

産後

1. 母乳育児について

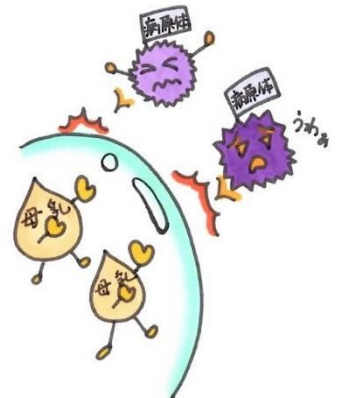
🌸母乳とミルクの選択🌸

母乳育児とミルク育児のどちらがよい？それは、お母さんの乳房の状態や、母乳の分泌状況・生活の状況など様々な要素や理由によって、お母さんご自身が一番良いと思われる方法を選んでいかれるとよいと思います。何より、お母さんやご家族が心に余裕をもって赤ちゃんと接し、誰かが頑張り過ぎたり、心身の限界にならない育児の方法や環境が大切です。

母乳をあげるという行為は、赤ちゃんやお母さんにとって、良いことが沢山あるのです！

1. 赤ちゃんの成長を助けます

- ・母乳は、赤ちゃんを守るバリア！！
様々な病原体から赤ちゃんを守る「免疫」がたっぷり！！
- ・栄養満点！！
- ・肥満やアレルギーの予防効果も！！
- ・母乳を一生懸命吸うことで、あごの発達を促進！！



2. お母さんの身体に良いことがあります

- ・赤ちゃんにおっぱいを吸われると、ホルモンの働きにより子宮が収縮し、妊娠前の大きさに戻るためのお手伝いをします（産後の回復を助けます）。
- ・母乳育児により、乳がんや卵巣がん、子宮がんの予防効果があるという多くの研究結果があります。
- ・母乳育児によるカロリー消費により、産後の体重を減らす手助けになります。（だからと言って、食べ過ぎには要注意！！）

また、母乳をあげるという、肌と肌とのふれ合いや、赤ちゃんに声をかけながらゆったりとした気持ちで授乳を行うことで、お母さんと赤ちゃんの信頼関係がはぐくまれます。

母乳育児は、お母さんと赤ちゃんとの生まれて初めての共同作業です。お腹を満たすためだけでなく、人との信頼関係を築く「初めの一歩」ともなるのです。

そして、産後5日目くらいまでの母乳は「初乳」と言って、お母さんの持つ免疫が沢山含まれる、赤ちゃんにとってとても大切なものです。まだ少ししか出なくても、これからの分泌のためにしっかり吸わせていきましょう。



3. 母乳が出るしくみ



- ①赤ちゃんが吸う
- ↓
- ②吸った刺激が脳に伝わる
- ↓
- ③母乳を作って！
という指令が出る
- ↓
- ④母乳が作られる
- ↓
- ⑤さらに吸う
- ↓
- ⑥吸われた刺激で母乳が出る

母乳は、赤ちゃんが生まれたら自然と出てくるものではありません。
繰り返し吸ってもらうことで作られていくのです。

また、赤ちゃんが吸うだけでなく、赤ちゃんのことを考えたり、泣き声を聞いたりするだけでも母乳が作られ始めることがあります。一方、ストレスや不安で急に母乳の分泌が減ってしまうこともあります。疲れた時には、休息も大事です。

おっぱいの様子とも相談して、搾乳やミルクを取り入れながら、無理せず母乳育児を続けられるといいですね。

4. 授乳のポイント

- ・ 母乳は乳輪の奥に溜まるので、赤ちゃんの口が乳輪を覆うように吸わせましょう。浅く吸わせると、乳首の根元が切れたり、母乳を吸える量が少なくなります。



深い吸い方 ◎



★深く吸えている時
(乳首は喉に当たるくらい)



浅い吸い方 ×

- ・ 赤ちゃんのおへそは、お母さんの体と向かい合わせにします。赤ちゃんの体がねじれていると上手く吸えません。
- ・ 赤ちゃんの首をしっかり支えてあげましょう。
- ・ 毎回、両方のおっぱいを吸わせましょう。
- ・ 飲ませにくい方のおっぱいから吸わせましょう。
- ・ 乳頭に傷がある場合は、傷の無い方、痛くない方のおっぱいから吸わせましょう。
出血がある場合は、治るまで吸わせずにマッサージや搾乳をしていきます。
- ・ いろいろな抱き方がありますが、赤ちゃんの口と乳首の高さが合うように、クッションや枕、バスタオルなどで調節して、お母さんも赤ちゃんも楽な姿勢で行うことが大切です。



👩 授乳に関しては入院中に、赤ちゃんの母乳の吸い方や、おっぱいの状態によって、個別に対応しています。一番良い方法をスタッフと一緒に考えていきましょう。

★授乳時の抱き方★

①横抱き



②縦抱き



③フットボール抱き



5. 赤ちゃんの空腹のサイン

- ・眠っていても、何となく落ち着きなくもぞもぞと体を動かし始める。
- ・手を口や顔に持っていく。
- ・おっぱいを吸うように口を動かす。…など。

母乳は、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけあげてください。母乳は消化が良いので、3時間を待たずに空腹のサインがみられることが殆どです。赤ちゃんの「サイン」に気づいたら、お母さんも落ち着いてできるよう、大泣きする前に授乳をしましょう。

