

## 第4章 お産後と育児について



### 1. お産後の予定

#### 《経膣分娩の場合》

月・日		ママ	赤ちゃん	その他
／ ( )	当日	産後適宜観察	母児同室 ビタミンK2投与 (産後8時間)	* 後陣痛・傷の痛みが我慢できない時は申し出てください。 * 分娩後最初のトイレに行くときは看護師をお呼びください。
／ ( )	1日目	血液検査 赤ちゃんのお世話の仕方 説明	母児同室 沐浴	* 母乳をよく出すためにセルフマッサージを始めましょう。 * シャワー浴・洗髪ができます。
／ ( )	2日目	母乳育児支援 ※ご希望されない方はお 申し出下さい	母児同室 沐浴	
／ ( )	3日目	母乳育児支援	母児同室 沐浴 聴力検査(希望)	* 赤ちゃんが寝ている時に 聴力検査(希望)を行います。
／ ( )	4日目	母乳育児支援 血圧測定 検尿 体重測定	母児同室 沐浴	* 朝に体重・血圧測定、日中に検尿を 行います。 * 必要時赤ちゃんの哺乳量測定を行っ ていただきます。
／ ( )	5日目	母乳育児支援 診察 	沐浴 採血 小児科医師によ る健康診査 ビタミンK2投与	* 午前中に退院診察を行います。 * 児の採血内容は先天性代謝異常の 検査と黄疸の検査です。 * 児の採血結果確認後に退院となりま す。

#### 【母児同室について】

母児同室は、ご希望があれば、出産直後から行うことができます。赤ちゃんの状態やママの体調・疲労などをみながら同室をしていきますので、ご安心ください。(ママが疲れて休みたい時、シャワー中などは新生児室で赤ちゃんをお預かりします。遠慮なくスタッフに声をかけてください。)

### 《帝王切開術の場合》

月・日		ママ	赤ちゃん	その他
／ ( )	前日	入院 手術についての説明 診察		CTG モニターをつけてか赤ちゃんの様子やお腹の張りを確認します
／ ( )	手術当日	術後適宜観察	ビタミンK2投与 (産後8時間)	* 嘔気・嘔吐や後陣痛・傷の痛みが我慢できない時は申し出てください。
／ ( )	術後1日目	血液検査	沐浴	ママや赤ちゃんの状態に応じて育児など行うことができます。
／ ( )	2日目	赤ちゃんのお世話の 仕方説明	母児同室 沐浴	* 母乳をよく出すためにセルフマッサージを始めましょう。 * シャワー浴・洗髪ができます。
／ ( )	3日目	母乳育児支援 ※ご希望されない方はお申し出下さい	母児同室 沐浴 聴力検査(希望)	* 赤ちゃんが寝ている時に聴力検査(希望)を行います。
／ ( )	4日目	母乳育児支援	母児同室 沐浴	* 必要時赤ちゃんの哺乳量測定を行っていただきます。
／ ( )	5日目	母乳育児支援 採血・検尿 血压測定 体重測定 	沐浴 採血 小児科医師による健康診査 ビタミンK2投与	* 朝に体重・血压測定、日中に検尿を行います。 * 午前中に児の診察を行います。 * 児の採血内容は先天性代謝異常の検査と黄疸の検査です。
／ ( )	6日目	母乳育児支援	沐浴	
／ ( )	7日目	母乳育児支援 診察	沐浴	* 午前中に退院診察を行います。

#### 【指導】

##### ●退院指導(退院後の生活、1ヶ月健診について)

※退院指導日に薬剤師より、退院後の赤ちゃんへのK2シロップ投与について説明があります

##### ●沐浴指導(赤ちゃんのお風呂の入れ方について)

指導の日程は出産後に決定します。詳しい予定は入院診療計画書をご参照ください

## 2. お産後の手続きについて

### 1) 出生届について

・出生届用紙が手元に届きましたら、赤ちゃんが生まれてから2週間以内に現住所・本籍地又は出生地（前橋市）のいずれかの役所戸籍係へ届出して下さい。出生届をする時は母子健康手帳と印鑑も必要です。国民保険の人は保険証もお持ちください。

### 2) 保険証・出産育児手当金・出産証明書について

・赤ちゃんの名前が決まりましたら、なるべく早めに保険証に加入手続きをしてください。手続きには時間を要します。

・出産育児一時金の直接支払制度を利用する場合は、妊婦健診時にAブロック事務にご相談ください。

・出産育児一時金申請書・出産手当金申請書・出産証明書は、診断書窓口（総合受付）にて受け付けております。診断書窓口の時間は平日（月～金）9:00～17:00です。時間外の対応はできません。

### 3) 福について（福祉医療費受給資格者証）

・市町村より診療費の補助があります。受給期間は市町村によって異なりますが、群馬県に現住所のある場合は全員受けられます。手続きは（出生届時など）市町村役場に申請してください。はがき大のピンクの用紙が貰えます。県外の方は現住所の役所でご相談ください。

