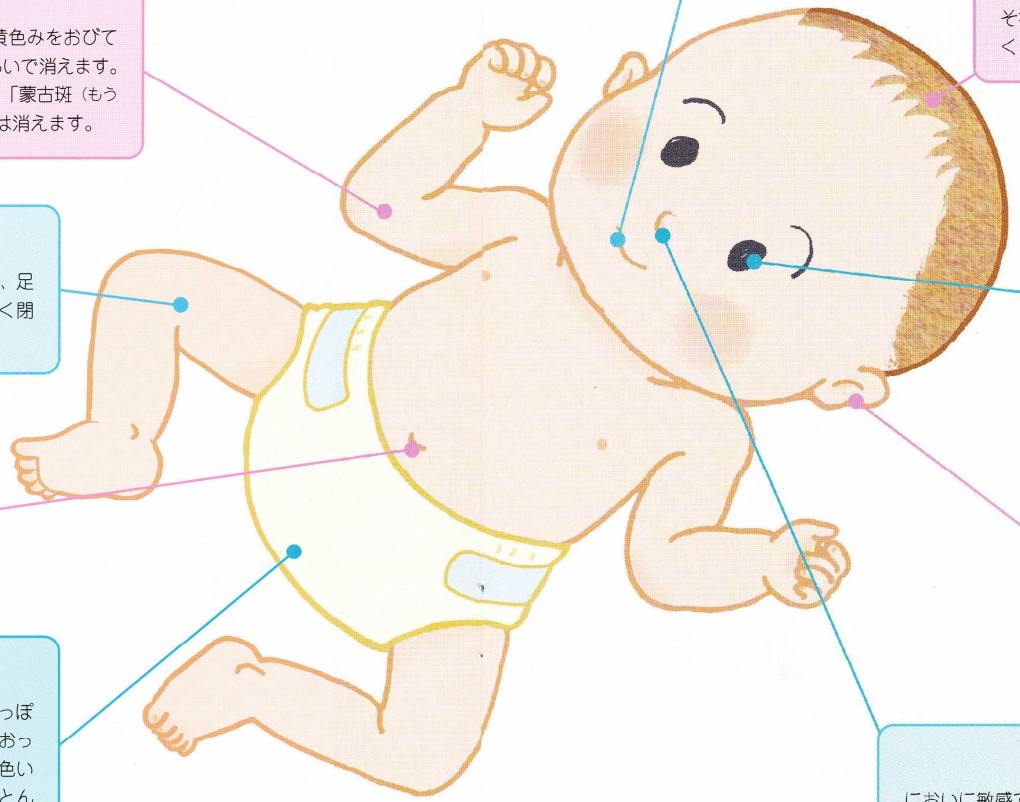
その他

チャイルドシート、ベビーカー、抱っこバンド、おんぶバンド

メモ

生まれたばかりの赤ちゃん

ほんとに小さくてたよりなげですが、生きていくのに必要なことはしっかり身につけて生まれてきています。



口

くちびるで触れたものに吸い付きます。

頭

頭のてっぺんにひし形のすき間があり、さわるとペコペコしています。「大泉門（だいせんもん）」といい、これからの脳の成長にそなえるためのものです。１歳から１歳半くらいで閉じます。

肌

生後２～３日ごろから、肌が黄色みをおびてきます(新生児黄疸)が2週間くらいで消えます。お尻のところに青くみえるのは「蒙古斑（もうこはん）」。小学生になるころには消えます。

姿　勢

腕も足も曲げているので、腕はW字型、足はM字型をしています。手のひらは軽く閉じています。

目

目は近くのものがぼんやり見えています。とくに人の顔（目や口もと）をよく見ます。

へその緒

生後１週間くらいでとれます。退院時にとれていないときは、手当のしかたを聞いておきましょう。

耳

耳は聞こえています。おなかの中で聞いていたママの声は大好きです。

うんちとおしっこ

最初に出るうんちは、ネバネバした黒っぽい色で「胎便（たいべん）」といいます。おっぱいを飲むようになると、少しずつ黄色いうんちになります。おしっこは色もほとんどなく、１日に十数回します。

鼻

においに敏感で、お母さんのおっぱいのにおいをちゃんとわかっています。

生後４週未満（28日未満）の時期を新生児期といいます。