6. 母乳を十分に飲んでいるサイン

- ・母乳を1日に8～12回以上、赤ちゃんが飲みたいだけ飲んでいる。
- ・尿が1日に6回以上、便が3～8回くらい見られる
- ・皮膚に張りがあり、活気がある
- ・身長、頭囲も大きくなっている
- ・着ている服が小さくなっていく。…など。



🐧退院後の必要な哺乳量に関しては、退院時にスタッフが説明致しますのでご安心ください。

★ミルクが必要な時★

- ・ 赤ちゃんの生理的体重減少が大きい時
→ 赤ちゃんは生後数日の間は体重が減少します（赤ちゃんの項参照）。
出生体重の 10%以上の減少がみられるときには、母乳の補助として
ミルクを足す必要があります。
 - ・ 赤ちゃんに黄疸がみられた時
→ 水分を沢山摂ることによって、排泄を促し、黄疸の原因であるビリルビ
ンを体外に排出します。
 - ・ 排尿、排便の回数が少なく、色や臭いが濃くなっている時
 - ・ お母さんの体調が悪く、母乳を十分にあげられない時
- 以上のような状態の時には、ミルクを足す必要があります。

7. 搾乳について

搾乳は

- ① おっぱいが張ってお手入れが必要な時
- ② 赤ちゃんに治療が必要などの理由でお母さんと一緒に過ごせない場合、
直接授乳できるまでの間、母乳の分泌を促し、維持しておくために
行う必要があります。



出生後、何らかの理由で治療が必要となった赤ちゃんは、NICU（新生児集中治療室）に入院となります。

その場合、お母さんには乳輪・乳頭マッサージや搾乳を行って頂き
なるべく早い時期に赤ちゃんに母乳を届けられるよう、スタッフも
お手伝い致します。

(1) 搾乳の目的

- ① おっぱいが張ってしまった場合
 - ・ 授乳前に、張ってしまった乳輪を柔らかくし、赤ちゃんが吸いやすいよ
うに整えます。
 - ・ 授乳後に、おっぱいがまだ重く、残った感じがする場合に、状態を整え
ます。
- ② 直接授乳ができない場合
 - ・ 授乳時間は大体 3 時間おきです。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激の代わ
りに搾乳を行い、母乳の分泌を促します。（まずは乳輪・乳頭の刺激から
行います）
 - ・ 少しでも母乳の分泌が増えてきたら、赤ちゃんに届けたり、母乳の分泌
を維持するために行います。

(2) 搾乳の方法

①乳輪・乳頭刺激（乳輪・乳頭マッサージ）

- ・母乳の分泌がまだ見られない～にじむくらいの時にはまず乳輪・乳頭の刺激から始めましょう。
- ・親指、人差し指、中指の3本の指の腹で、乳輪から乳頭にかけて、つまみ、少し引っ張るようにして3数えます。

★爪の色が少し白くなるくらいの圧迫で、色々な方向から行います。
左右各5分間くらい行いましょう。

②搾乳

・手搾り

人差し指と親指を「C」の形にして乳輪の外側に沿わせ、指の腹を乳輪の奥の方で合わせるように押します。

★形は「C」です！

「つまむ・しごく」のではなく、
乳輪の奥を圧迫すべし！！



★乳房が少し軽くなる程度行いましょう。

★いろいろな方向から行いましょう（●の所の奥を指の腹で押します）。



・搾乳器

母乳の分泌が多く見られる方は、搾乳器を使用します。病棟には、手動の搾乳器がありますので、スタッフに使い方を聞いて使用しましょう。

★スッキリするまでは搾らずに、乳房が軽くなる程度で終了しましょう。



乳房や乳管の開通状況によって方法が異なりますので、
スタッフと相談してより良い方法で搾乳していきましょう。

(3) 搾乳の保存方法と使用方法

①冷蔵保存

- ・手を洗い、消毒した哺乳瓶に直接搾ります。搾ったものを母乳パックに移して保管でもよいでしょう。
- ・搾乳後はすぐに冷蔵庫に保管し、1日以内に使いましょう。
- ・冷蔵母乳は40℃の湯煎で温めて使います。



②冷凍保存

- ・手を洗い、消毒した哺乳瓶などに搾乳します。
- ・搾乳後すぐに、母乳パックの容量に合わせて搾乳を注いで空気を抜き、ふたをして冷凍庫で保存します。搾乳した日時を必ず記入します。
- ・1か月以内には使いましょう。
- ・使用前に流水で解凍し、哺乳瓶に移して40℃の湯煎で温めましょう。



★母乳パック：赤ちゃん用品店やドラッグストア、当院売店で購入できます。

★家庭では、ほかの食材と接しないよう母乳用のケースなどを設置し、母乳を清潔に保管しましょう。

★レンジや60℃以上の湯煎は使用できません！

せっかくの母乳の良い成分が壊れてしまいます。

8. おっぱいからのSOS！！～トラブル対処法～

(1) 乳頭が切れる・傷になる・水ぶくれができる

原因：おっぱいの吸い方が浅いことが考えられます。



対処：赤ちゃんの口が、乳輪をすっぽり覆うように深く吸わせましょう。授乳後に保湿剤を塗るのも予防になります。

乳首が痛いときは無理せず、傷を休めることも必要です。

(2) 乳房緊満（おっぱいが張る・むくみ・乳房全体が赤くなる・熱感）

原因：母乳の分泌が増えてくる産褥3日目以降に生じることが多いです。母乳の生産に乳管開通が追いついていない、授乳や搾乳の頻度が十分でない、などが考えられます。

対処：おっぱいが張ってきたら、もんだり温めたりしないようにしましょう。

- ・熱を持つ場合は、保冷材や濡れタオルで冷やします。
- ・張ってきたかな、と思ったら、3時間を待たずに授乳しましょう。
また、授乳前に乳輪乳頭をマッサージで柔らかくしたり、搾乳で少し圧抜きをしてから、赤ちゃんにしっかり深く吸ってもらいましょう。



