

はじめての

ヒップマム

お医者さんからの
子育てアドバイス



広島県

監修：一般社団法人広島県医師会

も

く

じ

はじめに

1

● 赤ちゃんのからだを守るために

- ①母乳哺育のすすめ 2
- ②お部屋の温度 6
- ③皮膚の清潔とお風呂 6
- ④よく見られる赤ちゃんの症状 7
 - ・湿疹 ゼイゼイ、ゴロゴロいろんな音がする
 - ・鼻づまり 便が出にくい
 - ・ゲップが出にくい よくシャックリが出る
 - ・よく吐く 泣き止まない
 - ・おむつかぶれ おへそがジクジクする
 - ・目やに
- ⑤お出かけ 12
- ⑥予防接種 12
- ⑦乳幼児健診 13
- ⑧たばこ 14
- ⑨先天性歯とお口のお手入れ 15
- ⑩赤ちゃんの具合が悪くなったとき 16

● ママの健康相談

17

- ①産後のママの体調の変化 17
 - ・出血（悪露）
 - ・後陣痛
 - ・産後の月経開始
 - ・乳腺炎
 - ・排尿障害
 - ・痔
 - ・腰痛
- ②産後のゆううつ 20

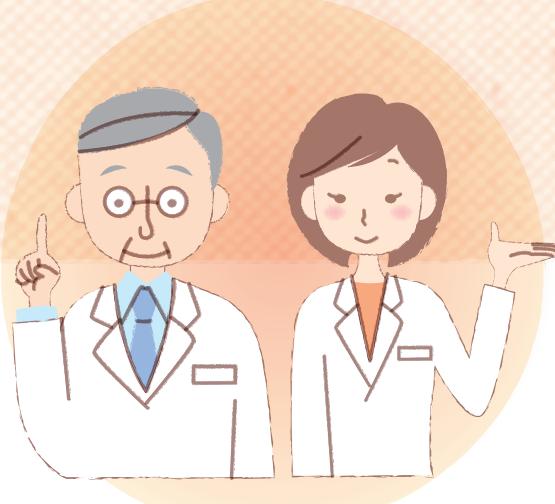
● 各市町母子保健相談窓口一覧

22

はじめに

赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。この冊子を手に取っていただき、ありがとうございます。周りの方々の祝福の中、これから子育てが始まります。パパ、ママは子育て1年生ですね。赤ちゃんのちょっとした仕草や幸福そうなほほえみは、何ともかわいらしいですね。でも、なかなか泣きやまなかったり、授乳中にゴロゴロ音がしたりすると、大丈夫だろうか?と不安になることがあると思います。

そこで、初めての育児を迎えるパパ、ママが、少しでも安心してその一歩を踏み出せるようにと、お産から1か月健診頃までによく相談を受けることがらについて、小児科、産婦人科、歯科の先生方と一緒にまとめてみました。はじめてのパパ、ママへの子育て応援冊子としてご利用ください。



赤ちゃんのからだを 守るために

1

母乳哺育のすすめ

母乳の分泌は出産直後からはじまり、赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、ホルモンが分泌され、お母さんのおっぱいはたくさん出るようになりますし、子宮の収縮も助けてくれます。



赤ちゃんにとって母乳の良い点

- 最適な栄養源で、吸収が良い。
 - 赤ちゃんを病気から守る免疫が含まれる。
 - 赤ちゃんとお母さん的大事なスキンシップの場で、心の結びつきが強くなる。
 - 清潔で新鮮な栄養を、赤ちゃんがほしがる時にすぐに与えられる。
 - 経済的
- などがあげられます。



母乳栄養のときに注意してほしいこと

1 ビタミンK欠乏症

ビタミンKは、出血の時、血を固めるのに必要なビタミンです。母乳栄養児ではビタミンK不足になることがあるため、まれに頭蓋内出血を起こすことがあります。このため、ビタミンK2シロップを飲んで予防します。出生当日から生後3か月まで、毎週1回飲む方法が一般的です。具体的な飲み方については、産科や小児科の先生に確認してみてください。

2 母乳が足りているかどうか不安なとき

寝不足や疲れなどのストレス、体質等で、赤ちゃんが必要な量の母乳が出ないため、体重の増加が少ないことがあります。すぐに母乳栄養をあきらめるのではなく、まずは出産した産婦人科の助産師さん等に相談しましょう。体重が増えない場合には赤ちゃんに病気があることもあります。その場合は小児科受診が必要です。

3 母乳が出にくい

母乳が出にくいからといって、悩むことはありません。まずは助産師さんに相談することからはじめますが、最近の人工乳はかなり母乳に近い成分でできていますので、あまり神経質にならずに、足りない分は無理せず積極的に人工乳の手助けを借りてよいのです。

4 ミルクの量がわからない

現在では自律調乳といって、赤ちゃんの欲しがるときに好きなだけ飲ませるのが原則です。ミルク缶に書いてある量はあくまで参考程度にしてください。ただしミルクの場合は体重あたり200ml、多くても1日1L程度にするのが適当です。また、混合栄養の場合では、母乳を吸ってもらう刺激が大切ですから、まず母乳から飲ませましょう。母子健康手帳の体重曲線に体重の経過を記入して、発育に問題がなければ心配はありません。



5 母乳性黄疸

母乳栄養児では皮膚や目の結膜が薄黄色く黄疸になることがあります。赤ちゃんの健康に何の問題もありません。母乳栄養を続けていても、1～2か月で自然に消えます。便が白っぽい場合は、母子健康手帳の便色カードと比べてみて、1～3番の色に近い場合は小児科を受診しましょう。

