

**赤ちゃんのいる生活  
～育児編～**



# 1. 生まれたばかりの赤ちゃん

## 1) からだの特徴

生まれたばかりの赤ちゃん（生後4週間まで）を新生児といいます。新生児の生理や体の構造には次のような特徴があります。

**姿勢** 腕はW字型、足はM字型が自然な形です。手は軽く握っています。

**頭の形** 頭のとっぺんにひし形のすき間があり、さわるとやわらかくてペコペコしています。これは大泉門といい、1歳半くらいで閉じます。頭にこぶのようなものができていることがありますが、これは狭い産道を圧迫されて通ってきた時にできたものです。ふつう3~4日で消えます。

**しゃっくり** しゃっくり、くしゃみ、いきみなどはよく出ます。

**体温** おとなより少し高く、わきの下で36.5~37.5℃です。体温調節機能が未熟なので周りの温度に左右されやすいです。

**呼吸** お腹でしています。1分間に40~50回くらいで、泣いた時や授乳のあとは増えます。お腹はタイコ腹です。

**肌の様子** 生後2~3日くらいから黄色みをおびてきます。これは生理的黄疸とよばれる生理的なものです。2週間くらいで消えます。背中やお尻の青あざは蒙古斑。年齢が進むにつれ薄くなり、消えていきます。



**視覚と聴覚** 明暗はよくわかり、明るいほうを見ようとします。ものの輪郭はぼんやりですが、見えています。特に人の顔はよく見えるので、30cmくらいに近づけて話しかけるとよいでしょう。耳も聞こえています。

**へその緒** たいてい1週間くらいでとれます。

**免疫** お母さんからもらった免疫はありますが、一般に病気への抵抗力は弱いです。

**うんち** 生まれて2~3日はネバネバした黒っぽい便で、胎便といいます。やがて少しずつ黄色みをおびたうんちになり、水っぽかったり、つぶつぶが混ざっていたりと様々です。回数はおむつを替えるたびや、2日に1回などまちまちです。

**おしっこ** 色は薄く、1日に10回~20回します。

## 2) 観察のポイント

- ・赤ちゃんの機嫌（ぐずる、寝付きが悪いなど）
- ・母乳、ミルクの飲み
- ・体温
- ・うんちの状態
- ・皮膚の状態
- ・体重の状態

元気で機嫌がよく  
母乳・ミルクをよく飲む  
よく眠る

このようであれば心配ありません

赤ちゃん全体の様子をよくみる  
ことが大切です

## 3) 気になる症状

### (1) 皮膚のトラブル

#### ①脂漏性湿しん

生後2~3か月頃の赤ちゃんによく見られるもので、頭やまゆ毛の部分にかさぶたのようなものができます。入浴の時に石けんで洗います。ひどかったり、かさぶたの下が赤くなっている時は小児科か皮膚科を受診しましょう。

#### ②乳児湿しん

アトピー性皮膚炎と間違われやすいものですが、新陳代謝が盛んで皮膚がデリケートなために出来るものです。赤くなってぶつぶつができている時は毎日お風呂できれいに洗います。

#### ③おむつかぶれ

予防はうんちやおしっこの汚れをきれいにふき取ることです。お尻のまわりだけではなく、お尻の割れ目や足の付け根のしわの中、おちんちんのまわりなど忘れずにふきましょう。こまめにきれいにしても治らない時はカンジダ症など他の原因も考えられますので、早めに小児科か皮膚科を受診しましょう。

#### ④あせも

暑い季節に多いトラブルですが、汗をかきやすい赤ちゃんは冬でもあせもになることがあります。体をふいたり、こまめに着替えたりしましょう。

### (2) 目やに

特に寝起きにみられます。透明や黄色みがかかった白ならば、清潔なガーゼでとり除きます。まぶたがくっつくほどの黄色い目やにが多く出たら小児科や眼科でみてもらいましょう。

### (3) くしゃみ、鼻づまり

新生児の鼻の穴は狭いので、ちょっとした分泌物によってつまりやすいものです。そのために、鼻をズーズーならしたり、刺激されてくしゃみをすることがあります。もし鼻水でつまっている時は専用のスポイトなどで吸い取ります。症状がひどい時には医師に相談しましょう。

#### (4) しゃっくり

あわててミルクを飲んだり、びっくりしたり、おむつが濡れた時などにみられるといわれています。静かに寝かせておくと自然に止まることも多いものです。

#### (5) 便秘

ふつう便秘とは、便が数日出なくて、しかも硬い場合をいいます。便が硬い時は腹部マッサージをしたり、綿棒の先端にオリーブ油をたっぷりつけて肛門を刺激したりします。便秘がひどい時は医師に相談しましょう。

### 4) こんな時は病院へ

- 体温が38℃以上の時（平熱には個人差がありますので、平熱を知っておきましょう）
- 黄疸が長く続いている時や、症状が強い時
- 唇、手足、爪が紫色の時
- ひきつけをおこした時
- 便が白っぽかったり※、血液が混じる時  
※詳しくは母子手帳の「1か月頃」のページをご参照ください。
- おへそがじくじくして乾かない時
- 生後3週間を過ぎて、お乳を飲むたびに噴水のように吐く時
- ぐったりして元気がない時



- 「子ども医療電話相談事業」「松戸市の救急医療体制」「中毒110番」をP113に掲載していますのでご活用ください。



## 2. 赤ちゃんの成長

### 1) からだの発育

生まれたばかりの赤ちゃんの体格は平均で体重 3kg、身長 50cm です。しかし、これはたくさんの赤ちゃんの平均です。実際には赤ちゃんがおなかの中にいた期間によっても違いますし、大きい赤ちゃんもいれば、小さい赤ちゃんもいます。これが個人差です。

生まれた時のからだの大きさは、その後しばらくの間影響が続きます。平均発育値と比較する時には、この点を考慮する必要があります。

特に、体重、身長は数字ではっきりとあらわされるので、この数字が数グラム、数ミリメートル平均を下回っていると発育の遅れを心配することがありますが、体重は授乳、排便、排尿の前後で違いますし、身長はからだの伸ばし方で違います。

子どもの発育には個人差があるので、その子なりに曲線に沿って成長していればいいのです。わずかな数字にふり回されないようにして、赤ちゃんの発育を長い目でとらえるようにしましょう。

#### <発育の目安>

月齢	生まれたとき	3か月	1歳頃
身長	約 50cm 前後	約 60cm 前後	約 75cm 前後
体重	約 3 kg 前後	約 6kg 前後 (出生時の約 2 倍)	約 9~10 kg 前後 (出生時の約 3 倍)

●母子健康手帳には、男女別の乳幼児身体発育曲線が載っています。グラフにお子さんの身長、体重を記入し、発育の確認をしましょう。

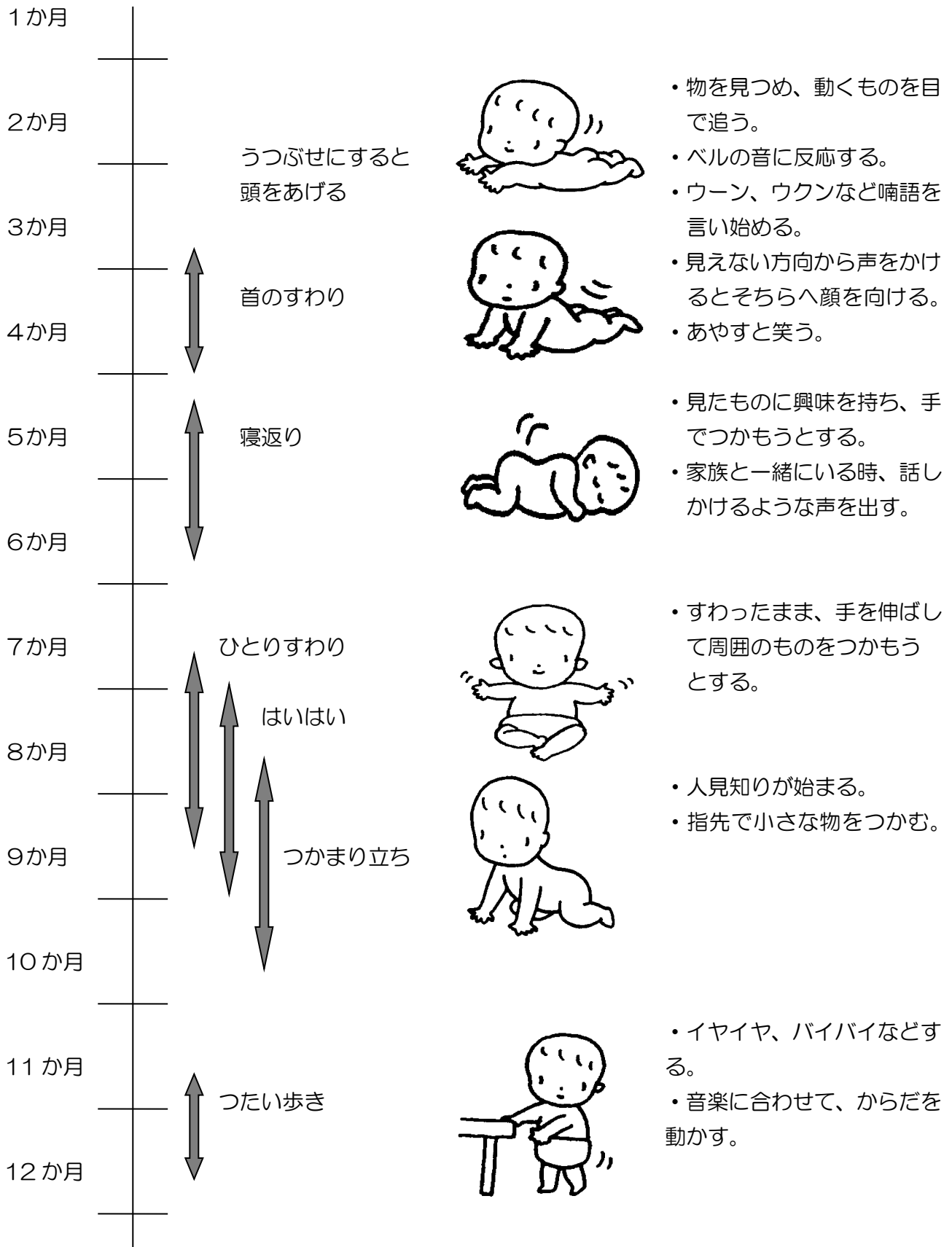
### 2) 運動機能と精神の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分から何かしようとする動きはみられません。音に対してからだをふるわせたり、くちびるに触れた乳首を吸おうとしたり、反射的な動きがみられるだけです。