### 4) 先天性代謝異常の検査について

・先天性代謝異常（フェニルケトン尿症、ホモシスチン尿症、楓糖尿症、ガラクトース血症、先天性甲状腺機能低下症など）は、まれにみる病気ですが放置すると重い心身障害をきたします。しかし、早期に発見し、早期に治療することによってこれらの障害を防ぐことができます。

このため、生後5日目に赤ちゃんのかかとかから採血し、これをろ紙に浸して検査機関に送り、検査を致します。結果は1ヶ月健診でお伝えします。

### 5) 聴力検査（聴性脳幹反応検査）

・赤ちゃんに外から音を聞かせると脳が反応してABR（聴性脳幹反応）という脳波を出します。この脳波を利用し、聴力が正常な場合の波形と比較することによって異常の有無を判定します。短時間にしかも赤ちゃんに負担をかけることなく検査ができます。ご希望により実施致します。（詳細はP67に記載）



### 3. お産後の母体の変化

お産がすんで、身体が妊娠前の状態に戻るには普通6～8週間かかります。母体が回復するまでのこの期間を産褥(さんじょく)といいます。この時期は母体に様々な変化がみられます。

#### 〔子宮の回復と後陣痛〕

出産前にお腹全体を占めていた子宮は、お産がすむと急に小さくなっていきます。出産直後は臍の下に指2～3本を横に置いた高さに、翌日は臍の高さに一度上がり、それから日を追って小さくなっていきます。1週間を過ぎるとお腹の上から触れなくなり、6～8週間後には妊娠前と同じ大きさになります。

子宮の急な収縮のために、産後3日間ぐらいは時々お腹が痛むことがあります。これは後陣痛といわれるもので、特に心配する必要はありません。

#### 〔悪露〕

産後、子宮内や膣の傷から血液の分泌物(おりもの)がでます。これを悪露(おろ)といいます。産後2～3日間はほとんど血液の色が、子宮の回復とともに褐色に変わっていき、6週間ほどで黄色や白色になり少なくなります。

#### 〔月経の再来期〕

母体の回復状態や、授乳の状況によって個人差がありますが、早い人で産後1か月頃です。授乳を続けている人はそれよりも遅くなりがちですが、半年間で約8割の人に生理が来ています。

#### 〔会陰裂傷と切開のあと〕

会陰部の傷は治りやすいものです。普通5～6日すると痛みは楽になり、治ります。分娩時に傷を縫合した方は、産後5日目の退院診察時に抜糸をすることもあります。痛みが強い時は申し出てください。痛み止めを使用できます。



## 4. お産後の健康管理



産後は、ママの身体の回復をはかるとともに、育児という新しい仕事も増えますので、パートナーや家族に協力してもらい、十分な休養と精神安定を心がける必要があります。

### 【身体の清潔・入浴】

産後 1 日目からシャワー浴ができます。洗髪や体をタオルで拭くことも可能です。退院後は湯船に入り、入院前と同じように入浴して構いません。

#### ＜外陰部の清潔＞

悪露が出ている間は、細菌感染による炎症が起こりやすいので、外陰部をきれいにする必要があります。排尿・排便の後はトイレのビデ（またはお産セットに入っているビデ）できれいに洗い流し、清潔を保ちましょう。

### 【離床 運動と休養】

#### ＜1: 出産後24時間まで＞

出産後約2時間は、分娩室で子宮の収縮状態や出血量を確認してそのあと病室に戻ります。4時間以降はトイレに行けます。（最初はスタッフが必ず付き添います）

#### ＜2: 退院まで＞

当院では「赤ちゃん和妈妈はいつも一緒」という自然なスタイルを大切にするために、赤ちゃん和妈妈は出産直後から一緒の部屋で過ごしていただきます。入院中はスタッフがしっかりとお手伝いしますので安心してください。しかし、疲労感が強い時などはご希望により、赤ちゃんを新生児室にお預かりしますので申し出てください。赤ちゃんが寝ている時はママもできるだけ休養をとるようにしましょう。

産後の体の回復のために、産褥体操を行いましょう。

#### ＜3: 退院後＞

お産後5日目で退院となります。無理はせずに身体の回復に合わせて、少しずつ日常生活に戻っていきましょう。約1ヶ月間くらいで元の生活に戻れるのが目安です。

夜も授乳をしますので辛い時には昼寝をするように心がけましょう。なお精神的な休養も必要ですから、育児については家族全員と話し合い協力してもらうようにしましょう。



## 〔帝王切開術後の方へ〕

### 〈帝王切開術後:当日〉

おしっこの管が入っており、ベッド上のみの生活となります。体調に合わせて赤ちゃんと一緒に過ごしていただき、授乳時はスタッフが介助します。夜間は希望により赤ちゃんはお預かり致します。