授乳前のこのひと手間で、赤ちゃんの哺乳の仕方や哺乳量も全然違ってきます！！

- ・授乳後も、乳房に重さや母乳や張りが残っている感じがあるときは、
少し軽くなる程度搾乳しましょう。
すっきりするまで搾ってしまうと、「その分また作らなきゃ！」とおっぱいが張り切って母乳を作り、余計に張ってしまいます。
- ・むくみがあるときには、むくみの取り方をスタッフが説明します。

(3) 乳腺炎

症状：乳房の痛み・熱感・腫れ・38.5℃以上の発熱・悪寒・節々の痛み

原因：乳房の緊満や乳管の詰まり、細菌感染などが原因となります。
悪化すると、乳房に膿の塊ができることもあります。

対処：乳輪・乳頭を柔らかくしてから深く吸わせ、できるだけ赤ちゃんに母乳を飲みとってもらいましょう。

授乳後に母乳が残る感じがあれば搾乳を行い、残った母乳を出しましょう。

十分に授乳・搾乳をしても症状が改善しない場合や、母乳の色が黄緑色など、普段と明らかに違う色の場合は、昼間のうちに病院に連絡して受診しましょう。

★乳房トラブルの予防には★

①赤ちゃんが乳輪まで深くくわえて吸うこと、授乳回数の確保（母乳のみなら8～12回/日くらい）、おっぱいが張ってきたときの適切な対処が必要です。

②特に食べていけないものはありませんが、**脂肪**（バター、生クリームなど。植物性より動物性の脂肪に注意！）、**甘いものの摂り過ぎ**は乳腺炎を起こしやすくする傾向があるので注意が必要です。

カタカナの食べ物には少し注意しましょう。

（ケーキ、カレーなど）

お食事に気を付けることで、ご家族の健康にもつながり一石二鳥ですね♥



9. ミルクについて

(1) 哺乳瓶・乳首・搾乳器などの消毒

煮沸・ミルトン液・レンジでチンする袋などありますが、消毒した哺乳瓶や搾乳器専用の、乾かす場所やケースを準備しましょう。

★3カ月くらいは、消毒を続けましょう。その頃になると、赤ちゃんも触れたものをお口に持って行ったりするので、徐々に雑菌に適應できるようになってきます。



(2) 調乳の仕方

・手を洗い、消毒した哺乳瓶に、規定量の粉ミルクを入れ、70℃以上のお湯を出来上がり量の2/3程度入れてよく溶かした後、出来上がり量までお湯または湯冷まし（一度沸騰したお湯をさましたもの）を加えてキャップを締め、軽く混ぜ合わせます。

※熱湯に近いような熱いお湯でミルクを作るとミルクの成分が壊れてしまうので気をつけましょう。

・流水や水の入った容器につけて、ミルクの温度を**必ず**人肌くらいまで冷まして

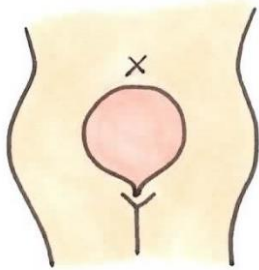


2. 産後の身体と心の変化

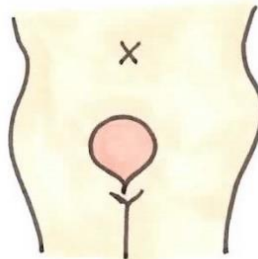
(入院中 DVD あり)

1. 子宮

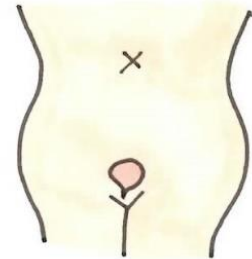
分娩後
お臍の少し下くらい



分娩後 1 週間
恥骨上 5 cm くらい



分娩後 1 か月
元の大きさに戻る
(触れない)



2. 悪露

赤→褐色→黄色、と変わっていきます。

1 か月～8 週間で見られなくなります。

3. 日常生活

産褥 1 週間：自分の身の周りのことと、赤ちゃんのお世話を中心に。

産褥 2～3 週間：軽い家事からスタート！疲れたら休みましょう。

産褥 3～4 週間：1 か月健診。徐々にいつもの生活へ。

4. 後陣痛

子宮が元の大きさに戻ろうと収縮するときにかかる痛みです。初産より経産の方に痛みが強く見られますが、個人差があります。

また、おっぱいを吸われることでも、ホルモンの働きにより子宮の収縮が促され、痛みを感じる場合があります。

5. 会陰部の傷

会陰の痛みは 1 週間ほどで和らいでいきます。痛み止めも使えますので、我慢せずスタッフにお伝えください。

また、会陰切開の傷を縫合する際には溶ける糸を使用していますので、退院後～1 か月健診までの間には溶けて無くなります。(退院診察時に抜糸することもあります。)