1か月、2か月と日がたつにつれて、反射的な動作から次第に自分から何かをしようとする動作へとうつっていきます。明るい方や、音のする方へ顔を向けたり、おもちゃの動きを目で追ったりします。3か月くらいになると、約半数の赤ちゃんは首がすわるようになります。

赤ちゃんの発育・発達には個人差がありますが、次のページを参考にしてください。

運動機能と精神の発達



### 3) こころの発達

#### (1) 赤ちゃんが泣く理由

##### ①要求を人に伝えるため

「おなかがすいているとき」「おむつがぬれているとき」「おっぱいを吐いたとき」「暑い寒いとき」「眠いとき」など、原因がはっきりしていることもあります。意味もなく泣くこともあります。少し大きくなると、甘えて泣くこともあります。

1～2か月すると自然に泣き方で赤ちゃんの要求がわかるようになってきます。泣くときは抱いてあやしてあげましょう。長時間泣いて母乳やミルクも受けつけなかったり、熱もあるようなときは、医師の診察を受けましょう。

##### ②特定の人（特に母親）との心のきずなを結び、安心するため

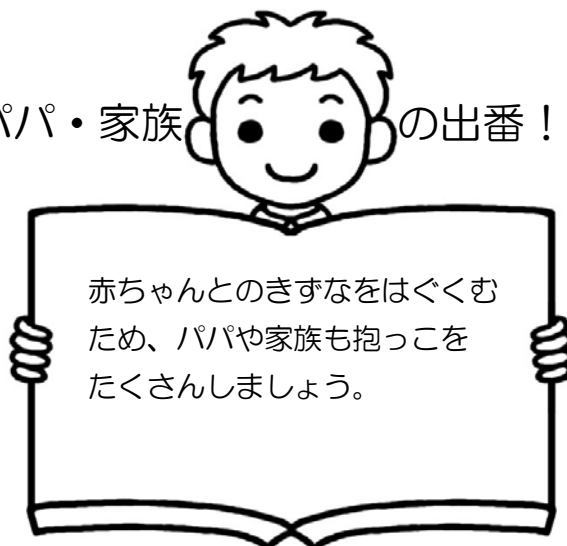
お母さんをそばに引きよせスキンシップを求めるシグナルでもあります。「泣く」＝「お母さんが来て抱いてくれる」というような経験が積み重なると、赤ちゃんは「自分が不快なとき、不安なときは、必ずお母さんが来て癒してくれる」という信頼の気持ちを持ちます。そうすることによって、お母さん以外の人との信頼関係も育っていくのです。

抱きぐせなど気にせず、抱っこしてあげましょう。抱かれることで、赤ちゃんの心は安定します。肌と肌のふれあいは、豊かな心の成長をはぐくむ大切なことです。

#### (2) 母子相互作用

母と子のきずなは、赤ちゃんを産んだということだけでできるものではありません。赤ちゃんは、見たり聞いたり感じたりしながらお母さんとの心のきずなを結ぼうとしています。これは、お母さんからの一方的なものではなく、赤ちゃんとお母さんの間で互いに進んでいきます。たとえば、赤ちゃんが微笑むとお母さんがにっこりする。それを見た赤ちゃんは、嬉しくなってまた微笑み返すというようなものです。肌と肌をふれあう、やさしく語りかける、見つめあう、微笑みかけるなど、赤ちゃんをいとおしくかわいいという気持ちを素直に表現して、精一杯かわいがってあげましょう。赤ちゃんも精一杯応えてくれ、母と子は強いきずなで結ばれていきます。

パパ・家族の出番！



赤ちゃんとのきずなをはぐくむ  
ため、パパや家族も抱っこを  
たくさんしましょう。

### 3. 赤ちゃんの栄養

赤ちゃんは産まれたときから母乳(ミルク)を飲む力を持っています。とは言っても吸うタイミングと呼吸のタイミングを合わせたり、吸ったりすることは、産まれたときから完璧にできるわけではなく、だんだんと上手になってきます。

#### 1) 母乳について

##### (1) 母乳について

###### ●赤ちゃんにとって

- ・栄養的に優れている
- ・病気になりにくい
- ・アレルギーをおこしにくい
- ・飲みすぎをコントロール

###### ●お母さんにとって

- ・乳がんを防ぐ
- ・マタニティブルーになりにくい
- ・産後のシェイプアップ
- ・母体回復

###### ●その他

- ・経済的で便利
- ・ごみが出ない
- ・災害時、緊急時にもすぐ授乳出来る

##### (2) 母乳の出る仕組み

①母乳分泌が増加し、確立するまでは、ホルモンの働きが密接に関係しています。

###### ●プロラクチン

- ・母乳の出をよくする
- ・母性を育てる

###### ●オキシトシン

- ・子宮収縮を促す
- ・乳汁を送り出す
- ・気持ちを穏やかにし、子どもをかわいいと思う気持ちを促進する
- ・赤ちゃんに吸ってもらうことで分泌促進される

②母乳分泌が確立してからは、授乳回数が多いほど乳汁産生が多くなります。

産後 10 日頃からは、赤ちゃんが飲んだ母乳の量によって母乳が作られる量が調節される仕組みが中心になってきます。赤ちゃんが飲む回数が多いほど、その後の母乳の出がよくなっていきます。

#### 2) 母乳のあげ方

##### (1) 赤ちゃんの姿勢のポイント

- ①赤ちゃんの耳、肩、腰が一直線でねじれていない
- ②赤ちゃんの身体がお母さんの身体に密着している
- ③赤ちゃんの頭や肩だけでなく全身を支える
- ④赤ちゃんの鼻と乳頭が向き合っている



## (2) 母乳をあげる人の姿勢

1日のうちに何時間も費やすので、リラックスできる姿勢で授乳することが重要です。



〔井村真澄,本郷寛子(2013). 母乳育児. 我部山キヨ子, In. 武谷雄二(編). 助産学講座 6 助産診断・技術学Ⅱ [1]妊娠期, pp278-279.

医学書院より一部改変.〕

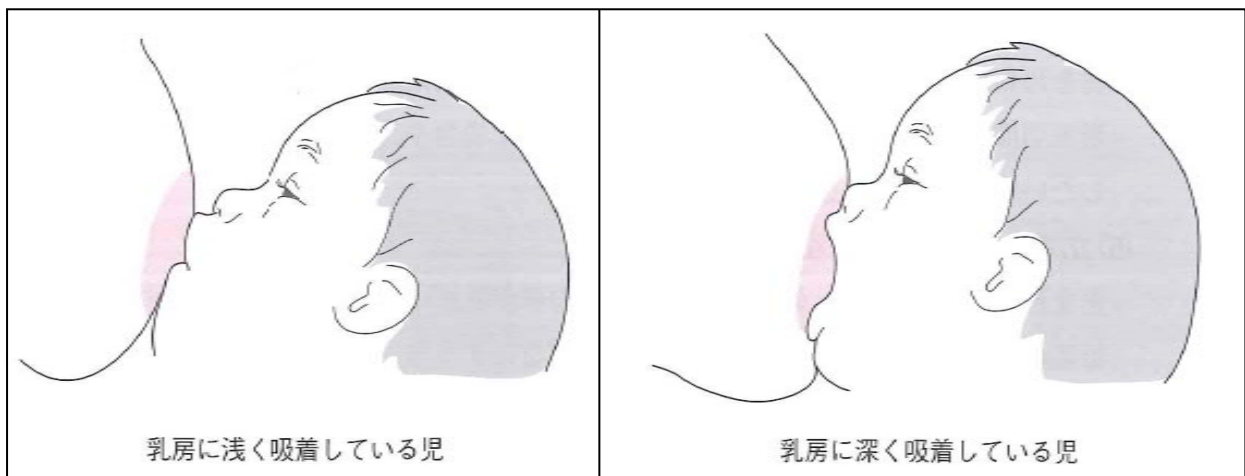
●添い寝が勧められない場合：お母さんがタバコを吸っている、飲酒や服薬をしている、非常に疲れていて赤ちゃんに corresponderことができない、非常に肥満している、動きが制限されている場合は、赤ちゃんの安全が守られず危険なので添い寝は避けましょう。長いすやソファ、肘掛椅子でうっかり寝てしまうのも大変危険な場合があります。

### (3) 乳房の含ませ方

①赤ちゃんをしっかり自分の身体に密着させて抱き、頭を少しだけ後ろに傾けさせる

②あごと下唇を乳房に触れさせて、赤ちゃんが乳房と乳頭を探すのを待つ（下唇が最初に触れる部分は、乳頭の3～4cm下あたり）

- 赤ちゃんが自然に吸いだすことも多いですが、乳房を支えてサポートすることもできます。
- 乳房を支えるときは、赤ちゃんの口の向きに合わせてお母さんの手をC字かU字の形にして支えます。
- 自分の口より大きなハンバーガーを食べるときのステップを思い出して、赤ちゃんが乳輪まで深く含めるようにサポートしてみましょう。
- 赤ちゃんの方にお母さんが移動するのではなく、赤ちゃんを引き寄せるようにしましょう。



[井村真澄 (2015). 授乳支援の基礎. NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(編). 母乳育児支援スタンダード. p168. 医学書院.]