### 〈帝王切開術後:1日目〉

おしっこの管が抜け、歩けるようになります。徐々に育児を開始していきますが、体調に合わせて赤ちゃんをお預かりしたり、育児を援助させていただきます。

### 〈帝王切開術後:2日目以降〉

育児方法についてスタッフからお話をさせていただきます。術後2日目以降は積極的に育児を開始していきますが、体調に合わせて赤ちゃんをお預かりします。退院までスタッフによる母乳育児支援を行います。

傷の痛みが強い場合は痛み止めが使えますので、スタッフに申し出てください。

### 〈退院後〉

帝王切開術後7日目に退院となります。体調に合わせて無理をせず、少しずつ日常生活に戻っていきましょう。腹部の傷の茶テープは自然にはがれるまではがさないでください。入浴時もテープを貼ったままで大丈夫です。茶テープは約半年間貼り続けてもらうと、傷がきれいに治ります。自然にはがれた時は新しく貼り直してください。茶テープは2階のコンビニで売っています。

## 自然分娩・帝王切開後の方へ

### 〔食生活〕

産後は身体の回復のため十分な栄養をとることが大切です。また、良質のたんぱく質(白身の魚、肉類、卵、豆腐など)、ビタミン(野菜、果物)、カルシウム(牛乳)、鉄分(豚、レバー、まぐろ、ほうれん草など)を多くとり、バランスの良い食事を心がけましょう。しかし、脂肪の多い食事や、甘い物は乳腺炎を引き起こす可能性もありますので控えましょう。当院の食事は、1800~1900kcalのおっぱいにやさしい食事となっていますので参考にしてください。

### 〔産後のサポート体制や経済的支援〕

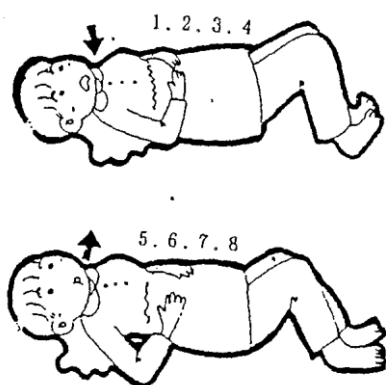
産後育児をサポートしてくれる方が少ない、育児をしていく上でお金の心配があるなど出産後の不安がある方は、当院の社会福祉士と相談をすることができます。また、地域の保健師に相談が必要と思われる方は、当院の助産師から地域の保健師へ連絡を行うことがあります。

## 〔産褥体操〕

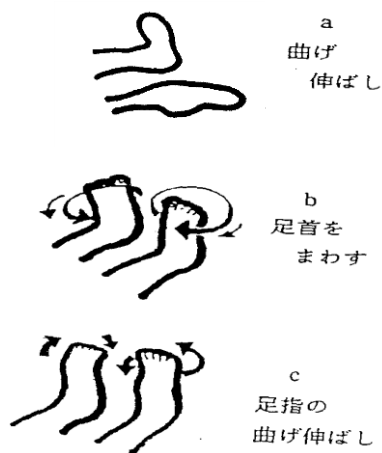
### ＜産褥体操の目的＞

- ① 悪露の停滞を防ぎ子宮収縮を良好にする
- ② 乳汁の分泌を良くする
- ③ 内臓下垂を予防し便秘を防ぐ
- ④ 太りすぎを予防し、妊娠中下腹部についた脂肪をとる
- ⑤ 妊娠中胎児を支える為、反り身になった姿勢を正しくする