6. 産後の生活

(1) 車や自転車

ホルモンの影響や育児の疲労などで、注意力が散漫になっている時期なので、運転は1か月健診を過ぎてから、十分に注意して行いましょう。



(2) 腰痛

お産で緩んだ筋肉や骨盤を引き締めるため、骨盤ベルトで正しく固定すると歩行が楽になります。**装着時は寝た状態で、外すときは寝るか座った状態で行いましょう。**ベルトの着用方法は、必ず説明書を読んで、正しい位置に装着しましょう。

また、ベルトだけでなく、普段から正しい姿勢を保つことや、腰に負担をかけない動作を意識することが、回復を助けます。

(3) 美容院

パーマやカラーリングが母乳の成分に影響することはありませんが、1か月健診後、授乳の時間を考慮して短時間で済ませられるようにしましょう。

また、産後のホルモンの影響で抜け毛がみられる方もいます。肌の状況や体調も考慮して、美容師さんにできることを相談しましょう。

(4) 入浴

1か月健診で医師に確認してから始めます。
それまでは、シャワー浴にしましょう。

(5) 旅行

赤ちゃんの首が座る3か月以降を目安に考えましょう。また、予防接種のスケジュールを見ながら計画を立てると感染リスクも抑えられますね。

どうしても必要な場合は、赤ちゃんに無理のないスケジュールで行いましょう！！



7. マタニティブルーズ

出産後、3日目前後くらいから、約半数の方が経験するといわれています。妊娠・出産によりホルモンのバランスが不安定になること、出産・育児の疲労や不安、緊張などが原因として考えられています。



急に悲しくなったり、涙が止まらなくなったり、不安を感じやすくなる、不眠、頭痛などの症状がみられることがあります。

そういった症状が1週間～10日ほど続くことがありますが、自然に治ることが殆どです。



しかし、マタニティブルーズが長引いたり、精神的・身体的不調が続く場合、産後うつに移行することもあります。ご家族にも、妊娠中・出産後に起こりうる症状として理解して頂き、ご本人の気持ちに寄り添い、些細なことにも耳を傾けていただくことが大切です。

8. 産後うつ

産後、数週間～数か月以内に起こるうつ病です。

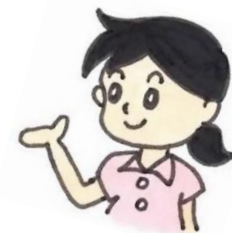
症状は、気分が落ち込む・イライラする・不眠・

食欲低下などから、日常生活行動がとれなくなります。

また、母親としての自信消失や、赤ちゃんをかわいいと思えなくなり、赤ちゃんのお世話もできなくなります。このような症状が見られたら、心療内科への受診をおすすめします。



当院には、臨床心理士がおりますので、医師や助産師だけでなく、相談したい事・話したい事があるときには遠慮せずに外来や病棟でスタッフにお知らせください。



🌸お父さんへ🌸

育児休暇や育児時間がとれる会社も増えてきていますので、産後の育児や休暇について、ご家族と話し合われておくといよいでしょう。

出産・育児は多くの疲労が伴います。出産に費やすエネルギーは、富士登山に匹敵すると言われています。

そして、出産を終えてすぐに育児が始まる訳です。初産婦さんは、育児も初めてで不安も大きいでしょう。経産婦さんは、退院したら上のお子さんと赤ちゃんのお世話で大変です。

お父さんも、日中時間を見つけて連絡を入れたり、様子を聞いたり声をかけたり…一緒にいない時間でもできることは色々あります。

帰ってきたら、その大きな手で、赤ちゃんの沐浴をしたり、沢山抱っこしてあげてください。

お母さんに、ねぎらいの言葉も忘れずに。

妊娠・出産は命の危険と表裏一体、奇跡の連続です。

その奇跡の末に誕生されたお二人の赤ちゃんです。

お互いをいたわりながら、お二人で子育てを!!



◎産科受診が必要な症状

～気になるときは連絡の上、昼間のうちに受診しましょう～

- ・ 多量の出血、悪臭のある悪露
- ・ 発熱
- ・ 乳房が痛い、熱を持って腫れている
- ・ 尿意が近い、残尿感がある
- ・ 気分が落ち込み、何もしたくない

3. 家族計画

家族計画とは、ご夫婦がお互いの健康や年齢、子どもの人数や出産間隔、経済的なことなどを踏まえて、より良い状況のもとに「妊娠・出産」を計画することです。

1. 産後の月経

個人差がありますが、産後は大体2か月～1年の間に月経が再開します。月経が起こる前には排卵しますが、産後のホルモンの影響で月経が不順になることがあるため、排卵していても月経がみられない場合もあります。そのため、月経が来なくても妊娠することがあります。夫婦生活を再開する時には、必ず避妊をしましょう。



★出産後1年未満の妊娠によるリスク★

①子宮破裂の可能性。母児ともに命の危険があります。

特に多産の方、帝王切開後の方はリスクが高いと言われています。妊娠で胃の辺りまで大きくなった子宮は分娩後すぐにお臍の辺りまで急速に縮み、約1か月かけて7cm程の元の大きさに戻ります。約10か月の間に大仕事をした子宮は1年以上かけなければ完全に回復することはできません。帝王切開の場合は、子宮を切開しているのですから、更に回復に時間がかかることは想像できるでしょう。また、個人差はありますが、妊娠を繰り返すことで子宮の壁が薄く、もろくなっていきます。