③痛みを感じる場合ははじめからやり直す

赤ちゃんの口の端からやさしく指を入れると赤ちゃんが乳房から離れます

### (4) 母乳をあげるタイミング

- 赤ちゃんが欲しがったらいつでもあげる（1日8～15回くらい授乳することになる）
- 口をパクパクさせたり、手を口に持ってきたら母乳を欲しくなってきたサイン
- 泣くのは遅めのサイン（舌があがって乳房に吸い付くのが難しいこともあるので、まずなだめてからあげる）
- 眠ってばかりいる赤ちゃんは毛布をとり、話しかけ、抱っこしたり手や足のマッサージをして起こしてからあげる

### 3) 母乳についての心配ごと

#### (1) 母乳が足りているか心配になるとき

母乳は飲んでいる量がよく分からず、飲ませてもすぐに泣く赤ちゃんもいて、母乳不足を心配することがありますが、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線にそって体重が増加していれば、心配はないでしょう。

##### ①母乳をあきらめてしまいやすい時期

生後2、3週間目と6週間目、3か月が多いようです。この時期は赤ちゃんの急成長期であり、授乳回数が増えるため、母乳が足りなくなったと感じてしまう人が多いようです。また、赤ちゃんは空腹やおむつ、眠い以外の理由でもよく泣きます。赤ちゃんが欲しがるときに授乳していれば、赤ちゃんの必要量に合わせて母乳が出るようになります。

##### ②母乳を飲んだ後でもミルクをたくさん飲む

生後2か月くらいまでの赤ちゃんは、母乳でお腹がいっぱいでも、満腹中枢が未熟なため、ミルクをもらえればもらえるだけ飲んでしまいます。母乳が出ていないからミルクを飲むものではありません。

##### ③おっぱいが張らなくなった

おっぱいが前よりも張らなくなってきたから出が悪い、と思う方がいますが、誤解です。おっぱいが母乳を作りやすくなったので、張る必要がなくなったと考えましょう。

##### ④授乳の回数が多い、乳首をいつまでも離さない

何度もおっぱいを欲しがるからといって、赤ちゃんがお腹をすかせているとは限りません。赤ちゃんはいつも何かを吸ってほしいという欲求があり、常にお母さんとのスキンシップを保ってほしいから、おっぱいを欲しがるのです。全身の力が抜けてリラックスしてくるのが満腹のサインです。

##### ⑤体重があまり増えない

世界保健機構(WHO)のガイドラインは、母乳不足の指標を「生後1か月の体重増加が450g以下」と定めています。体重がさほど増えなくても、体の動きが活発で肌つやも良く、便も尿も普通に出ている、そんな赤ちゃんはよくいるものです。母乳不足が心配な時は助産師、保健師に相談し、体重増加や赤ちゃんの様子をみてもらいましょう。

##### ⑥おっぱいをしぼってもあまり出ない

しぼって出る母乳はほんの一部にしか過ぎません。母乳の大部分は、赤ちゃんが吸うことによって出てくる「産地直送」なのです。赤ちゃんが吸うと、お母さんの乳首が刺激されて、母乳が作られ始めるのです。

## (2) 哺乳ストライキ／哺乳拒否

今まで頻繁に飲んでいただけなのに、赤ちゃんが急におっぱいを拒否することがあります。無理に母乳を飲ませようとするよりも、赤ちゃんが眠いときや少し眠りかかっているときに授乳するほうが効果的です。また、肌と肌の触れ合いを増やしたり、立ったり、歩きながら飲ませると飲むようになる赤ちゃんもいます。通常2～4日で治まりますが、1週間くらい続くこともあります。母乳の分泌を維持するために搾乳を続けましょう。

## (3) 授乳中の注意

### ①薬

使用した薬の成分が母乳中に分泌されますが、乳汁中にどのくらい分泌されるかは、薬の性質や授乳の時期などによって違いがあります。また、薬の乳児への影響は哺乳量や薬によって異なりますので、自分で判断せずに受診して医師に相談しましょう。

### ②飲酒

授乳中の飲酒は母乳の分泌に影響を与えます。そして、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。

### ③タバコ（→育児編 5. 赤ちゃんのいる生活の項参照）

## (4) 搾母乳について

### ①搾母乳の保存

市販されている母乳保存パックにいれると持ち運びが安全にできます。搾乳の保存期間について、一般には冷蔵で48時間以内、冷凍は3か月以内が理想とされています。また、解凍したら冷蔵で24時間以内、室温で4時間以内に使いましょう。

### ②搾母乳の解凍方法

温水をいれたボウルに、保存パックごとつけて温めましょう。コンロで熱する、直接火にかける、電子レンジは避けてください。高温になると、大切な免疫成分やビタミンが壊れてしまいます。一度温めたら、再保存はできません。

## 4) 乳房・乳頭のトラブル

乳房ケアをしてくれる開業助産師（訪問や通い）や母乳外来のある産科もあります(有料)。

### (1) 乳頭痛

産後すぐは赤ちゃんが吸うたびにわずかな不快感や痛みを感じることがあります。産後3～6日でピークを迎え、母乳の分泌が増えていくにしたがって消えていきます。適切な授乳姿勢と吸わせ方の工夫が一番の予防方法、治療方法になります。母乳育児を中断したくなるほど痛みが深刻で、1～2週間続く場合は、出産した病院や助産師に相談しましょう。

## (2) 乳房痛

産後 7～10 日ごろになると、母乳の分泌量が急に増加してくることがあります。この時に乳汁の流れがスムーズでないと、乳腺内に乳汁がたまってしまい、その部分にしこりと強い痛みが生じます。この状態が続くと、乳腺炎を引き起こすことがあります。乳汁をしぼりだすことでよくなります。予防のひとつとして、授乳の時にいつも同じ抱き方でなく、違う方向からも吸わせてみましょう。授乳の中断はかえって症状を悪化させる可能性があります。

また、おっぱいを冷やすのは授乳後にしましょう。授乳直前には温めたほうが血流やリンパの流れを促し、母乳が出やすくなります。

## (3) 乳腺炎

乳腺で起こった炎症で、母乳育児中の女性であればいつでも経験する可能性があります。乳房の中に残った乳汁が炎症反応を引き起こすことがあり、その炎症反応が乳腺炎の症状を引き起こします。また、乳汁が外にうまく出ている場合は、微生物は乳房の外に洗い流されますが、乳汁がたまり続けると細菌が増えるのに好ましい環境になってしまいます。十分に授乳・搾乳をしても症状が変わらない場合は、感染性の乳腺炎になっている可能性があります。出産した病院や助産師に相談しましょう。

# 5) ミルクについて

お母さんによっては母乳が出にくい方もいます。赤ちゃんが入院していることもあるかもしれませんが、母乳があげられない…と、赤ちゃんに申し訳ない気持ちになるお母さんもいますが、現在市販されているミルクは品質もよいので安心してあげましょう。母乳と同じ気持ちで、赤ちゃんを抱いて顔を見て話しかけながら飲ませてあげれば、きずなも育まれるでしょう。

## (1) ミルクを足すなら

はじめは母乳の出が良くない場合でも、しばらくすると良く出ることもあります。ゆったりとした気持ちで続けましょう。

母乳には分泌のいい時間帯と、分泌の悪い時間帯があります。分泌が良いのは夜中の 12 時から午前中、分泌が悪いのは夕方です。ミルクを足すのも分泌の悪い時間帯（夕方から 22 時）にし、分泌の良い時間帯（夜中の 12 時から午前中）は母乳だけにしてみましょう。

赤ちゃんは空腹以外の理由で泣くことも多々あります。ミルクの量は、体重増加をみながら足していきましょう。

●お母さんの母乳の不安や、赤ちゃんの体重増加についての心配事に、保健師が相談にのります。家庭訪問も行っています。

## (2) ミルクの飲ませ方

ミルクは赤ちゃんの体温程度にし、必ず赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳びんを傾けます。1 回の哺乳時間が 15～20 分ほどで終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。

勢いよく飲むと、空気の量が多くなりがちです。飲ませたあとは、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

### (3) ミルクをいやがる時は

中にはミルクを嫌がる赤ちゃんもいます。こんな時は、やせてはいけないと無理にミルクを飲ませるのはやめましょう。ミルクを嫌がる原因は赤ちゃんによっていろいろですから、長く続くようなら受診し小児科医に相談してみましょう。

## 4. 赤ちゃんのお世話

### 1) 抱き方・おぶい方

抱っこやおんぶは、赤ちゃんに安心感を与えます。赤ちゃんが泣いていても、手が離せないときは、「待っていてね」などと声をかけて、少くらい待たせても大丈夫です。逆に、泣かないからといってほうっておかず、抱いたりあやしたりしましょう。赤ちゃんは抱っこが大好きです。授乳のあとや、おむつを交換したあとなども、しばらくゆったりとした気持ちで抱っこしてあげるとよいでしょう。

#### (1) 横抱き

首がすわるまでの基本的な抱き方です。

- ①片方の手を首の下に入れて頭を支える
- ②もう片方の手を股の間に入れてからだ全体を支えてあげる
- ③首とおしりを支えながら持ち上げ、赤ちゃんを胸元に引き寄せる



#### (2) 立て抱き

首がすわるまでは必ず頭部を支えましょう。  
両足を開くようにして抱きましょう。



#### (3) おんぶ

おんぶは原則として、完全に首がすわってから（4～5か月頃）です。  
赤ちゃんを背中にぴったりと密着させ、両足を十分に開かせます。



#### (4) 前抱っこ

最近はおんぶをするよりも、前抱っこの人が多くなっています。前抱っこは、赤ちゃんの顔を見ることができるといった利点があります。しかし、転倒したときの赤ちゃんの危険度は非常に高くなります。赤ちゃんの月齢が進み、からだが大きく重くなったら不安定になるので注意しましょう。特に階段の昇り降りなど足もとに注意が必要です。