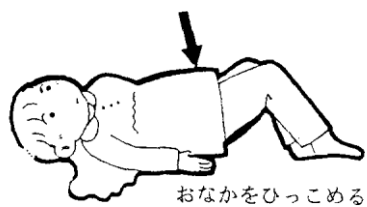
### 1.腹式呼吸



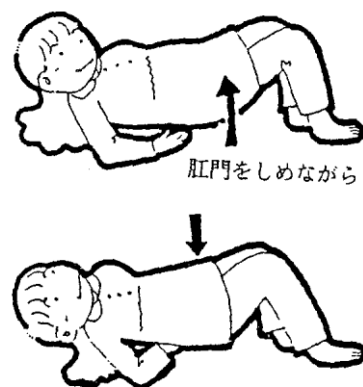
### 2.足首の運動



### 3.骨盤を傾斜させる運動

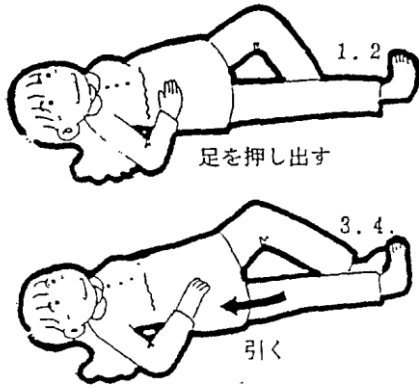


### 4.腰をあげる運動

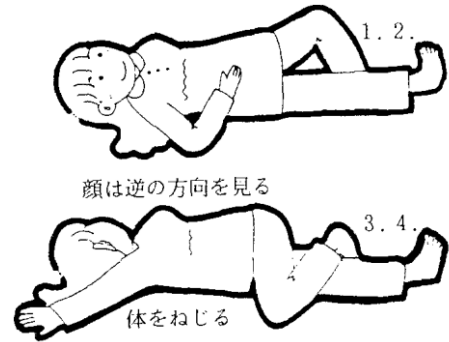




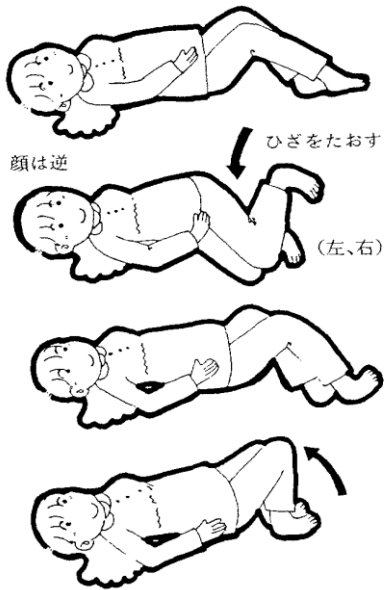
5. 骨盤を足をかかえながら上下に動かす



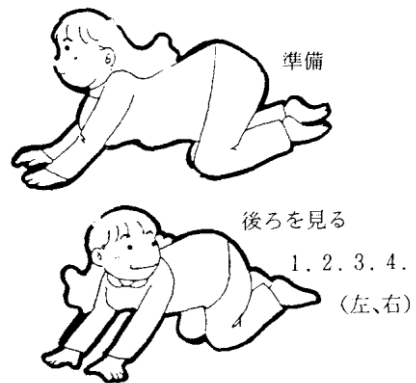
6. 骨盤をまわす運動(片足)



7. 骨盤をまわす運動(両足)



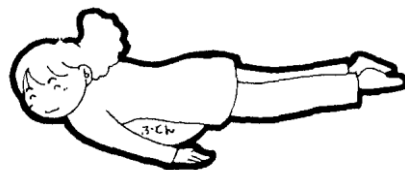
8. よつんばいの運動



9. 腹式呼吸



10. リラクゼーション





## 〔骨盤底筋体操〕

産後は、分娩時に赤ちゃんが産道を通ることにより、妊娠中より骨盤底筋(女性の骨盤の底にある筋肉)が緩みます。そして骨盤底筋が緩んでしまうと、ちょっとした腹圧(くしゃみ等)で尿漏れがおこりやすくなります。

産後の尿漏れは1年以上続く人もいますので、骨盤底筋体操をできるだけ長く続けていくことが大切です。赤ちゃんの育児に精一杯になってしまいがちですが、体操を行うときを決めておくとやりやすいと思います。この6つのバリエーションは、全部しなくてもかまいません。続ける事が大切になってきます。やりやすいものを選んで毎日続けましょう。

### 1.仰向けの姿勢

まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。

次に、膝を少し立てます。身体の力を抜き肛門と膣を締め、締めたままゆっくり5つ数え、ゆっくりと緩めます。

朝晩布団の中で毎日実行してみてください。



### 2.四つんばいの姿勢

新聞を床に広げて読むときなどにできる体操です。床に膝をつき、肘を立ててそこに頭を乗せます。この姿勢で肛門と膣をゆっくり締めます。締めたまま5つ数え、ゆっくりと緩めます。

新聞を読み終わるまで続けて下さい。



### 3.机にもたれた姿勢

机の側に立ち、足を肩幅に開きます。手も肩幅に開き、机につきます。体重は全部腕に乗せてしまってください。背中はずっと伸ばし、顔も上げます。肩、お腹の力を抜いて、肛門と膣を引き締めます。

台所や事務所の机を使って、暇を見てやってみてください。



#### 4.座った姿勢

床につけて足を肩幅に開きます。背中をまっすぐに伸ばし顔を上げます。肩の力を抜きお腹が動かないように、そしてお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくりと膣と肛門を締めます。テレビを見ながら、バスや電車に乗っている時などにできます。



#### 5.背筋をつける

1.と同じように仰向けに寝て膝を立て腰を持ち上げる方法です。この時に肛門と膣を締めます。布団の中で1.と組み合わせても良いでしょう。



#### 6.腹筋をつける

腹筋は、尿の漏れを止めるのに、大切な役割を果たしますが便を押し出すためにも大事な筋肉です。仰向けに寝た姿勢から上半身を起こして下さい。手を頭の後ろに組んでも、伸ばしてもかまいません。その時に肛門と膣を締めて起きあがると、より効果があります。



### 【排尿困難と便秘】

出産後1～2日間は尿意が分かりにくかったり、排尿しにくいことがあります。一時的なことが多いです。最初は3～4時間おきに意識してトイレに行くようにしましょう。また、出産後は傷の痛みで腹圧がかかりにくかったり、水分が母乳にいく為便秘になりがちなので気をつけましょう。痔になった場合は申し出て下さい。