②上の子に母乳を飲ませている場合、授乳による子宮収縮で流・早産になる可能性があります。

③上の子の育児にまだ手のかかる時期の妊娠により、体力的・精神的に負担が大きいです。

(2) 避妊方法

産後に適切な避妊方法	
コンドーム	性行為感染症の予防にも有効
子宮内避妊具	月経再来後、医療機関で挿入

産後に不適切な避妊方法	
ピル	授乳中は使用不可
基礎体温 膣外射精	避妊にはなりません

* 産後、授乳期を過ぎれば、ピルの内服は可能です。

★永久避妊法★

- ・ 卵管結紮術：卵子が通る卵管の途中を縛る手術
- ・ パイプカット：精子の通る精管を縛って切る手術

4. 入院時に必要な物

妊娠 28 週頃までに入院物品を準備しておきましょう

① 母子健康手帳、診察券、筆記用具



② 生活用品（お産セット以外に必要な物）

・靴（かかとのあるもの） ・タオル類 ・下着（授乳用）・不織布マスク

お産セット（お持ち帰り可能です）

- ・ナプキン ・産褥ショーツ（3 枚：フリーサイズ（M～LL 程度）
- ・小箱ティッシュ ・歯磨きセット
- ・シャンプー、トリートメント、ボディソープ ・タオル 1 枚
- ・赤ちゃんのお尻ふき（3 つ） ・臍処置セット
- ・産褥パジャマ（5 枚：M～LL まで）も用意しています
（退院時に返却が必要です）

※ショーツやパジャマ等のサイズが合わない時はご自身で準備をお願いいたします

③保険証、印鑑（入院時と退院時のみご用意）

④退院時に着用する赤ちゃんの着物、おくるみ、お母さんの服

お産の時にあると役立つ便利グッズ

★クッション：しがみついたり、もたれたりして楽な姿勢になるのに
使用しましょう。（病院にもあります）

★ストローと飲み物：ストローで飲めるサイズの飲み物を数本用意しましょう。
ストローがあると寝たまま飲めるため便利です。

★カイロ：温湿布代わりに腰を温めると血行が良くなり痛みも和らぎます。

★テニスボール&ゴルフボール：腰に押し付けて痛みを和らげます。大きさや硬
さからテニスボールやゴルフボールがおすすめ
めです。（病院にあります）

★CD：好きな音楽を聴くことで、リラックスできます（病院にある CD デッキで
流すことができます）。



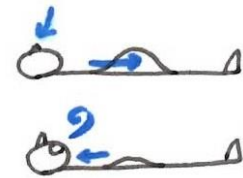
5. お産後の体操～継続が効果を生みます！！～

産後の子宮、妊娠・出産で緩んだ筋肉や疲労の回復、尿漏れなどを改善する目的で行います。体調に合わせて、色々な体操をそれぞれ5～10回を1セットとし、1日に2～3セット行いましょう。

※お尻を締める⇒肛門を締める、尿を止める、膣を締めるイメージで！

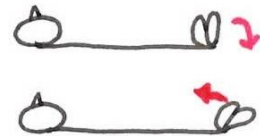
腹式呼吸

- 1) 仰向けになります。
- 2) お腹を膨らませるようにゆっくり息を吸い込んだらゆっくり吐き切ります。



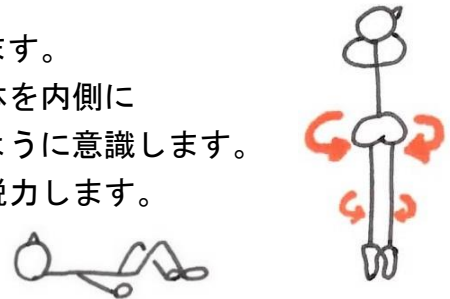
足首体操

- 1) 仰向けになり、両足首を一緒に曲げ伸ばしします。
- 2) お腹・お尻を引き締めて行います。



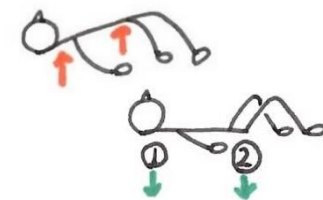
お尻締め・その①

- 1) うつ伏せになり、両足の親指とかかとを付けます。
- 2) この時、太もも・ひざ・ふくらはぎなど足全体を内側に巻き込むようにしながら、お尻を引き締めるように意識します。
- 3) 更に、キューッと締めて5秒キープした後、脱力します。



お尻引き締め・その②

- 1) 仰向けになり、膝は軽く曲げて腰幅に開き、両手は手のひらを下にして両脇に置きます。
- 2) 息を吐きながらお尻を締めつつ上げていき、ひざから肩にかけてまっすぐになったら息を吸ってその姿勢をキープします。
- 3) 息を吐きながら背中・腰の順にゆっくり元の姿勢に戻ります。



頭を起こす運動

- 1) 仰向けになり、両膝を軽く曲げます。
腕は両脇に伸ばします。
- 2) お尻とお腹を意識しながら、息を吐きつつ頭をゆっくり持ち上げます。
- 3) 顔と膝が同じ高さになったら5秒キープし、ゆっくり頭を下ろします



7. お母さんと赤ちゃんの1ヶ月健診

☆1ヶ月健診について

退院診察時に1ヶ月健診の予約をします。木曜日の午後14時からの予約となりますが、14時から医師の診察が始まります。その前に検尿などがありますので13:45までに来院をお願いします。