#### (5) スリング

スリングは便利ですが、転落や窒息などの事故もおきています。使用する場合は正しい抱っこの方法を練習し、どんなときも赤ちゃんへの注意を怠らないようにしましょう。

また、先天性股関節脱臼予防のため、横抱きでは使用せず、首がすわってから両足をそろえずに、股を開いた状態で使用しましょう。

〈良い例〉



〈悪い例〉



## 2) 赤ちゃん用品

### (1) 衣類

赤ちゃんのものを買いにいくと、可愛らしいものが多種類あり、どれを選んでいいのか困ってしまいます。赤ちゃんは成長が早いので、生まれる季節とからだの大きさを考えて準備しましょう。

#### ①選ぶときの注意

〈材質〉

- ・汗を吸収しやすく、通気性のあるもの
- ・洗たくが簡単で丈夫なもの
- ・汚れが目立つ淡い色のもの
- ・軽く柔らかく肌ざわりのいいもの

〈形〉

- ・赤ちゃんの体型を考えて運動が自由に出来、着せ替えの楽なもの
- ・背になる部分や脇に縫目やボタン、ホックのないもの
- ・襟（えり）のないもの

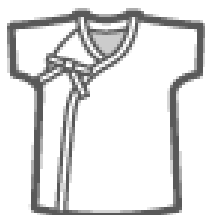
#### ②着せ方のめやす

- ・生後1か月ごろまで・・・大人より1枚多く
- ・生後2～3か月ごろ・・・大人と同じくらい
- ・生後4か月ごろから・・・大人より薄着 ※必要以上に着せすぎない

#### ③必要な枚数の目安（季節により、枚数が異なるので、必要に応じて調節してください。）

品物	必要数	ポイント
ベビー服	3～4	着脱しやすく、余分な飾りのないシンプルなもの
短肌着	4～5	柔らかく吸湿性にすぐれたもの
長肌着	2～3	股の分かれている「コンビ肌着」がおすすめ
ベスト	1～2	朝夕の肌寒いときや季節に合わせて着せる
おくるみ	1	綿毛布、バスタオルでの代用も可
よだれかけ	3～4	ガーゼでも可。
紙おむつ	適宜	新生児用は少なめ。以降は赤ちゃんの大きさに合わせる。
※布おむつ	30～50組	肌触り、吸湿性のよいさらしを。白無地がおすすめ。
※布おむつカバー	4～5	夏は涼しく、冬はあたたかいウール製を。

※布おむつ使用の場合のみ



〈短肌着〉



〈ベビー服〉



## (2) おむつ

赤ちゃんは股をM字型に開いているのが自然な姿勢です。足の動きをさまたげないおむつやおむつカバーを選びましょう。

おむつは紙でも布でも汚れたら替えるのが原則です。

### ①おむつをあてるときのポイント

- ・股関節脱臼をしないよう、おむつをあてるときは足首を持たずに、お尻の下に手を入れて持ち上げるようにする
- ・足を自由に動かせるよう、太ももまでおおわないようにする
- ・腹式呼吸を妨げないよう、指2本が入る程度の余裕を持たせる
- ・ときどき指を入れてみて、濡れていないか確認する
- ・赤ちゃんの大きさや排泄物の量に合わせて適切なサイズのおむつを選ぶ

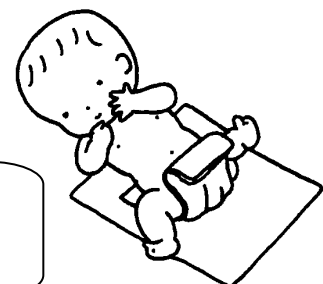
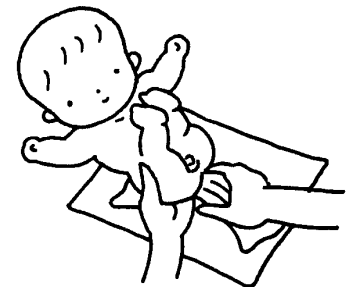
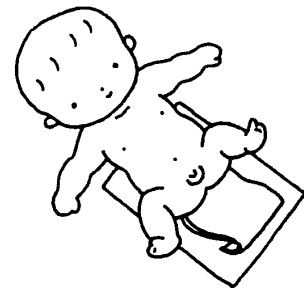
### ②おむつの替えかた

〈紙おむつ〉

- おむつを広げて、うんちガードを立てる  
(テープがついているほうが背中側)
- テープを左右対称に止める(受け部の番号は左右対称にテープをつけるための目安)
- 足まわりのギャザーとウエストまわりを整える  
(足まわり・ウエストまわりが内側に折れていると、モシの原因になる)

〈布おむつ〉

- 正方形か輪型のおむつを細長くたたみ、あてる  
(男の子は前を厚く、女の子は後ろを厚く折る)
- おむつをあてるときは足首をひっぱり上げるのではなく、お尻の下に手を入れ優しく持ち上げる。
- 股にあてて、おへその下で折り返す
- おへその手前でおむつがカバーからはみださないように留める、赤ちゃんはお腹で呼吸をしているのできつくしめすぎないようにする



きれいになったね！  
さっぱりしたね！

と声をかけてあげましょう

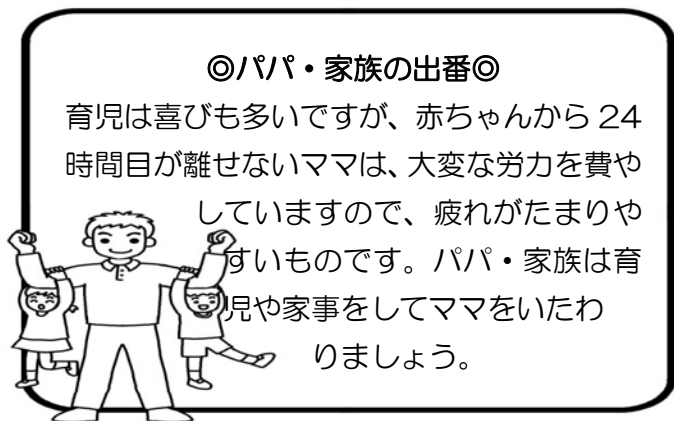
### ③おむつの後始末

#### 〈紙おむつ〉

- a) うんちは必ず、トイレに流す（おむつは流さない）
- b) 汚れたほうを内側に丸めてきちんと止め、ビニール袋などにまとめて捨てる  
（松戸市では、燃やせるゴミです）
- c) おむつ専用のゴミ箱がない限り、外出先では捨てず、家に持ち帰って捨てる

#### 〈布おむつ〉

- a) うんちを取り除き、ふたつきのバケツに洗剤液や消毒液を入れておき、そのなかにつけておく（※消毒液につけておいても汚れは自然と落ちません。こすり洗いが必要）
- b) 洗濯機で洗うときはほかの洗濯物とは分ける
- c) よくすすいでから、日光で十分に乾かす（※漂白剤や柔軟剤はかぶれの原因になりやすいので使用した場合はすすぎを十分にしましょう。）



### (3) 寝具

1日のほとんどを眠って過ごす赤ちゃんのために、快適で安全なものを選ぶことが大切です。ご自宅の居住スペース・ライフスタイル・使用期間もよく考慮しましょう。

品物	必要数	ポイント
ベビーベッド	1☆	レンタルが便利。購入するのであれば頑丈なものを
敷き布団	1	マットを使用するベッド派は不要。固めの綿のもの
シーツ	2♡	吸湿性がよく、肌触りのよい綿のもの
掛け布団	1♡	合繊綿でキルティングしてある、洗濯できるもの
タオルケット	1♡	綿毛布。肌掛け、おくるみとして使いまわしができる
布団カバー	2♡	吸湿性と肌触りのよい綿のもの

※赤ちゃんが寝ている間にかく汗は、大人の2倍以上。特に汗をかきやすい子には、敷き布団の下に吸湿パッドを用い、湿気対策をしてあげましょう。

☆・・・レンタルでもよいもの

♡・・・大人用でも代用OK

#### (4) チャイルドシート

子どもを交通事故から守るため、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを必ず使用することが法律で義務づけられています。出産後、退院するとき車に乗る人はあらかじめ用意しておきましょう。実際の使用にあたっては、取扱説明書の記載内容に従い、装着方法等を誤らないようにしてください。

また、チャイルドシートは子どもの発育にあったものや安全性の高いものを使用するために、自動車事故対策機構のホームページや、国土交通省のホームページ「チャイルドシートコーナー」(<http://www.mlit.go.jp/jidosha/child/>)、もしくはQRコードを参考にしてください。



### 3) 赤ちゃんの入浴（沐浴）

赤ちゃんの入浴は、からだを温めたりリラックスするというよりは、肌を清潔にすることが目的です。

#### (1) お湯の温度

適温は、38～40度です。これは肘をお湯に入れてあたたかく感じる程度です。

#### (2) 回数

赤ちゃんは、新陳代謝が盛んなため汗かきで、お尻も汚れます。体調が悪いとき以外は必ず入浴させ、肌を清潔にしましょう。

特に夏は、あせもや湿疹がでやすいので1日に1回以上、入浴でなくてもシャワーで汗を流すようにしてください。

また、入浴を控えるとき（熱が37.5度より高い・機嫌が悪く元気がない・下痢をしているなど）は、顔・首すじ・耳の後ろ・わきの下・お尻をきれいにふいてあげましょう。

#### (3) 主な注意点

- ・生後1か月くらいまではベビーバスを使う。それ以降は、お風呂にいれてもよいが、毎日新しいお湯に換える。
- ・授乳直後や空腹時（授乳の前後30分）は避ける。
- ・入浴させる人は爪を切り、よく手を洗い、時計や指輪をはずす。
- ・入浴時間は5～10分程度、毎日同じ時間帯に、遅くとも21時頃までには終了する。
- ・赤ちゃんの皮膚は薄くて傷つきやすいので、洗う時やふく時にごしごしこすらない。
- ・石鹸はよく泡立てて、大人の手でやさしく洗う。洗った後は、泡はていねいにすすぐ。