## 〔受診について〕

以下のような症状があった場合は、病院に連絡をとって受診をしてください。

### ＜ママの注意信号＞

- 退院後も赤い色をした血性のおりものが多く出る。
- 尿が近く、排尿時に痛む。
- 熱が出る。(38℃以上)
- 乳房に熱や痛みやしこりがあり、授乳後も良くなる場合。  
→早めに乳房外来の受診を検討してください。以下の乳房外来のご案内を参照してください。
- 会陰の傷や帝王切開術の傷の痛みが、痛み止めを使用してもおさまらない。
- 腹部の傷から出血・滲出液が多くある。(帝王切開術の場合)



### ＜赤ちゃんの注意信号＞

赤ちゃんは体の不調を言葉で伝えることができません。家族がいつもと違う様子に気づいてあげることが大切です。

- 38度以上の発熱**  
※入浴・授乳・泣きの後は体温が高めです。静かにしているときに測ってみましょう。
- 母乳やミルクを普段の半分以下しか飲まない。** 飲むのを嫌がる。
- おしっこが普段より少し少ない**
- 顔色が悪い(紫色をしている)**
- けいれんを起こしている**
- 発疹が出た(全身)**
- うんちの色が普段と違う(白い、赤い、黒いなど)**

☆1ヶ月健診までに、かかりつけの小児科を決めておくと良いでしょう

## 5. お産後の家族計画

「家族計画」というのは、夫婦が自分たちの生活設計に基づいて、最も適当な時期に望むだけの子供を産み育てることをいいます。産まれてくる子供に関しては当然のことながら大きな責任を持つことを忘れてはいけません。次の子供を考える時には、自分たちの年齢、経済状態、健康、住宅事情などさまざまな要素を考慮して計画する必要があります。

### 〔性生活〕

普通の夫婦生活に戻るのには、会陰部が痛まずに、精神的にも性交を受け入れられるようになってからで、産後6週目以降(1か月健診がすんでから)が目安です。心と体のへのいたわりを第一に、夫の協力を得て始めましょう。

帝王切開後の方も1か月健診で問題がなければ夫婦生活を再開していただいてもかまいません。お腹の傷は問題ありませんが、不安のあるような時は夫婦でしっかり話しあってください。

#### ■子どもの間隔

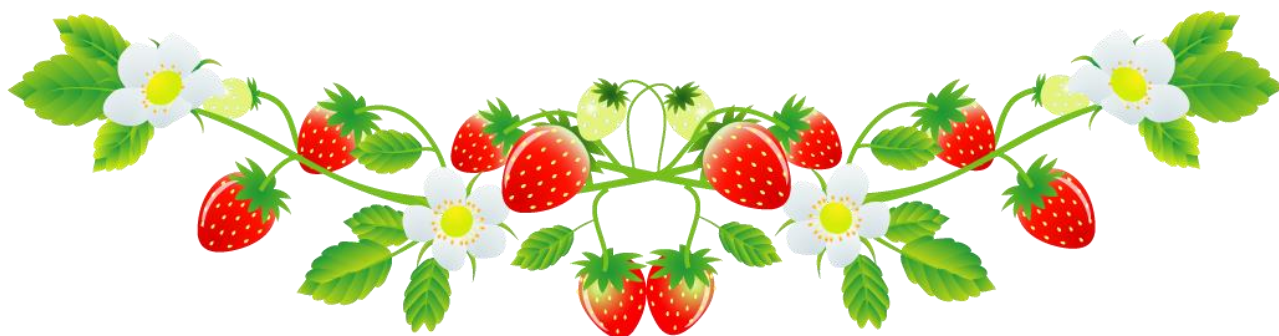
お産の後、次の子の計画には、第一に母体の健康の回復を考慮しなければなりません。母親が健康な場合には、産後2ヶ月位で以前の妊娠・分娩の疲労から回復します。(※帝王切開後は子宮の傷が回復するまで約1年間)しかし、育児という大切な仕事があるので、前の出産に近すぎる妊娠では色々な問題が出てくるでしょう。前の出産からは2年以上あけるのが理想的です。

#### ■母親の年齢

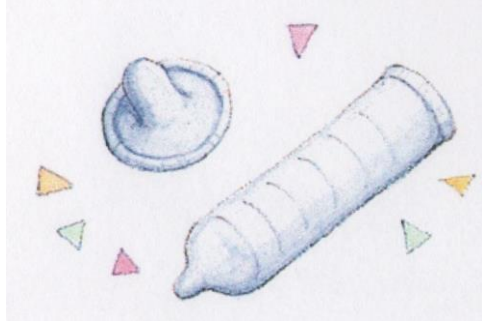
思春期や更年期の時期の妊娠では、流産、難産、死産などが多い傾向があります。その意味で20歳～30歳代半ばまでに産むのが、母子の健康から見て望ましいといえます。しかし、近年は女性の就労率も高くなり、それに伴い産む年齢も高くなっているのが現状です。


