

2. 赤ちゃんをむかえる環境

(1) 部屋の環境と室温

赤ちゃんには穏やかな生活環境を準備してあげたいものです。暑すぎず、寒すぎず、日当たりが良く、風遠しもよい静かな部屋を準備してあげましょう。

産まれて間もない赤ちゃんは体温調節がうまくできないため、「暑すぎず・寒すぎず」が基本です。温度は **20~25℃** くらい、湿度は **50%以上** が目安です。

(2) 着せるもの

① 夏に生まれた赤ちゃん

- ・暑い日の日中なら、短肌着1枚＋おむつで寝かせておいても十分です。授乳の後など、汗をかくので、あせもにならないようこまめに肌着をかえてあげましょう。
- ・冷房をかけるなら、肌着の上からベビードレスを1枚着せておくと安心です。
- ・冷房を使う時は、**外気温との差は5℃以内**にします。風が赤ちゃんに直接あたらないよう気を付けてください。
- ・上にかける寝具はタオルケット1枚でかまいません。暑くて眠れない夜は冷房をかけたままという日も出てくるでしょう。

② 冬に生まれた赤ちゃん

- ・肌着＋おむつの上にベビードレスを着せるのが基本です。日中、暖房の効いている部屋であれば、それほど厚着にする必要はありません。むしろ暖め過ぎに気をつけましょう。赤ちゃんは汗っかきなので、冬でもあせもになることがあります。
- ・暖房は**室温 20℃** くらいになるのが目安です。やや肌寒く感じるくらいでも大丈夫です。寒い時は衣服や掛け布団で調節すればいいでしょう。ただし掛け布団はかけすぎに注意しましょう。冬は暖房使用の影響もあり、とても空気が乾燥しやすいので、加湿器などで湿度を保つようにしましょう。