#### (4) 用意するもの（必要に応じて用意してください。）

＜沐浴時に使うもの＞

- ・ベビーバス
- ・石けん（沐浴剤を代用しても良い）
- ・沐浴布
- ・ガーゼハンカチ
- ・湯温計
- ・洗面器
- ・差し湯（冬場のみ）

＜沐浴後に使うもの＞

- ・バスタオル
- ・着替え
- ・おむつ
- ・ヘソ処置セット
- ・体温計
- ・綿棒
- ・ヘアブラシ
- ・爪きり
- ・保湿剤

## (5) 入浴の手順

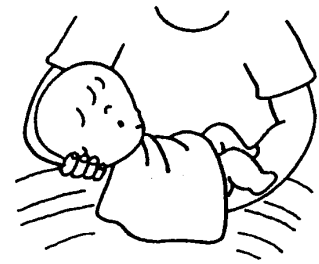
### 〈入浴前の準備〉

- 気温の低い日は室温を 20 度前後に調節する。
- ベビーバス、洗面器に 38～40 度のお湯を用意する。
- 着替え、おむつをベビーバスの近くにセットしておく。
- 赤ちゃんが入浴できる状態であるか、体調を確認する。良好であれば、裸にして全身をチェックする（おむつかぶれ、あせもはないかなど）。
- 冬場で湯温が下がったときのため、差し湯を準備し、適宜足していく。その際、やけどに注意する。

### 〈入浴〉

#### ①バスタブへ

沐浴布をからだにかけ、片方の手で頭を、他の手で腰をささえて足から湯へ入れる。むずかるときは布の端やママやパパの手を握らせるか、バスの底にお尻がつくように抱いてあげると赤ちゃんが安心する。



#### ②石けん洗い（顔）

別に用意した洗面器のお湯にガーゼハンカチをひたして絞り、目じりから目頭へ拭く。（一度使った面は使わない）片方の親指と中指（または人さし指）で首を支え、片手で石けんを泡立て、静かになでるように洗い、石けんを洗い流す。



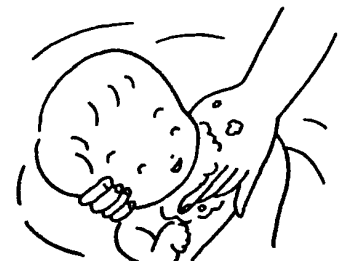
#### ③石けん洗い（頭）

片手で石けんを泡立て、頭を静かになでるように洗い、石けんを洗い流す。



#### ④石けん洗い（首）

首はくびれて洗いにくいので、人さし指と親指ではさむようにして丁寧に洗い、石けんを洗い流す。



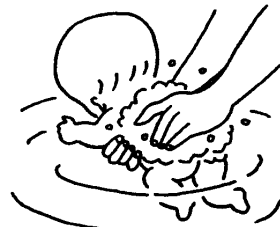
### ⑤石けん洗い（全身）

くるんだ沐浴布をはがしながら、その部分を石けん洗する。胸、腕、手のひら、お腹、足を上から下へ、片方が終わったらもう一方を。



### ⑥石けん洗い（背）

背中を洗うときは、片手で赤ちゃんの肩に親指をかけて他の4本の指を背中に回す。ゆっくりとうつ伏せにしてもう一方の手で洗う。無理なら仰向けのままでも。

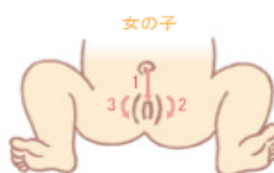
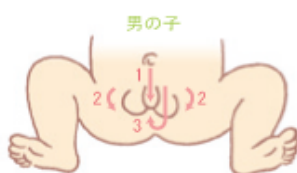


### ⑦石けん洗い（お股・お尻）

お股とお尻を洗います。

男の子

女の子



### ⑧上がり湯

洗面器に用意しておいたきれいなお湯を全身にかける。



### 〈入浴後〉

- 用意しておいたバスタオルで全身の水分をよくふき取る。（ごしごしこすらず、軽く押し拭きをする）
- おむつをあて、必要な場合はおへその処置をする。
- 全身に保湿剤を塗る。皮膚が乾燥しないように、入浴後15分以内に保湿をするのが目安。
- 汗がひいたら衣類を着せる。
- 必要があれば、綿棒で耳と鼻の入り口をやさしく拭く。爪は1週間に1～2回程度切る。
- 赤ちゃんが欲しいようなら母乳、ミルクをあげる。

### ◎パパ・家族の出番◎

赤ちゃんが1か月になるくらいまではベビーバスを使います。パパの大きな手で入れてもらう沐浴は赤ちゃんも安心出来るのではないのでしょうか。



## 4) スキンケア

赤ちゃんの皮膚は乾燥しやすいので、新生児のうちから保湿を心がけましょう。

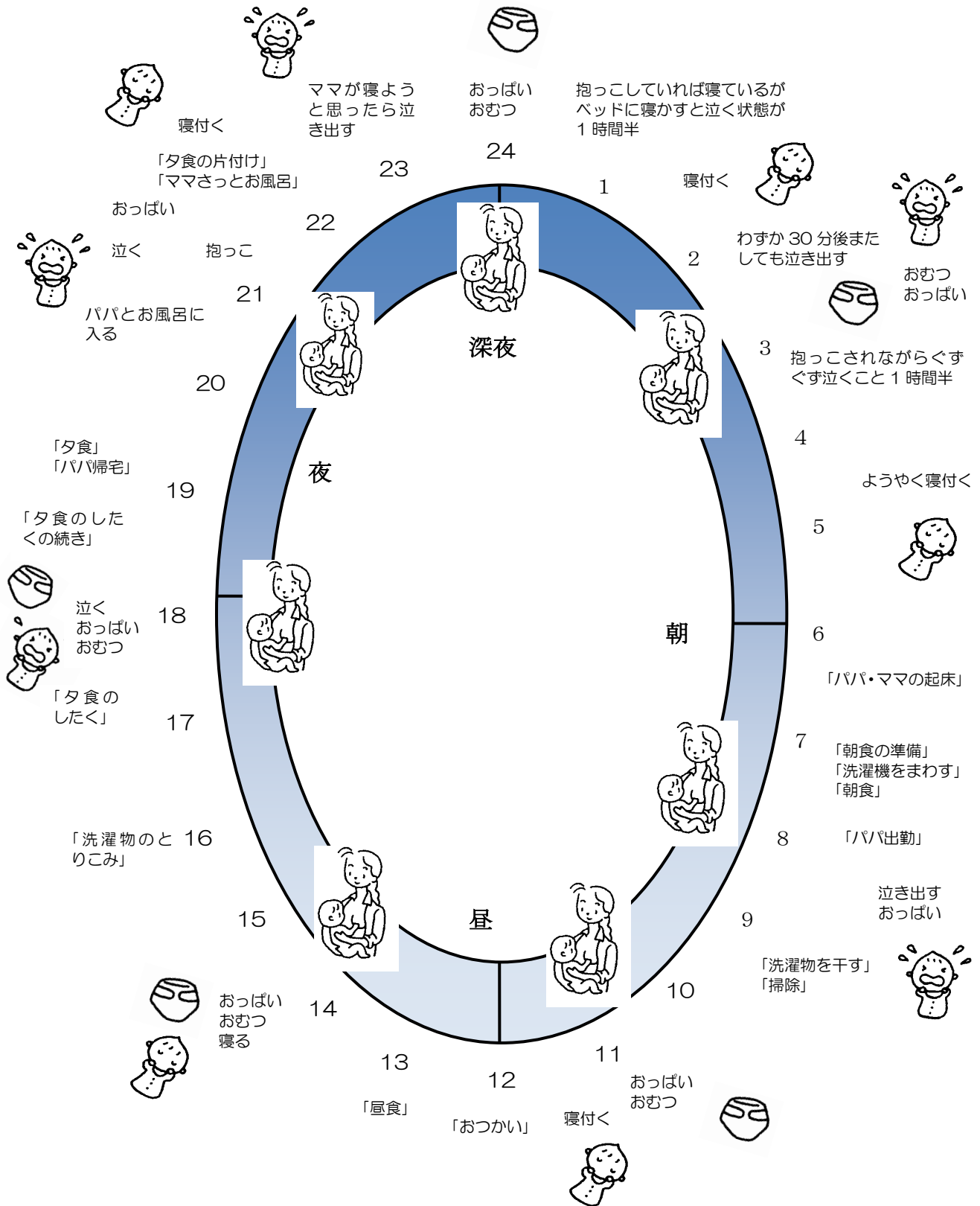
- 季節を問わず保湿は大切です。
- 入浴後だけでなく、顔や手を洗ったあと、食後に口のまわりを拭いたあと、おむつ交換のあとなどに加え、カサカサが気になる時は保湿しましょう。
- 保湿剤はクリームタイプやローションタイプがあるので、季節や時間帯、塗る場所などによって使いやすいものを使うとよいでしょう。
- 皮膚トラブルが続くときは、病院を受診しましょう。

# 5. 赤ちゃんのいる生活

## 1) ある赤ちゃんとお母さんの一日

これはよく泣く赤ちゃんの一例です。

赤ちゃんのタイプにはそれぞれの個性があります。



## ●先輩ママたちの声

「とにかく抱っこしてないと泣くので、夜中に最長 2 時間抱っこした。それも立ってゆらしてあげないとダメ。このままじゃ自分が過労で倒れると思い、夜中は夫婦交代でみることにした。」

