Ⅴ．赤ちゃんについて

１．新生児期の赤ちゃん

新生児とは・・・
生まれたての赤ちゃん～生後 28 日未満の赤ちゃんのことを言います。
生後 28 日以降１歳未満を乳児と言います。

（１）体温

赤ちゃんの体温は、36.8～37.5℃です。
体温調節機能が未熟なため、室温や掛け物で左右されやすいため、こまめに気を配りましょう。手足が冷たい、体が熱いなどの時は、まず掛け物や環境で調節します。体を動かした後や授乳後などは体温が上がりやすいので、落ち着いた状態で再度体温を測り直してみましょう。

（２）うんち

生まれたばかりの赤ちゃんのうんちは胎便といい、黒色です。
その後、移行便という黒緑色のうんちになります。そして、おっぱいやミルクをたくさん飲んで、生後３～４日目から、黄色いうんちになり、その後つぶつぶ状になります。うんちの回数は、だいたい１日 5～10 回、中には１～２回の子もいますが、よく飲んで機嫌が良ければ問題ありません。

うんちの色が白い、血液や粘液が混じっているときは小児科を受診しましょう。

※便秘の時の対処法

①授乳回数を増やしてみる。
②お腹を「の」の字を書くようにマッサージする。
③綿棒にオイル（オリーブオイルやベビーオイル）を付けて、肛門に１cm程度入れ、円を書くように動かし刺激してみる。

（３）おしっこ

赤ちゃんのおしっこは、淡黄色ですが、生後間もない時期にレンガ色のものが混じることがあります。これは、赤ちゃんの腎臓が未熟なために生じることであり、病気ではありません。おしっこの回数は、だいたい１日 5～10 回です。

（４）活気

おっぱいの飲みがよい、元気に泣く、手足をよく動かしていれば、活気があると考えていいでしょう。普段と比較して、飲みが悪い、機嫌が悪い、泣かない、なんとなくぐったりしているなど、何か気になることがありましたら、いつでもお知らせください。

（５）生理的黄疸

赤ちゃんは肝臓の働きが未熟なため、皮膚が黄色くなり、黄疸になります。ほとんどの赤ちゃんに生理的に生じます。個人差はありますが、生後３～５日目に強く現れ、徐々に落ち着きます。基本的には特別な治療は行いませんが、黄疸が強い場合は治療を行います。

（６）生理的体重減少

生後数日間は、胃の大きさも小さいため、母乳を飲む量も少なく生後２～３日目までは自然と体重が減ります。これを「生理的体重減少」といい、個人差はありますが生まれた時より 10%くらい減ることがあります。

そして、日数に応じて赤ちゃんの胃も大きくなり、母乳の出る量も増え、飲む量も増えてくることで、1 週間から 10 日くらいで生まれた時の体重に戻ります。
赤ちゃんの体重の増え方には個人差がありますので、数字だけではなく、赤ちゃんの発育具合に注目してあげましょう。

（７）おへそ

おへそはだいたい生後１週間ほどで取れ、取れた後のおへそは退院後１～２週間で乾燥します。おへそがしっかり乾燥するまでは、１日１回沐浴時にしっかり洗って、水分を拭き取った後に、消毒用アルコールで消毒をしましょう。

また、おへそが取れた後でも、臭いがある、出血やジクジクしている時は消毒用アルコールで消毒しましょう（当院売店にて、単包アルコール綿 30 個入りを販売しています）。

消毒をしても、臭いや出血、ジクジクが良くならない時には小児科を受診しましょう。

（８）皮膚

生後、もうこ斑や赤い斑（新生児中毒疹や紅斑）がありますが、成長とともにだんだん消えていきます。また、皮膚がかさかさしている（落屑）子もいますが、だんだん赤ちゃんらしい肌になります。

頬やおでこに赤いブツブツができることがあります。これは皮脂分泌の盛んな生後間もなくから 3 ヶ月ころまでによくみられる湿疹です。また、髪の生え際やまゆ毛、頭の中にできるクリーム色のフケのようなものは脂漏性湿疹です、やはり、皮脂分泌の盛んな 3 ヶ月頃までによくみられます。いずれも、タオルやガーゼでこする時の小さな傷が悪化の原因になります。そのため、手のひらを使って少量の石鹸で洗うことで治っていきます。なかなか症状が良くならない時は、小児科か皮膚科を受診しましょう。