赤ちゃんとお母さんの健診日は、原則同じ日になります。産婦人科外来でお母さんの診察後に、小児科外来で赤ちゃんの診察を行います。

体調不良などで当日来院できない場合は、ご連絡下さい。次週に予約をお取りいたします。

《持参するもの》

母子手帳、診察券（お母さんと赤ちゃん）、生理用ナプキン、保険証（赤ちゃんの名前がはいったもの）、赤ちゃんの問診票、おむつ、おしりふき、赤ちゃんの着替え一式、汚れ物を入れる袋、ミルクが必要な方はミルクの準備（ミルク、哺乳瓶、お湯など）、ビタミンK2シロップのスケジュール用紙

《お母さんの受診方法》

- ・再来機で産婦人科の受付をしてください
- ・1ヶ月健診の受け方は妊婦健診と同じです。受診前に検尿、血圧測定を済ませ、F外来にお越しください。
- ・医師の診察後、ご希望の方は母乳育児の相談など助産師と面談を行います。

《赤ちゃんの受診方法》

- ・再来機で小児科の受付をしてください

☆母乳育児外来について

「おっぱいが足りているか心配」「おっぱいを吸ってくれない」「赤ちゃんの体重増加が心配」「おっぱいにしこりがあるって痛い」など、ご相談ください。

月曜日～金曜日の14時～16時に産婦人科外来に電話☎（048-735-1261）まで予約してください。

・母乳育児外来は、感染症の流行等の状況により外来中止となることがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いします



※お住いの住所によって、産後2週間健診もあります。ご自身で確認しましょう

8. 困ったときの相談窓口

★春日部市「ぽっぽセンター」：市役所 こども家庭センター



🔍 ネットで検索 🔍

- ・春日部市立子育て支援センター
- ・かすかべ子育て応援サイト
- ・地域子育て支援拠点（春日部市）
- ・かすかべスタイル「+1な日々」
- ・その他：各自治体子育て包括支援センター

出産・育児で困ったとき、サポートや交流の場を知りたい時には、お住いの地域の「子育て支援」サイトを検索してみましょう。

思いもかけないサポートや、発見、悩みの解決方法が見つかるかもしれません。

悩みや苦労はひとりで抱え込まず、ちょっと周りに目を向けてみてください。きっと何かの糸口が見つかりますよ



8. 赤ちゃんのお世話について

赤ちゃんが、お母さんのお腹の中の生活から、生まれてきて外界での生活に適応するための切り替えが行われている時期を、新生児期と言います。外界で発育する能力が整うまでは、4～5週間かかると言われています。

1. 新生児の身体の特徴

- ・ **体重**：生後3～4日くらいにかけて一時的に体重が減ります。
生理的体重減少といい、出生直後は哺乳量が便や尿の排泄より少ないために起こるもので、心配ありません。



- ・ **便**：黒っぽくねばねばした胎便から徐々に黄色い便に変わってきます。
回数は、1日4～5回、多い子だと授乳のたびに排泄があります。

★便秘の手当て★

1日に1度も排便がないときは、綿棒にオリーブ油を付け綿棒の頭の部分を肛門にそっと入れ、1cm大の円を描くように肛門を刺激します。1～2回行って様子を見ましょう。

- ・ **尿**：哺乳量が足りてくると、1日5～6回以上みられます。
- ・ **黄疸**：赤ちゃんはまだ未熟で、不要になった血液を体内で十分に処理することができません。そのため、ビリルビンという物質が体内に増えて黄色くなるのです。生後2～3日で増加し、4～5日をピークに減少してきます。ビリルビンの値が生理的範囲を超えると光線療法が必要になります。



- ・ **体温**：赤ちゃんの体温は 36.5°C ～ 37.5°C です。
体温調節が上手くできないので、衣類や掛け物、室温での調節が必要です。汗をかいている、手足が冷たいなどの観察も大切です。
- ・ **お臍**：臍の緒は約1週間で自然に取れます。毎日沐浴後にアルコールで消毒しましょう。消毒はお臍が取れてジクジクがなくなるまで行います。

zzz...



- ・ **睡眠**：赤ちゃんは1日に約16～18時間眠っています。
睡眠時間の長さはそれぞれ個性がありますが、たっぷり眠ることで成長ホルモンが働き、成長発達を促しています。
3～4か月くらいになると、お家の生活リズムにも適応してきます。

2. 育児について



育児は、お母さん一人で行うのではなく、お父さんやほかのご家族それぞれの協力が欠かせません。

抱っこや授乳、おむつ替えやお風呂入れなど、笑顔で話しかけたり、あやしたり、沢山のスキンシップを取っていきましょう。大変な時期ではありますが、どうか赤ちゃんを沢山抱きしめてあげてくださいね。

3. 赤ちゃんの環境

お母さんやご家族の目の届くところに寝かせ、眠っている時でも、時々様子を見に行きましょう。
赤ちゃんの周囲に危険なものはありませんか？
(口に入りそうなおもちゃ、花瓶、ストーブなど)
また、赤ちゃんのお世話をする人は、爪を短く切り、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