「週 1 回、せめて 1~2 時間でいいから、子どもと離れて 1 人になりたいと思った。夫は会社という逃げ場があるけど、自分にはそれがない。息がつまりそうだった。」

「長くても数か月頑張れば大丈夫。振り返れば一番かわいい時期に、落ち込んでばかりいた。もっと子育てを楽しめばよかった。」

## ●先輩パパたちの声

「何をしても泣きやまず、夜中ドライブへ連れて行くこともありました。車に乗せて走ると不思議と寝てくれるんです。根気と我慢が大切だと思います。」

「妻が用事で、初めて半日、自分だけで育児をすることになり、大変さを思い知りました。それからは平日もなるべく早く帰るようにし、休日も積極的に育児をするように心がけました。妻も喜んでくれるし、妻から 1 日の子どもの様子を聞くことが楽しくなりました。」



### ◎パパ・家族の思いやり◎

育児だけでなく、ママが 1 人になれる時間、夫婦や家族の会話の時間もつくりましょう。

ママの話聞くこともパパや家族の大切な役割です。

### 育児に疲れたときは・・・

・育児に疲れた時は、会話が「言葉のドッジボール」になりがちです。言葉をぶつけ合うのではなく、きちんと受け止め合う「キャッチボール」になるように心がけることが大切です。

・赤ちゃんが泣きやまない時は深呼吸して 10 数えてみましょう。だんだん落ち着いてきます。泣きやませようとしてお子さんを激しく揺さぶったりたたいたりしないでください。

・肩の力を抜いて、子どもの成長をみても必要です。しばらく前までは出来なかったことが、急に出来るようになっていたり、かわいい声や表情・しぐさに癒される瞬間があるはずです。



## 2) 赤ちゃんが泣いたときには・・・

### (1) 赤ちゃんの様子を確認してみましょう

赤ちゃんは不快なことや異常がなくても泣き続けることもあります

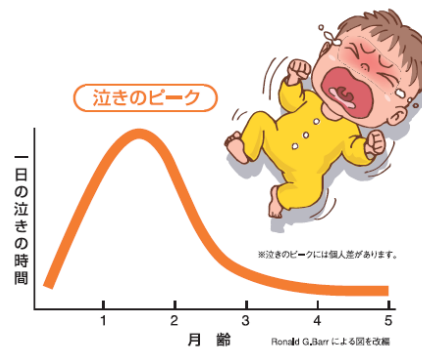
- 熱はありませんか
- 母乳やミルクを普段と変わりなく飲んでいますか
- ウンチはでていますか
- 暑すぎませんか、寒すぎませんか



### (2) 赤ちゃんは泣くものです

赤ちゃんは泣くのが仕事です。健康な赤ちゃんでも何時間も泣き続けることがあります。特に午後から夕方にかけてよく泣きます。それは決して異常なことではありません。

また、これまでの研究で、関わり方によらず生後1～2か月に泣きのピークがあることがわかりました。その時の泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いこともわかっています。しかし、ピークを過ぎてくれば、泣きはだんだんおさまっていきます。



出典：厚生労働省 乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの“泣き”への対処法『赤ちゃんが泣きやまない』

抱っこして、なだめて、歩いて、語りかけてみましょう。成長と共に、おちついてきます。

また、赤ちゃんが泣く意味については、赤ちゃんの成長のこころの発達のパージ(84ページ)にも記載しています。

### (3) ゆさぶらない

泣かれると、自分をおさえきれなくなり、赤ちゃんを激しく揺さぶってしまいたくなることもあります。赤ちゃんの頭の中はとても繊細なので、激しく揺さぶったりすると、死亡したり重い障害が残ることがあります。これを、\*乳幼児揺さぶられ症候群と言います。

#### ※乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、叩かれたりするような大きな衝撃を受けると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残ることがあります。どのような理由でも絶対しないでください。

軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。気になることがあったら、すぐにかかりつけ小児科医に相談しましょう。



#### (4) イライラしたときには・・・

赤ちゃんに泣かれてイライラするのはみんな一緒です。誰も悪くありません。イライラしたっていいのです。でも、赤ちゃんは身近な人のイライラを感じてしまいます。イライラするときには、外の空気を吸ったり、深呼吸してみたり、その場を離れてみたり、飲み物を飲んだり、あなたが落ち着くことをしてみましょう。

抱きしめてみましょう



一人で悩まず  
サポートを受けましょう



### 3) 赤ちゃんと一緒に出かけ

#### (1) 外出

季節にもよりますが、だいたい1か月を過ぎれば外出もできます。外出により親子ともに気分転換が出来るという利点もありますし、赤ちゃんが新しい環境を喜ぶこともあるでしょう。しかし、必要以上に赤ちゃんを連れ歩くのは好ましくありません。

病気への抵抗力の弱い赤ちゃんは、人混みの中で風邪をもらってくることもありますし、なによりも環境の変化は、赤ちゃんにとって疲労のもとになることを忘れないようにしましょう。

#### (2) 旅行

赤ちゃん連れの旅行は、首がすわり、お座りも出来る6～7か月頃からが望ましいでしょう。スケジュールや行き先は赤ちゃんの体調を考えて決め、体調が良くない時は無理をせず中止にしましょう。

おむつやミルクなどの荷物は、余裕を持って多めに用意しましょう。気温の変化に対応出来るように上着やバスタオル、赤ちゃんが飽きないようにお気に入りのおもちゃを持っていくとよいでしょう。母子健康手帳、健康保険証も持ちましょう。

#### (3) ベビーカー

首がすわるまでは、A型のもので寝かせたままの状態に乗せられるものがよいでしょう。B型のものは、首がすわってからにし、できればお座りが出来るようになってからにしましょう。



公共マナーを  
守り、楽しいお  
でかけにしま  
しょう♪



## 4) 赤ちゃんの事故

赤ちゃんの動きが活発になってくると、危険なものを口に入れたり、やけどや色々なけがをすることもできます。赤ちゃんがいる部屋の周りは、整理整頓を心がけ、安全な状態にしましょう。この際、赤ちゃんの目の高さで部屋の中を見直してみると、大人の目の高さでは気づかなかったことに気づくこともあるでしょう。また、赤ちゃん自身は危険なことを十分に判断できないので、赤ちゃんが動き回るようになったら気を配りましょう。

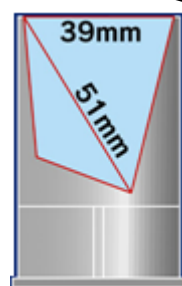
### ●誤飲・誤食の予防のために

赤ちゃんや小さな子どもは手にした物をすぐ口に入れてしまいます。

タバコ、硬貨など、子どもの身の回りに小物を置かないでください。また3歳になるまでピーナッツなど乾いた豆類やコンニャクゼリーは食べさせないなど注意をしましょう。

- ・3歳の幼児が口を開けた時の最大口径は約39mm  
のどの奥までは約51mm
- ・誤飲チェッカーに隠れるものは飲み込んだり、窒息する危険がある

誤飲チェッカー側面図



### ●異物を飲み込んだらかかりつけ医療機関や「中毒110番」へ

(財) 日本中毒情報センター 中毒110番

- ・大阪 Tel. 072-727-2499 (365日24時間対応)
- ・つくば Tel. 029-852-9999 (365日9時~21時対応)
- ・たばこ専用回線 Tel. 072-726-9922 (365日24時間対応)

相談する時のポイント

- ①赤ちゃんの月齢②いつ③何を④どのくらいの量を飲んだか⑤現在の赤ちゃんの状態

### ●月齢別で見る起こりやすい事故

月齢	起きやすい事故	予防のポイント
新生児	周囲不注意によるもの 窒息	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誤って上から物を落とさない</li> <li>・上の子が抱き上げて落としたり、物を食べさせないように注意する</li> <li>・まくらや柔らかい布団を使わない</li> </ul>
1〜6か月	転落 やけど 誤飲・中毒・窒息	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベッドの柵は必ず上げる 赤ちゃんひとりでソファに寝かさない</li> <li>・ストーブの周りには柵をつける・赤ちゃんを抱いたまま熱い飲料を飲まない</li> <li>・小さな物やタバコなど危険な物は手の届かないところに移す</li> </ul>
7〜12か月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒・窒息 車中の事故	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄関・階段などに転落防止対策をする</li> <li>・ストーブ、アイロン、ポット、炊飯器の水蒸気などに注意</li> <li>・浴槽や洗濯機に残し湯をしない(乳児は10cmの水深でおぼれる)</li> <li>・危ない物は片付ける ・ベビー用お菓子など与えるときは様子を見守る</li> <li>・チャイルドシートを必ず使う(法律で義務付けられている)</li> </ul>

## 5) 乳幼児突然死症候群 (SIDS : Sudden Infant Death Syndrome)

### (1) 乳幼児突然死症候群とは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだわかっていません。日本では、およそ 6000 人～7000 人に 1 人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後 2 か月から 6 か月に多く、まれに 1 歳以上でも発症することがあります。

### (2) 乳幼児突然死症候群から赤ちゃんを守るための3つのポイント

#### ①うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べて乳幼児突然死症候群の発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要な時以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、赤ちゃんをなるべく 1 人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

#### ②たばこはやめる

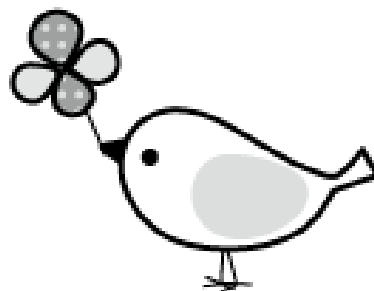
両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合より乳幼児突然死症候群の発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。

