

赤ちゃんのいる生活 ～育児編～



1. 生まれたばかりの赤ちゃん

1) からだの特徴

生まれたばかりの赤ちゃん（生後4週間まで）を新生児といいます。新生児の生理や体の構造には次のような特徴があります。

姿勢 腕はW字型、足はM字型が自然な形です。手は軽く握っています。

しゃっくり しゃっくり、くしゃみ、いきみなどはよく出ます。

体温 おとなより少し高く、わきの下で $36.5 \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ です。体温調節機能が未熟なので周りの温度に左右されやすいです。

呼吸 お腹でしています。1分間に40～50回くらいで、泣いた時や授乳のあとは増えます。お腹はタイコ腹です。

肌の様子 生後2～3日くらいから黄色みをおびてきます。これは生理的黄疸とよばれる生理的なものです。2週間くらいで消えます。背中やお尻の青あざは蒙古斑。年齢が進むにつれ薄くなり、消えていきます。

頭の形 頭のとっぺんにひし形のすき間があり、さわるとやわらかくてペコペコしています。これは大泉門といい、1歳半くらいで閉じます。頭にこぶのようなものができていることがありますが、これは狭い産道を圧迫されて通ってきた時にできたものです。ふつう3～4日で消えます。



視覚と聴覚 明暗はよくわかり、明るいほうを見ようとします。ものの輪郭はぼんやりですが、見えています。特に人の顔はよく見えるので、30cmくらいに近づけて話しかけるとよいでしょう。耳も聞こえています。

へその緒 たいてい1週間くらいでとれます。

免疫 お母さんからもらった免疫はありますが、一般に病気への抵抗力は弱いです。

うんち 生まれて2～3日はネバネバした黒っぽい便で、胎便といいます。やがて少しずつ黄色みをおびたうんちになり、水っぽかったり、つぶつぶが混ざっていたりと様々です。回数はおむつを替えるたびや、2日に1回などまちまちです。

おしっこ 色は薄く、1日に10回～20回します。

2) 観察のポイント

- ・赤ちゃんの機嫌（ぐずる、寝付きが悪いなど）
- ・母乳、ミルクの飲み
- ・体温
- ・うんちの状態
- ・皮膚の状態
- ・体重の状態

元気で機嫌がよく
母乳・ミルクをよく飲む
よく眠る

このようであれば心配ありません

赤ちゃん全体の様子をよくみる
ことが大切です

3) 気になる症状

(1) 皮膚のトラブル

①脂漏性湿しん

生後2〜3 か月頃の赤ちゃんによく見られるもので、頭やまゆ毛の部分にかさぶたのようなものができます。入浴の時に石けんで洗います。ひどかったり、かさぶたの下が赤くなっている時は小児科か皮膚科を受診しましょう。

②乳児湿しん

アトピー性皮膚炎と間違われやすいものですが、新陳代謝が盛んで皮膚がデリケートなために出来るものです。赤くなってぶつぶつができている時は毎日お風呂できれいに洗います。

③おむつかぶれ

予防はうんちやおしっこの汚れをきれいにふき取ることです。お尻のまわりだけではなく、お尻の割れ目や足の付け根のしわの中、おちんちんのまわりなど忘れずにふきましょう。こまめにきれいにしても治らない時はカンジダ症など他の原因も考えられますので、早めに小児科か皮膚科を受診しましょう。

④あせも

暑い季節に多いトラブルですが、汗をかきやすい赤ちゃんは冬でもあせもになることがあります。体をふいたり、こまめに着替えたりしましょう。

(2) 目やに

特に寝起きにみられます。透明や黄色みがかった白ならば、清潔なガーゼでとり除きます。まぶたがくっつくほどの黄色い目やにが多く出たら小児科や眼科でみてもらいましょう。

(3) くしゃみ、鼻づまり

新生児の鼻の穴は狭いので、ちょっとした分泌物によってつまりやすいものです。そのために、鼻をズーズーならしたり、刺激されてくしゃみをすることがあります。もし鼻水でつまっている時は専用のスポイトなどで吸い取ります。症状がひどい時には医師に相談しましょう。

(4) しゃっくり

あわててミルクを飲んだり、びっくりしたり、おむつが濡れた時などにみられるといわれています。静かに寝かせておくと自然に止まることも多いものです。

(5) 便秘

ふつう便秘とは、便が数日出なくて、しかも硬い場合をいいます。便が硬い時は腹部マッサージをしたり、綿棒の先端にオリーブ油をたっぷりつけて肛門を刺激したりします。便秘がひどい時は医師に相談しましょう。

4) こんな時は病院へ

- 体温が38℃以上の時（平熱には個人差がありますので、平熱を知っておきましょう）
- 黄疸が長く続いている時や、症状が強い時
- 唇、手足、爪が紫色の時
- ひきつけをおこした時
- 便が白っぽかったり※、血液が混じる時
※詳しくは母子手帳の「1 か月頃」のページをご参照ください。
- おへそがじくじくして乾かない時
- 生後3週間を過ぎて、お乳を飲むたびに噴水のように吐く時
- ぐったりして元気がない時



●「子ども医療電話相談事業」「松戸市の救急医療体制」「中毒110番」をP115に掲載していますのでご活用ください。