(1) 室温

- ・夏：エアコンの温度は 26～28℃に設定しましょう。

また、エアコンや扇風機の風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。

ベビーカーでのお出かけは、暑い時間帯は避けましょう。熱いアスファルトと赤ちゃんの距離が近く危険です（60℃を超えることも!!）。

眠っているからと言って、赤ちゃんを車内に置いたままもいけません。

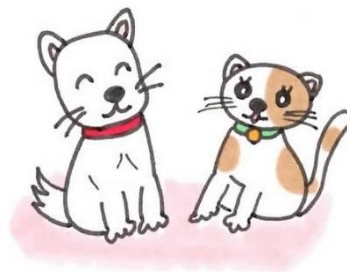
この時期は、熱中症や脱水に注意が必要です。



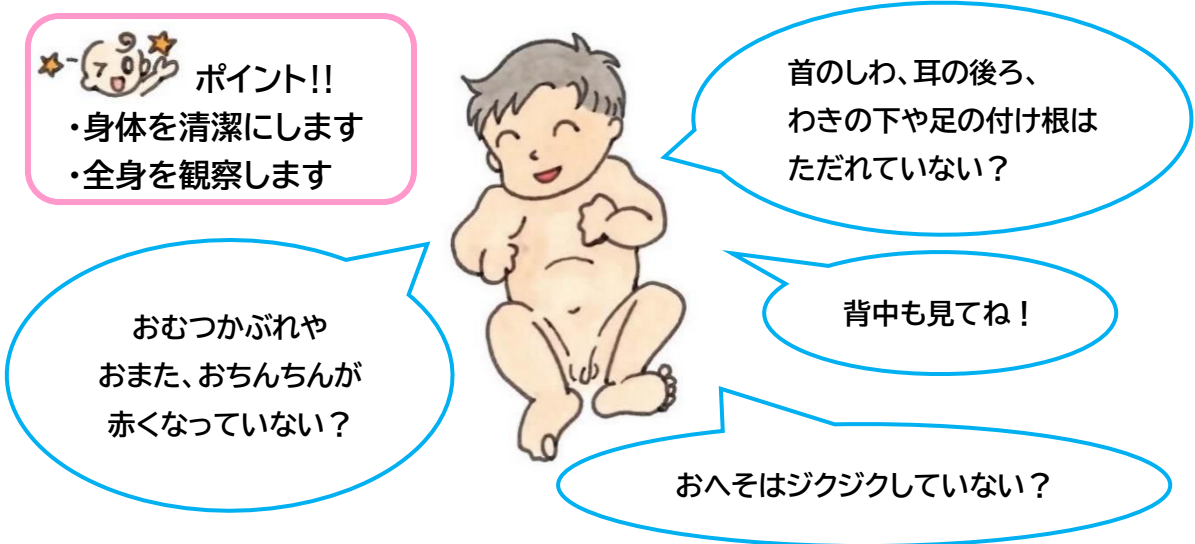
- ・冬：エアコンの温度は 22～23℃に設定し、換気に注意しましょう。ホットカーペットは低温やけどや脱水のおそれがあるので、使用は避けましょう

(2) 衣類：活発に手足が動かせるように、また、汗をかいて冷えてしまわないよう着せすぎに注意し、汗をかいたらこまめに取り換えてあげましょう。

(3) ペット：ペットも大切な家族ですが、一緒に過ごす中で、抵抗力の弱い赤ちゃんにとって注意することも必要です。
部屋の掃除やペットの清潔を保つ、口移しで食べ物をあげない、ペットやその排泄物を触ったら洗いを行う、赤ちゃんがペットと一緒にいるときは絶対に目を離さないようにしましょう。



4. 赤ちゃんのお風呂（入院中、見学・DVD・実践あり）



(1) お風呂の準備

- ・室温 23～24℃、お湯の温度 40℃前後で準備しましょう。
- ・着替える場所も暖かくします。

★体温が 37.5℃より高い時や、元気がない、下痢や嘔吐がある時は、沐浴は行いません。

(2) 沐浴の時間

- ・授乳前後や空腹時は避けましょう。
- ・なるべく毎日決まった時間に行い、5分程度で入れましょう。

(3) 必要物品

- ・ベビーバス（清潔に洗ったシンクでも可）
 - ・洗面器（かけ湯用） ・ボウル（顔ふき用。お椀などでも可）
 - ・石鹸 ・ガーゼ（顔ふき用） ・沐浴布（ガーゼやタオル）
 - ・バスタオル（体ふき用）
 - ・着替えの服 ・おむつ ・お臍の消毒セット
- ★肌着と長着は合わせ、おむつと組んでおきます。