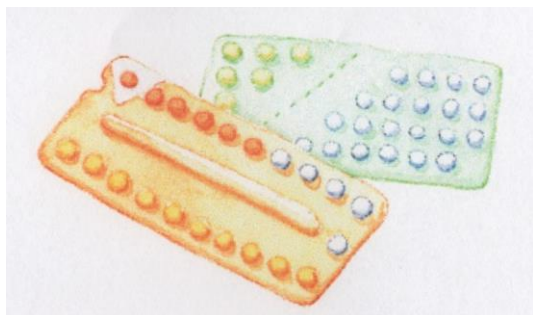
年齢が高くなって産む場合には医師と良く相談し、産後の育児負担にも対処する意味で、妊娠前から体力増強と日頃の健康管理に心がけましょう。

産後の生理はいつ再開するかわかりません。また、生理の前には排卵があり、いつ妊娠するかもわかりません。妊娠を希望しない場合は、最初の性行為からコンドームを使用するのが良いです。



## 避妊法の正しい知識

種類	男性避妊器具	女性避妊器具
	コンドーム	IUD(リング)
使用方法	陰茎が完全に勃起した後に装着する。	月経初日より10日以内に産婦人科で子宮内に挿入。
長所	利用方法が簡単。手軽に手に入る。 性病予防になる。	避妊率が高い。性感を害さず、長期間使用できる。
短所	男性の協力が必要。使用方法を誤ると失敗率が高い。	医師の介入が必要。保険適応ではないので、経済的に負担。
副作用	なし。	不正出血、子宮外妊娠、感染を起こすことあり。
販売場所	薬局・コンビニ・通販・自販機。	産婦人科
価格	1ダース(12個入り) ¥1000~3000円位(市場価格)	処置料(施設により異なる) ¥30000~80000円程度(自費)
注意点備考	装着に際し、先端の空気を抜いておく。 精液がこぼれないように慎重に抜く。	挿入1カ月後子宮内にきちんと入っているか診察。 年1回検診。2~3年毎に交換。
失敗率	14%	5%
産後使用可能時期	1カ月検診後最初の夫婦生活から使用可。	産後3カ月以上経ち、月経が再開してから。
		

種類	排卵予測	ホルモン剤
		基礎体温法
使用方法	毎朝体温を測定し、排卵を予測。排卵日を避けて性交する。	毎日決められた時間に内服。定期的に検診を受ける。
長所	副作用がない。安価で経済的。健康管理にも役立つ、	飲み忘れなければ100%の避妊率。性感を損なわない。
短所	安全期が短い。卵巣機能が不安定な人(月経不順)は不適。	副作用の出る人がいる。 (静脈血栓塞栓症・心血管障害のリスクが高くなる)
副作用	なし。	静脈血栓塞栓症・心血管障害のリスクが高くなる
販売場所	薬局	産婦人科
価格	婦人体温計 ¥900~3000 円	投薬料(当院) 1 カ月¥4200~7000 円位
注意点備考	風邪などの発熱により信頼性がなくなる。 毎朝同じ時間に体温測定が必要。 月経不順な人は使えない。	卵巣癌や子宮体癌のリスクが減少。 21 日間服用後7日間休薬タイプと7錠の偽薬を含む、28 日間服用タイプがある。 休薬・偽薬期間に生理様の出血あり。
失敗率	25%	0.7% (飲み忘れなければ100%)
産後使用可能時期	産後月経が再開し、周期が順調になってから。	授乳が終了してから。(乳汁分泌を抑制する作用があるため。)
		





## 6. 赤ちゃんの特徴

### ①うんち・おしっこ

生後2、3日は粘りの強い黒緑色の胎便が一日に4、5回くらいあります。その後、黄色い便に変化し、回数も多くなります。多少緑色便やつぶつぶが混じることもありますが、心配ありません。

おしっこのついたオムツを見ると血液のように赤黄色にみえることがありますが、これは尿酸という成分によるものなので心配ありません。

### ②生理的体重減少

生後3、4日頃までは、授乳量が少なかったり、おしっこ・うんちなどのために一時的に体重が減ります。生まれたときの体重の10%くらいの減少は問題なく、一週間くらいで元の体重に戻るのが普通です。

### ③黄疸

ほとんどの赤ちゃんは、生まれて2、3日すると皮膚や白目が黄色っぽくなってきます。これは、新生児黄疸と呼ばれる生理的なもので7、10日くらいで自然に消えていきます。黄疸の症状が強いつきは、原因を調べ、保育器の中で光線療法を行います。母乳を飲んでいる赤ちゃんは、母乳の成分の影響で黄疸が長引くこともありますが心配ありません。

