

両親学級（６） ～赤ちゃんの特徴～ ～育児について～



赤ちゃんの特徴

腕はW字型、足はMの時型

耳はお腹にいるときから聞こえています。
目はぼんやりと見えています。

お臍は1週間程度で自然とれる
沐浴の際に臍の根元を消毒を

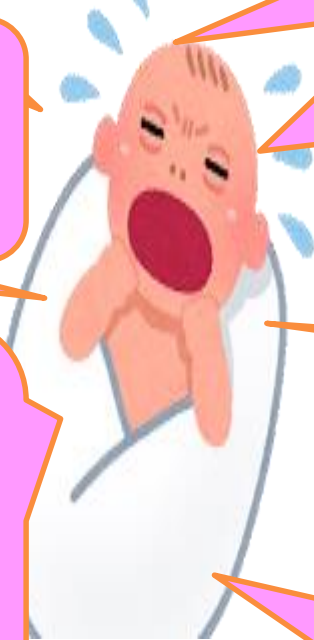
口の周りを指で刺激すると吸
い付きます。（吸綴反射）

体温：36.5℃～37.5℃
体温調整が苦手です

赤ちゃんが過ごしやすいのは
室温24～26℃湿度50～60%

びっくりすると抱きつこうと
腕や足を伸ばします（モロー
反射）

体重は生まれた後一時的に減少します。
1週間程度で体重が戻ります。



抱っこの方法

赤ちゃんの首から後頭部に片手をさし入れくびを支えます。

もう一方の片手をお股の間にさし入れおしりを支えます。

首・後頭部とおしりを支えながら自分の身体の方に赤ちゃんをゆっくり抱き寄せ、肘の内側に頭を乗せ胸に引き寄せます



おむつ交換の方法

おしりふき1～2枚用意します。

ぬれていたら交換するのが基本です。
授乳の前後や起きたタイミングなど
で確認してみましょう

おむつのテープをついている方を赤ちゃんの背中側に来るように広げます。

赤ちゃんのおしりの下に手を入れおしりを支え汚れたおむつの下に新しいおむつを腰の位置までさし入れます。



おむつ交換の方法

おしりふきでウンチを拭い取り
汚れたおむつを外します。

赤ちゃんの1日の排泄
おしっこ：3～4回以上
うんち：1～8回程度

新しいおむつを体に添わせるように当
ておむつのテープを引っ張りながらは
ります。（お腹に指1～2本入る程度の
きつさジャザーが密着しているか確認し
ます。

足の付け根におむつの立体ジャザーが
密着しているか確認します。



赤ちゃんの観察ポイント

赤ちゃんとお過ごしっていて様子がいつもと違う場合は小児科を受診しましょう。
退院後の赤ちゃんの受診や相談窓口は小児科外来やかかりつけ医です。
夜間や休日などどう対処してよいか迷った時は#8000【小児救急電話相談
事業】での相談も可能です。

- いつもと違う泣き方をしていますか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ぐったりしていませんか？
- 熱は37.5℃以上ないですか？
- おっぱいを良く飲みますか？
- 便の色はいつもと同じですか？
- 噴水のように吐いてないですか？

何か気になる時には
このようなポイント
に注意して観察して
みましょう。

産後のこころ変化

マタニティーブルース

産後に「涙もろく」なったり「**情緒が不安定**」になったりすることはホルモンの関係による一時的なもので自然に回復します。

産後うつ

産後に起こる心の病気です。出産後2週間くらいでおこるといわれています。どんな人でもなることがあります。

様々要因でおこりますが、本人は育児で一生懸命になっているため自分自身の状況に気づいていない場合があります。**ご家族にもこころの変化について知っておいてもらうことが大切です。**

慣れない育児、
赤ちゃんとの
生活

女性ホルモ
ンのバラン
スの乱れ

子育ての家
族の支援が
少ない



こころのチェックポイント

以下の項目にいくつか該当しその症状が2週間以上続くようなら精神科医や心療内科医への相談をおすすめします。気持ちがつらいどうしていいかわからず誰かに話したい時には地域の保健センターや当院への連絡もお待ちしています。

- 気分がひどく落ち込む
- 今まで関心があったものに興味がわかない
- いつも疲れている気がする
- 何かに対して不安になる
- イライラする
- 自分を必要以上に責める
- 食欲がなくなる
- あまり寝れない
- 子供や夫に愛情を感じられない

ひとりで抱え込まないで。

病院への連絡先

★36週までの方/産後の方

048-287-2525 [病院代表番号]

★お産の場合

平日昼間（8:30～17:00）

048-287-2525 [病院代表番号]

夜間・休日

048-280-1547 [産科病棟直通番号]

電話番号は育ちあいの最後のページP40にも記載してありますので確認してください