(4) お風呂の入れ方

- ①裸にした赤ちゃんの体に沐浴布をかけて、首とお尻を支えます。お尻を支えている方の肘でお湯の温度を確認してから、ゆっくりと足元から湯船に入れます。



- ②顔を拭きます。ガーゼで目を拭き（1方向に1回）、その後数字の3を書くように顔を拭き、最後に鼻と口の周りを拭きましょう。

パーツごとにガーゼをすすぎ、面を変えて拭きます。

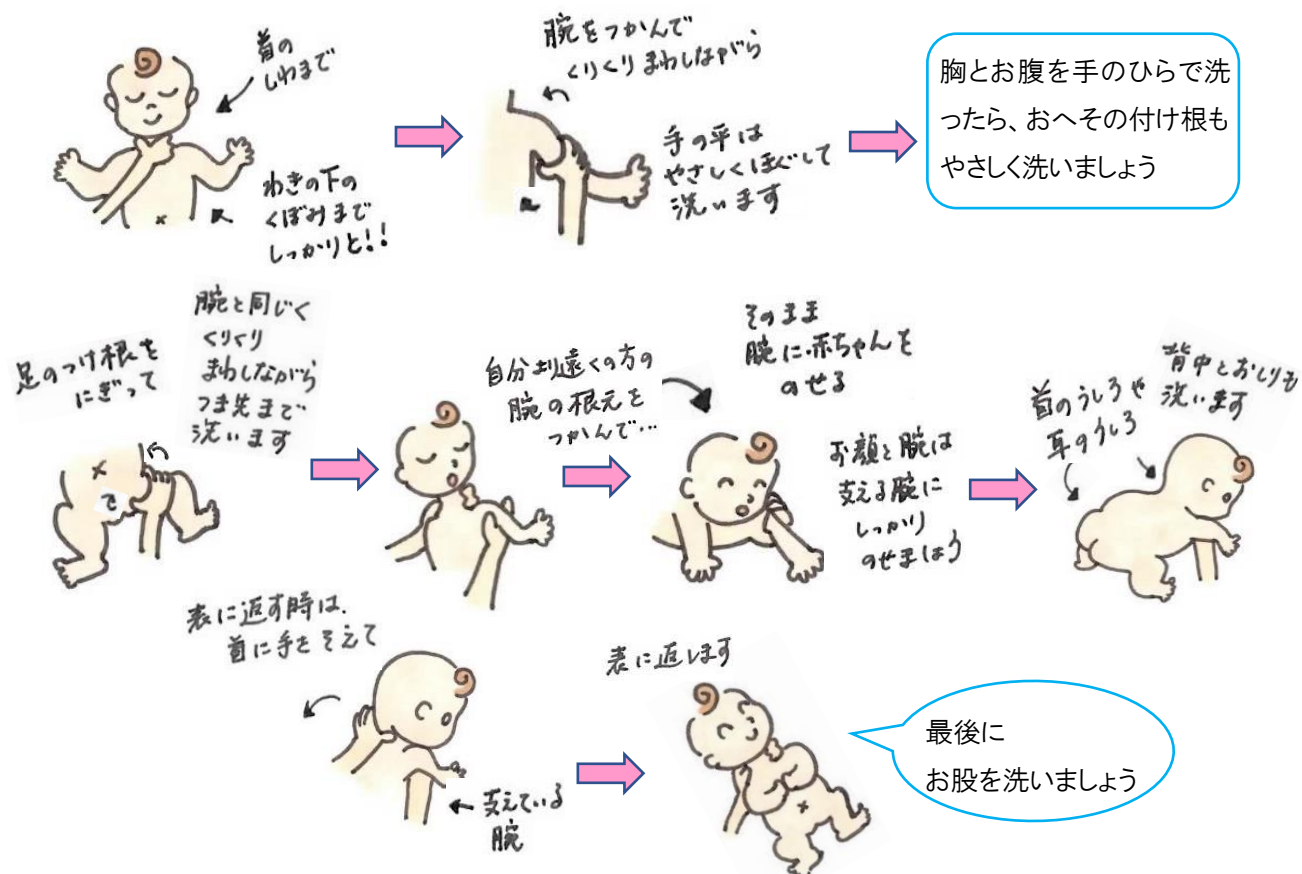
- ③頭を洗います。手のひらを添わせるように頭を濡らし、泡立てた石鹸で洗います。湯船のお湯で流したら、顔ふき用のガーゼを硬く絞り、水気を拭き取ります。



- ④手のひらに石鹸を泡立てて、次の順に洗います。パーツごとに洗い、その都度すぐに流しましょう。

体の表：首→わきの下から腕・手のひら→胸・お腹・おへそ→足

体の裏：首の後ろ→背中→お尻→お股



- ⑤最後にかけ湯を、赤ちゃんの足元から首へかけます。
裏返して背中から頭にかけてもかけ湯をします。



かけ湯は
下から上へ



- ⑥バスタオルで包んで押し拭きします。

- ⑦おむつを当て、着物を着せ、お臍の消毒と、
耳を綿棒で拭いたら完了です。



ベビーバスは、生後1カ月頃まで使用しましょう。

1 カ月健診を過ぎたら、お父さんやお母さんと一緒にお風呂につかっても大丈夫です。しかし、まだまだ私たちのように、バイ菌に強くない赤ちゃんですから、必ず一番きれいな一番風呂に入りましょう。

(5) 注意すべき症状「あれ?!」と思ったら
～小児科へ相談しましょう～



- 1) 熱がある、体温が低い。
- 2) 下痢・嘔吐を繰り返す。
- 3) 母乳やミルクの飲みが悪い、何となく元気がなく眠りがち、いつまでも機嫌が悪くぐずっている。
- 4) 尿・便の回数・量が少ない。
- 5) 体重や大きさが増えている様子がない。
- 6) 便の色がおかしい（血液まじり、黒い、白い、悪臭のある下痢便）。

*** 母子手帳の便の写真参照 ***

その便がついているおむつを持って小児科へ！

- 7) 退院前より白目が黄色い、皮膚が黄色くなってきた。
- 8) お臍が臭い、ジクジクが治らない、出血が続く、赤く腫れてきた。
- 9) 頻回に吐乳する（噴水のように吐く、血液まじりのものなど）。

*** ゲップが足りない時や、飲み過ぎで満腹の時にも吐くことがあります。**

- 10) ひどい湿疹やひどいおむつかぶれ。

「あれ?いつもと違うな」「何となく変だな」と思うときは、赤ちゃんの出す様々なサイン（表情・機嫌・哺乳状況・活気など）を見逃さないよう注意深く観察し、できるだけ**昼間のうちに小児科に相談**しましょう。
家の近くにかかりつけの小児科を作っておくと安心です。

★まずはかかりつけの小児科へご相談ください。

夜間・休日は

＜埼玉県小児救急電話相談＞ 048-833-7911

＜埼玉県救急医療情報センター県民案内＞ 048-824-4199

その他

＜子ども医療電話相談＞ #8000