#### ③できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べて乳幼児突然死症候群の発症率が低いといわれています。人工乳が乳幼児突然死症候群を引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

乳幼児突然死症候群について、下記のホームページ、もしくは QR コードを参考にしてください。

([https //www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html))



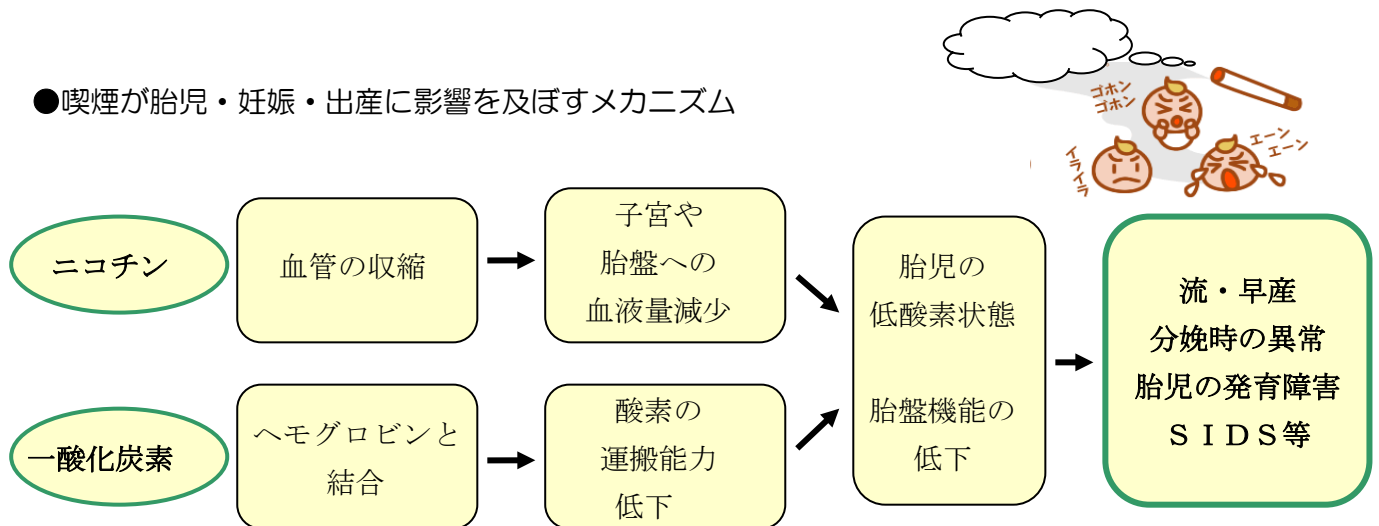
## 6) タバコ

### (1) 妊娠・出産への影響について

妊婦の喫煙・受動喫煙は、ニコチンや一酸化炭素の影響でお腹の赤ちゃんに様々な影響を与えます。ニコチンには神経毒性もあり、生まれてくる赤ちゃんの知的能力への影響やADHD（注意欠陥多動性障害）などの発達障害との関連も報告されています。

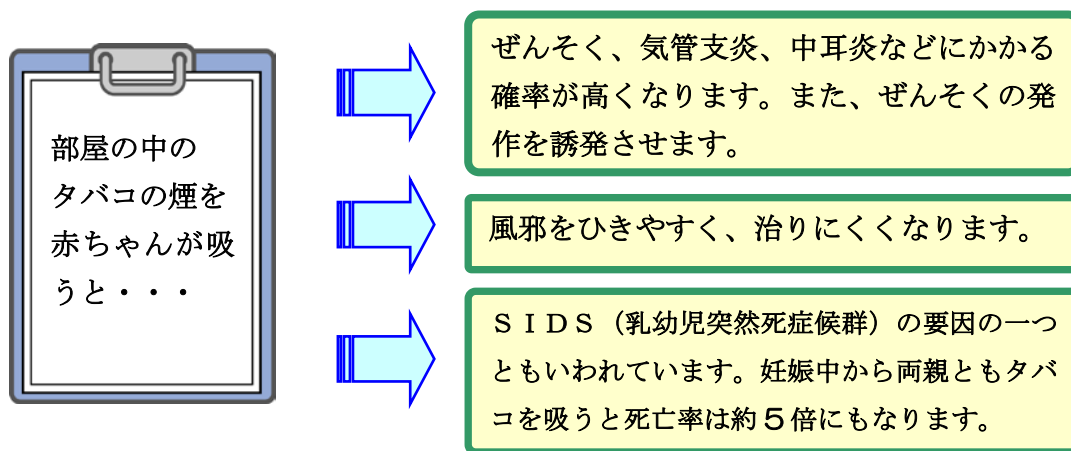
近年市場に流通するようになってきた加熱式タバコや電子タバコも、吸う人にも周囲の人にも健康への影響があると言われています。

#### ●喫煙が胎児・妊娠・出産に影響を及ぼすメカニズム



### (2) 出産後の影響について

母乳はお母さんの血液から作られます。受動喫煙やお母さんがタバコを吸うことにより、ニコチンが母乳に移行し、赤ちゃんにニコチン中毒の症状が起こります（不眠、おう吐、下痢、頻脈など）。また、家族の中に喫煙者がいると、子どもはその影響を受けて早い時期から喫煙を開始する傾向が強くなると言われています。



### (3) 出産後も禁煙を続けましょう

妊娠中に禁煙できても、出産後に再喫煙してしまう人が多くいます。特に授乳終了頃のホッとしたときや、慣れない育児で不安になったり、イライラした時にタバコが吸いたくなってしまいかもかもしれません。

せっかく禁煙できたのですから、生まれてきた赤ちゃんの将来のため、そして自分自身と家族全員の健康のために禁煙を続けましょう。

### (4) 赤ちゃんをタバコから守るために

- ・お母さん、家族が禁煙を目指す
- ・少なくとも屋内では吸わない

(換気扇や空気清浄器では不十分です。)

室内のカーペットなどにもタバコの有害物質がしみ込み、害を及ぼすと言われています)

- ・タバコ、吸殻を赤ちゃんの手の届くところに置かない

#### ●タバコは家庭内の事故（誤飲）の原因にも・・・

タバコは2センチ（1本の1/4）でも急性ニコチン中毒で命に関わることがあります。吸い殻入れの水は有害物質が溶け出しており、更に危険です。事故予防のためにも、タバコや灰皿のない家庭環境をつくりましょう。

### (5) 禁煙支援について

禁煙は、きっかけがないとなかなかできないものです。赤ちゃんがそのきっかけをつくってくれたと思い、いろいろなサポートを活用しながら禁煙にチャレンジしてみましょう。

タバコをやめたい方はもちろん、「禁煙に興味がある」、「タバコについて知りたい事がある」という方は、まず各保健福祉センターへご連絡ください。

また、医療機関で禁煙治療を受ける方法もあります。条件に該当すれば保険適用で治療ができます。市内の医療機関一覧を保健福祉センターや市民健康相談室で配付しています。詳細は下記のホームページ、もしくはQRコードをご覧ください。

([https //www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/kinen/index.html](https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/kinen/index.html))



子どもをタバコの害から守るシンボルマークです

日本小児科学会ホームページより

## 7) アルコール

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに赤ちゃんの体や中枢神経に異常を起こす可能性を高めます。妊娠中の飲酒はやめましょう。

授乳中の飲酒も、母乳の分泌に影響を与えます。また、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。出産後も、授乳中は飲酒を控えましょう。

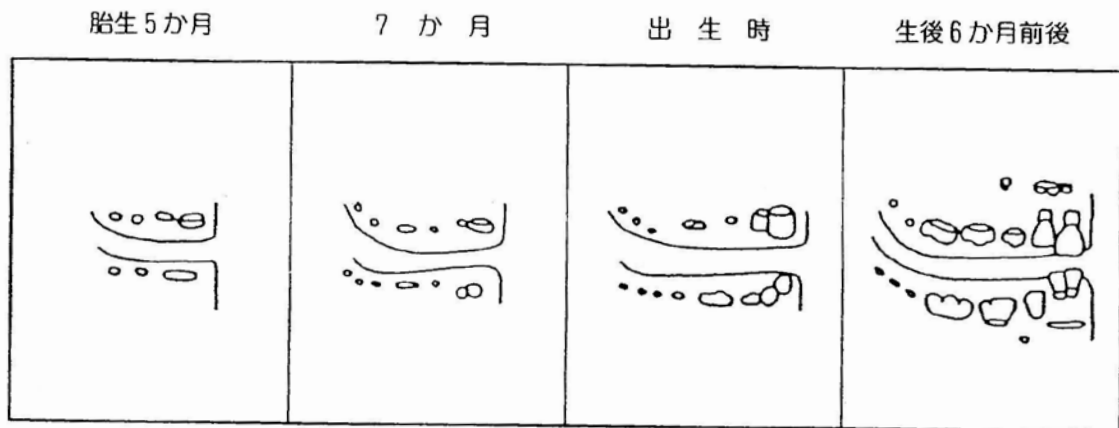
## 6. 赤ちゃんの歯

### 胎児～1歳半ごろまで

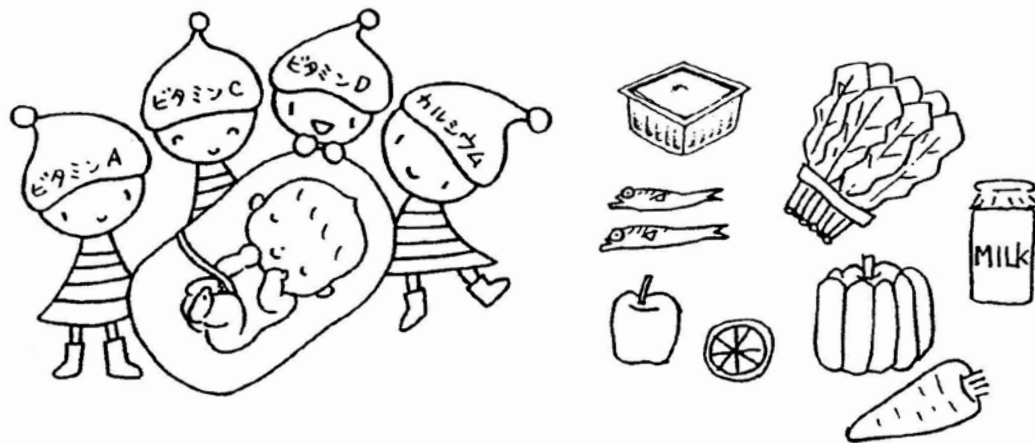
#### 1) 乳歯も永久歯も妊娠中から作られます

##### (1) バランスのとれた食事ですっかり栄養をとりましょう

乳歯は妊娠7週頃から、永久歯は14週頃から作られ始めます。  
歯はカルシウムだけでできているわけではありません。妊娠中はたんぱく質、ビタミンA、C、Dも必要です。バランスのとれた食事ですっかり栄養をとりましょう。