### ④体温

赤ちゃんの正常な体温は 36.5℃～37.5℃です。新生児の体温は気温に左右されやすいので、室温や着物をこまめに調節してあげましょう。

### ⑤皮膚

皮膚が乾燥して細かくむけることがあります。無理にむかないようにしましょう。

### ⑥魔乳

生後2、3日頃から男女の区別なく赤ちゃんのお乳が腫れてくることがあります。そして圧迫すると乳のような液が出てくることがあります。触らずにそっとしておきましょう。

### ⑦新生児の月経

女兒の場合、膣からおりものや血液のようなものを分泌することがありますが、心配ありません。

### ⑧おへそ

赤ちゃんのおへそは生後1～2週間くらいで自然に取れるのが一般的です。止まらない出血があったり、おへそやそのまわりが赤く腫れることがあったらスタッフに言ってください。

#### <へその緒について>

当院ではお産直後、胎盤に付いているお臍を3cm程切って桐箱に入れてお渡ししています。なお、自然に取れたおへそについてはお渡ししていません。

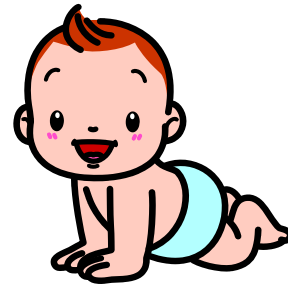


## 7. 赤ちゃんのお世話

### 〔1 環境〕

#### ①部屋

- ・人の出入りが少ない部屋
- ・日当たり、風通しの良いところ
- ・直射日光、すきまかぜに注意する。
- ・室温は大人が普通の服装で寒くない程度を目安にしましょう。



#### ②暖房(20℃前後に設定)

- ・乾燥のしすぎ、換気に気をつける。
- ・寝具・湯たんぽなどでも調節しましょう。

#### ③冷房(27℃以上で大人も蒸し暑いと感じるとき)

- ・冷えすぎないように気をつける。
- ※冷暖房器具の風が直接当たらないようにします。

### 〔2 衣類〕

- ①赤ちゃんは新陳代謝が盛んです。肌着は汚れたらまめにかえてください。
- ②赤ちゃんは体温調節が未熟です。着物や掛け物で調節してあげましょう。
- ③2～3ヶ月までは、大人より1枚少なめに。
- ④寒くなると厚着にしがちです。あせもに注意しましょう。

### 〔3 清潔〕

- ①沐浴のページをご参照ください。
- ②赤ちゃんを扱うときは手を洗うことを習慣として、病気の人は近づかないようにします。

### 〔4 外出・旅行〕

#### ①外気浴

生後3週間を過ぎたら、赤ちゃんを外気に当て、気温の変化に慣れさせ皮膚や呼吸器をきたえてあげましょう。(20～30分程度)

#### ②ベビーカー

首がしっかりしてからにする。(3～4ヶ月くらい)

#### ③おんぶ

6ヶ月になってからが安全です。

#### ④旅行

車に乗るときはチャイルドシートが必要です。旅行の計画は首がしっかりしてから、ゆっくりしたスケジュールで。



## 沐浴

### 〔1 赤ちゃんをお風呂に入るとこんないいことがあります。〕

- ・体をきれいにし、成長を促します。
- ・体の様子を見ることができます。
- ・家族との楽しいスキンシップ。
- ・おっぱいをよく飲み、よく眠ります。



### 〔2 沐浴の準備〕

#### (1) お部屋の準備

- ・明るい、暖かい部屋(室温は大人が普通の服装で寒くない程度)
- ・すきま風がないようにします。

#### (2) 赤ちゃんをお風呂に入れる人の準備

- ・時計・指輪をはずしましょう。
- ・手はきれいに洗いましょう。
- ・髪はまとめましょう。
- ・爪は短くしましょう。

### 〔3 お風呂に入れるときの物品の準備〕

- ・お湯の温度 39～40℃
- ・石鹸
- ・綿棒
- ・洗面器
- ・ガーゼハンカチ
- ・バスタオル
- ・着替え一式



### 〔4 どんなときに入れたらいけないのでしょうか。〕

- ・熱のあるとき(37.5℃以上のとき)
- ・泣き声が弱かったり、顔色が悪いとき
- ・何回も吐いたり、ぐったりしているとき
- ・ミルクを飲む量が少なく、機嫌が悪いとき
- ・ひどい湿疹があるようなとき
- ・その他、授乳の直後や空腹時は避けましょう。

※普段の赤ちゃんの状態を知っておくことが大切です。お風呂に入れないときは体を拭いてあげましょう。

## 【5 お風呂の入れ方】

〈沐浴の手順〉

### ①抱き方、湯船の入れ方

- ・片手の手のひらで赤ちゃんの頭と首の後ろを支え、親指と人差し指で耳の後ろを持ちます。
- ・もう一方の手は、手のひらに赤ちゃんのお尻をのせて、親指は股にかかるようにすると安定します。



### ②顔を洗います。

- ・ガーゼハンカチを顔洗い用の洗面器のお湯で絞り、図のように拭きます。
- ・一回ごとにお湯でガーゼをゆすいで固く絞って使います。
- ・生後一ヶ月くらいを過ぎたら顔にも石鹸を使用しましょう。