（９）睡眠

赤ちゃんは浅い眠りが多く、昼と夜が逆転することはよくあることです。
お母さんが赤ちゃんの眠りに合わせて、休息を取っていきましょう。

（10）目

生まれたばかりの時は、明るいか暗いかしかわかりません。しかし、１か月くらいでものの形が、２か月くらいで色が分かるようになり、４か月になると動くものを追って目を動かせるようになります。

目やにが出る場合には、ぬるま湯に浸したガーゼで目尻から目頭にむかって面を変えながらこまめに拭いてあげましょう。また、目頭の部分（涙のう）をやさしくマッサージすることで軽減していきます。これで目やにが出なくなれば心配ありませんが、眼球（白目）が赤い時や、涙、目やにがいつまでも続く時は受診しましょう。

（11）泣き

赤ちゃんは、様々なことを泣いて伝えます。最初は、赤ちゃんがなぜ泣いているのかわかりにくいかもしれませんが一緒に生活しているうちに徐々にわかるようになっていきます。

授乳した後なのに、なぜ泣いているのだろう。赤ちゃんが泣いているのはおっぱいが足りないからではないか。と考えがちですが、赤ちゃんは他の何かを伝えたいのかもしれませんね。

- 赤ちゃんの環境はどうですか。
- げっぷはしましたか。
- 赤ちゃんは誰かにかまってほしいのかもしれません。抱っこや添い寝をしてみてください。温もりや優しい声がけにより、赤ちゃんは安心します。
- たくさん飲んだとお母さんが思っても、赤ちゃんがお口を動かして欲しがるようであれば、おっぱいを吸わせても構いません。

（12）しゃっくり、くしゃみ

授乳をした後、しゃっくりが出ることがよくあります。少し刺激が加わるだけで出る反射的なものなので、自然に止まりますので様子をみていても大丈夫です。

くしゃみもよくします。温度が変わったり、分泌物などが刺激になったりして出ることがほとんどです。綿棒で鼻のお掃除をしてあげましょう。

（13）げっぷ

赤ちゃんは、授乳時、母乳やミルクと共に空気も飲み込みます。直接おっぱいを吸わせた場合、ほとんど空気を吸わないこともあるので、必ず授乳のたびにげっぷがでなければならないというわけではありません。しかし、お腹の中に空気が溜まると、満腹になってしまい、飲んだ母乳やおっぱいを吐き出してしまうことがあります。そのため、飲んだ後はお腹が膨らんでいないか確認しながら、適宜げっぷを出してあげましょう。

げっぷさせるときは、赤ちゃんをお母さんの肩や腕に寄りかかるようにします。赤ちゃんの胃を少し圧迫するようなつもりで、背中を撫でながら抱き上げましょう。また、縦抱っこしてあげることでも赤ちゃんのげっぷは出やすくなります。また、５分ほど刺激してもげっぷが出ない時は、赤ちゃんを横向きに寝かせてあげましょう。

（14）爪切り

赤ちゃんが自分の爪で顔などに傷をつくらないように爪切りをします。赤ちゃんの爪は非常に軟らかく、感触が皮膚に似ているので、指の皮膚を傷つけないよう注意が必要です。沐浴直後は、赤ちゃんの爪は特に軟らかい状態になっているため、切り過ぎてしまうことがあるので爪切りは避けましょう。

爪を切る際には、爪の長さを十分に確認できる明るさで行い、赤ちゃんの姿勢は寝かせた状態で寝ている時に行いましょう。抱っこしながら行うのは危険です。途中で起きたり、動き出した場合には一旦中止し、次の機会に行うようにしましょう。

切り過ぎて皮膚が傷つくことを防ぐため、指の腹側から確認して飛び出ている部分だけを切るようにしましょう。

※方法※

（１）爪を切る方は手洗いをします。
（２）赤ちゃんの手の甲が上側を向くようにします。
（３）爪切りする一本の指を、親指と人差し指で固定し、残りの４本の指を掌に包み込むように中指、薬指、小指で保護します。
（４）爪と皮膚の境界を確認しながら刃を進めていきます。
（５）切った爪はガーゼなどに落とすようにし、掛物の上などに落ちないようにします。

※眠っている時に行いましょう。爪と皮膚がくっついているので、皮膚を切らないように注意しながら実施しましょう。