6 授乳とお薬

母乳はお母さんの血液からおっぱいの乳腺で作られます。お母さんの体に入ったお薬は血液にのって乳腺に届きます。ほとんどのお薬は、母乳ができるときにお母さんの血液よりも薄くなります。赤ちゃんに影響を起こすお薬は限られていますので、簡単に母乳をやめず、主治医と相談してください。

7 授乳とアルコール

アルコールは母乳に移行しやすい上、赤ちゃんはアルコールを分解する能力が未熟なため、大量に飲むと大人より大きな影響を受けます。できればアルコールを避けた方が良いでしょう。



8 授乳とカフェイン

カフェインは母乳に移行しにくい物質ですが、大量に飲んだ場合、興奮や不眠などの影響が心配されます。カフェインを含むものをたくさん飲むのは避けましょう。



9 お母さんの病気

母乳を介して感染する病気は、数種類しかありません。しかし、母乳で感染する一部のウイルスをお母さんがもっている場合や、お母さんが病気にかかっていて治療に専念する必要がある時は、母乳を避ける必要があります。自己判断せず、主治医と相談しましょう。



母乳があげられなかったからと言って母親失格と自分を責める必要はありません。「赤ちゃんも、お母さんも健康」であることが、この先長い育児を楽しんで過ごすための、もっとも大切なことです。



2

お部屋の温度

お母さんが心地いいと感じる室温が、赤ちゃんにとってもいい温度です。夏は25~27度を目安に、冷風が直接肌に当たらないようにします。冬は20~22度、湿度が低い時は加湿を心がけてください。暑がりの赤ちゃんもいますので、首や背中が汗ばんでいないか、普段から赤ちゃんの皮膚を触って赤ちゃんの皮膚温を感じるようにしましょう。日中は何度かお部屋の空気を入れ替えましょう。

3

皮膚の清潔とお風呂

赤ちゃんの皮膚は、大人よりも薄くバリア機能が弱いため、スキンケアをしていてもトラブルが起こります。皮脂が多くなるためにできる脂漏性湿疹（眉や頭にできる黄色い皮脂の塊）、口の周りの食べこぼしや、よだれによる接触性皮膚炎、便や尿によるおむつ皮膚炎などは、どの赤ちゃんにも見られます。

お風呂でのスキンケアが重要です。頭は、シャンプーで頭皮を指の腹で丁寧に洗ってください。顔や体は石けんを泡立て、ガーゼよりも手で肌の状態を確かめながらやさしくなでるように洗って、皮膚に残らないようによくすいでください。

お風呂上りは、皮膚の乾燥度合や、季節に合わせて夏はローション、乾燥しやすい冬は保湿クリームを手早く塗ってください。乾燥が強くなったり、皮膚が1日中赤いようなら小児科や皮膚科で相談しましょう。



4

よく見られる赤ちゃんの症状

● 湿疹

赤ちゃんの肌はすべすべしてきれいなことが多いのですが、ときには頬がカサカサになったり、まゆ毛や頭皮に黄色いかさぶたがこびりついたような湿疹（脂漏性湿疹）や、ニキビ様の湿疹（新生児ざそう）を見ることがあります。赤ちゃんはホルモンの影響で皮膚から脂がたくさんしみ出ており、放っておくとよごれがすぐ肌にたまり湿疹の原因になります。

早目の洗浄・保湿のスキンケアが大切です。石けんを使ってやさしく洗うことでよくなることが多いのですが、ひどい場合には小児科や皮膚科を受診してください。



● 鼻づまり

赤ちゃんの鼻は小さく、鼻の粘膜が敏感なので、ちょっとした室温の変化などの刺激で鼻みずが出ます。また部屋が乾燥すると、鼻みずが粘っこくなって鼻がつまりやすくなります。見える範囲内で鼻を綿棒できれいにしてみましょう。また入浴も効果的です。入浴で身体が温まり、お風呂の湯気を吸い込むことで、つまった鼻水が柔らかくなるからです。赤ちゃんは口で呼吸するのが下手なので、鼻づまりがひどいとお乳が飲みにくくなり、夜も眠れなくなり、機嫌も悪くなります。こういったときは小児科や耳鼻咽喉科を受診してください。



● ゲップが出にくい

ゲップは、飲み込んだ空気が胃から食道に戻ってきて出るもので。赤ちゃんが母乳を直接飲むときには、空気を同時に飲むことが少ないのでゲップが出ないこともあります。縦抱きにして、赤ちゃんのあごを肩にのせ、片方の手でお尻をしっかり支え、もう片方の手で赤ちゃんの背中をやさしくトントンしてあげましょう。なかなか出ない時には、パパ・ママで交代するのも良いでしょう。ただ、長時間かけてゲップを出そうとすると赤ちゃんも疲れてしましますので、10分試みて、10分休んで、また10分とやってみましょう。3～4か月頃には赤ちゃんは成長して、ゲップのトラブルは自然に解消します。ゲップが出にくくて、吐きやすい、うなりやすい、お腹が膨れる等の症状があれば小児科を受診してください。

● よく吐く

赤ちゃんが吐くことはよくあります。母乳を飲みすぎたり、泣きすぎたりすると空気をたくさんのみ込んで吐くことがあります。哺乳後に、お乳が口からタラリと出ていることがあります、これは溢乳（いつにゅう）といって病気ではありません。また、勢いよく吐いた時、鼻からお乳が出てくることもよくみられます。赤ちゃんは、食べ物が鼻に入らないようにする機能がまだ弱いためです。たくさん吐いても、機嫌も良好で、体重も順調に大きくなっているのであれば心配ありません。お乳の飲みがいつもより悪くて元気がない、吐く回数と量がだんだん多くなってきた等の症状があれば小児科を受診してください。

● おむつかぶれ

長い間おむつをぬれたままにしておくと、尿や便の成分が刺激となっておむつかぶれができてしまいます。赤ちゃんはお乳を飲む