歯の成長図



##### (2) 授乳(母乳・ミルク)について

母乳やミルクを吸うことによって赤ちゃんの口や頬の機能やあごの発達を促します。  
離乳食が始まり1歳ごろになると、口の中に糖分や食べかすが残りやすくなるので、夜間に寝かしつけながら授乳するとむし歯になりやすくなります。いつまでも寝かしつけながら授乳することは控えましょう。

## 2) 乳歯をむし歯から守るために

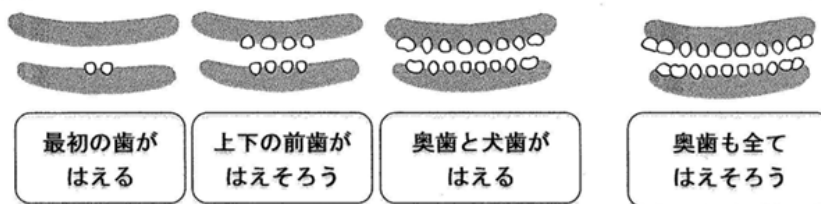
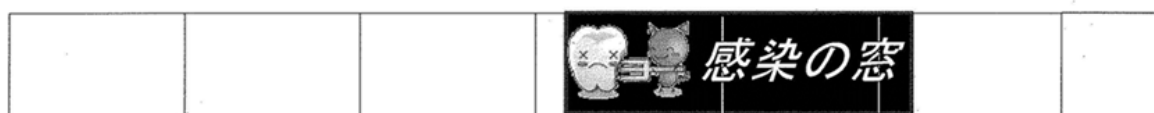
### (1) ママ・パパのむし歯菌が赤ちゃんに感染していきます

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。歯が生え始めると大人から感染するようになります。特に1歳7ヶ月から2歳7ヶ月頃までは「感染の窓」と呼ばれ、この時期に感染する事が最も多いと言われています。一緒にいる時間が長いママからの感染が5割、パパからの感染が3割と言われています。ママ・パパがむし歯を治療し、手入れをよくして、口の中を清潔にしておくことが感染予防につながります。

## ミュータンス菌の最初の感染時期



0歳      6か月      1歳      1歳6か月      2歳      2歳6か月      3歳



### (2) おやつについて

離乳が完了する1歳半までは、母乳（ミルク）と離乳食で栄養をとっていきます。おやつがとくに必要な時期ではありません。赤ちゃん用ボーロ・クッキーは砂糖が含まれているので、むし歯菌を増やす原因になります。

### (3) 飲み物について

水分補給には、水（湯ざまし）やむぎ茶を飲ませます。イオン飲料は、発熱時のみにして熱が下がったら水（湯ざまし）やむぎ茶に切り替えましょう。哺乳ビン等で果汁やジュースなどを与えていると、上の前歯のむし歯の原因になります。いつまでも哺乳瓶を使っているとむし歯につながる場合があります。1歳半を目安に哺乳ビンの使用を控えましょう。

#### (4) 乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣を

##### ①まずは寝かせてお口の中を観察しましょう。

歯が生えてきたからといって、いきなり歯ブラシを口の中に入れてと赤ちゃんはビックリしてしまいます。お口の中はとても敏感です。まずは機嫌の良い時間に「寝かせてお口の中を観察してみる」ことから始めましょう。生後5か月頃の指しゃぶりは心配ありません。玩具しゃぶりも沢山させてあげましょう。大人が指を入れることや歯ブラシに慣れやすくなります。

##### ステップ1

お母さんのおひざに仰向けに寝かせる。嫌がる時はお腹をくすぐったりして遊んであげましょう。



##### ステップ2

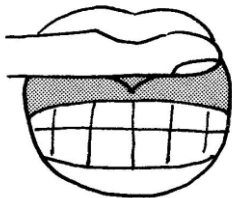
ほっぺを手のひら全体で包み込み、グリグリマッサージしてみましょう。



##### ステップ3

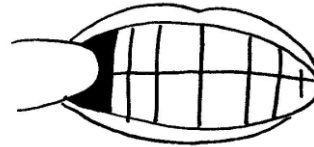
唇や頬を指でよけて、お口の中を観察してみましょう。

##### 唇のよけ方



指の腹全体を使って押し上げるように、歯肉が見える位置まで持ち上げます。

##### 頬のよけ方



口の中に人さし指の第一関節くらいまで入れて、横に引っ張ります。

##### ②次に指にガーゼやタオルを巻いて、歯肉や歯をやさしくぬぐう練習をします。

上唇と歯ぐきをつなげているスジは傷つけやすいので注意しましょう。

##### ③歯ブラシに慣れる練習をしましょう。

お口の中の観察とガーゼに慣れてきたら、歯ブラシに慣れる練習をはじめます。はじめは歯ブラシを歯に当てるだけにします。次に横に小刻みに動かしてみがきます。この時期は歯ブラシに慣れることが大切なのでうまくみがけなくても焦らないで大丈夫です。



## 7. 赤ちゃんの健康診査と保健サービス

### 1) 赤ちゃん訪問

松戸市では、生後4か月までの乳児を、助産師・保健師が訪問して、授乳・育児相談・体重測定・お母さんの健康相談をします。（里帰り等で不在の方は帰宅後に訪問します。）  
訪問日時は、出生後、担当者から電話連絡します。（携帯電話等へ管轄保健福祉センターの電話番号の登録をしてください。）

### 2) 産後ケア事業（宿泊型・日帰り型・訪問型）

出産後の育児に不安があり、家族などの支援者が身近にいない方に、産後4か月未満まで、産後ケア施設やご自宅でお母さんの心身のケア、乳児ケア、育児サポートなどきめ細かい支援を行います。

### 3) 健康診査

病気の有無を調べるだけでなく、身長・体重などの発育や赤ちゃんの発達していく様々な機能をみます。この時期に健診を受けておくことは、発育が順調かどうかや、出生直後には発見しにくかった病気のチェックに重要です。日頃の心配なことを相談する絶好の機会です。気になることなどはメモをしておいて、健診の時に質問しましょう。

- 1か月健康診査・・・出産からおおむね1か月後に、出産した病院などで受診します。
- 3～4か月児健康診査、6～7か月児健康診査、9～10か月児健康診査・・・母子健康手帳別冊の受診券を使って、委託医療機関で受診します。  
委託医療機関の一覧表、3～4か月受診票（2）は生後2か月になる月の中旬に個人通知します。
- 乳児股関節健診・・・委託医療機関で受診します。生後2か月になる月の中旬に個人通知します。

### 4) 予防接種

出生届出時に市民健康相談室にて、予防接種ガイドブック（予防接種の説明書と予診票のつづり）をお渡ししています。接種にあたってはいろいろな注意事項がありますのでガイドブックをよくご覧ください。

## 5) その他のサービス

### (1) 健康相談・育児相談

保健福祉センターには保健師、栄養士、歯科衛生士がおり、家庭訪問・電話・面接などでの相談を行っています。

また、市役所内および各支所内の市民健康相談室にも保健師がいます。相談の他、赤ちゃんの計測も行っています（市役所と常盤平支所は計測ができません）。

### (2) 赤ちゃん教室・離乳食教室

赤ちゃん教室は各保健福祉センターやその他地域の会場で、離乳食教室は各保健福祉センターで行っています。出生届時に市民健康相談室にて、ご案内のリーフレットをお渡ししています。



## 8. 働く女性の産後・育児

### 1) 職場復帰に備えて

- ・栄養、睡眠、休養をしっかりとって、母体を十分に回復させておく
- ・出産や産後に異常がみられた時は、職場復帰の時期について主治医とよく相談をする

### 2) 保育について

子どもの保育をどうするか、妊娠中から夫婦や家族でよく話し合っておくことが必要です。また保育所を利用する場合は、送り迎えや病気の時など、夫婦や家族で互いに調整して母親（あるいは父親）1人に負担がかからないようにすることが大切になります。

保育施設選びは、まず、地域の保育事情を事前に調べることから始めましょう。また、松戸市ホームページにも保育所（園）の情報が掲載されています。

#### 松戸市の保育所（園）

入所方法などについては保育課へお問い合わせください。

電話：366-7351



### 3) 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

育児休業、短時間勤務制度など働く女性・男性のための育児に関する制度については、母子健康手帳に記載されていますので、目を通しておきましょう。

育児休業を取得したことなどを理由とした解雇、その他の不利益な取り扱いは禁止されています。その時は1人で悩まずに相談機関を利用しましょう。

#### 千葉県労働局雇用均等室

所在地：千葉市中央区4-11-1

千葉第2地方合同庁舎

電話：043-221-2307