### ③頭を洗います。

- ・ガーゼを使って頭をぬらします。
- ・手に石鹸をつけ、泡立てて手のひらで円を描くように洗います。
- ・その後ガーゼで石鹸をおとし、ガーゼを絞り水気をふき取る。



### ④体を洗います。

- ・首→胸→お腹→腕→脇の下→足の順に洗います。
- ・手のひらは赤ちゃんの小指側から親指を滑り込ませると洗えます。



### ⑤背中を洗います。

- ・背中を洗うために赤ちゃんを下に向けます。
- ・体を洗っていた手で、親指を除く4本の指を脇の下に入れて、両手で赤ちゃんをはさむような形を取ります。
- ・そのまま体重移動をさせ、うつ伏せ状態にします。
- ・赤ちゃんの手は支えている手かけるとより安定します。
- ・撫でるように背中を洗い、そのままお尻も洗います。
- ・洗い終わったら、先ほどと同じ手順で仰向けの状態にします。



### ⑥股を洗います。

- ・くびれた部分なので丁寧に洗います。
- ・男の子は陰囊の裏側もよく洗います。



### ⑦お湯から上がります。

- ・湯船からあがるときは、沐浴布をはずして体を振らないであがります。

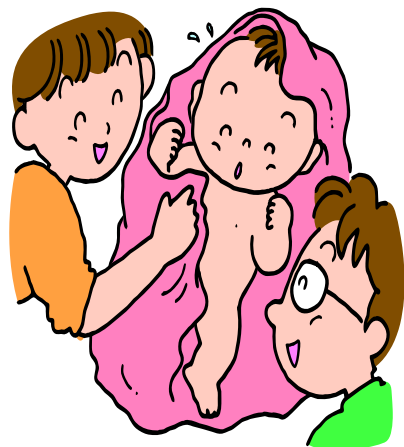


### ⑧体を拭き、着物を着せます。

- ・バスタオルにのせ、全身を包んで押さえ拭きをします。
- ・くびれて、重なりあったところも忘れずに拭きます。

### ⑨赤ちゃんの身だしなみ

- ・耳や鼻が汚れていないか見てあげましょう。
- ・爪が伸びていないかみてあげましょう。
- ・髪をとかします。



## 赤ちゃんのトラブル解決法

### Q おへその消毒の仕方が分からない

A へその緒が取れ十分に乾燥するまで毎日おへその消毒を行いましょう。

おへその周りの皮膚を広げ、おへその根元をしっかり消毒しましょう。

※おへその消毒セットは入院時におわたしするセットの中に入っています。

※おへそは退院後1～2週間とれることが多く、ほとんどは1ヶ月以内にとれます。

※時々出血することがありますが、少量ですぐに止まれば大丈夫。

#### ★こんなときは受診★

- ・おへそからの出血が止まらないとき。
- ・おへその周りの赤みが強いとき。
- ・おへそがとれたところのジュクジュクが続くとき。
- ・おへその根元が残っていて出血しているとき。



### Q オムツかぶれがひどい

A おしっこやうんち、さらにオムツの洗剤が刺激になって起こります。清潔にしておくことで予防できます。

まめにオムツを替えたり、時々オムツを開放しておしりを乾燥させましょう。

かぶれているときは、市販のおしりふきは使用せず、お湯でおしりを洗い流してあげましょう。おしりに適温の蒸しタオルを当てたり、オリーブオイルやベビーオイルを薄く塗ったり、おしりを日光浴させてあげるのも効果的です。

### Q 赤ちゃんの便秘

A うんちが出ていなくても、おなかが張って苦しそうなときは、授乳の前に肛門を刺激して、うんちやガスを出してスッキリさせましょう。

うんちの回数は、しだいに減り、1回に出る量が多くなる児が多いので、うんちは回数ではなく量で判断しましょう。1～2日間うんちが出ないときは刺激を試みてください。刺激をしても3日以上出ないときは受診をお勧めします。

#### ★肛門刺激の仕方★

- ①オムツを広げ、綿棒にベビーオイルをつけ、赤ちゃんの両足をしっかり持つ。
- ②綿棒の先端を、赤ちゃんの肛門にそっと入れ、“の”の字を書くように刺激する。
- ③すぐにうんちやガスが出ないこともあるので、長時間無理な刺激をしないようにしてください。



### Q 母乳が足りているか分からない。

A 母乳が十分であれば機嫌は良いし、授乳間隔も3～4時間となり、体重増加も順調です。おしっこやうんちがたくさん出るのも、足りている証拠です。母乳や赤ちゃんの体重などで心配な方は、乳房外来(月・水・金曜日の午後、要予約)をお勧めします。予約は産婦人科外来までどうぞ。

**Q おっぱいを吐くんです。**

A 赤ちゃんの胃は小さくとっくり状です。ちょっとした動きで、口からあふれ出ることもあります。機嫌や飲みが良ければ心配はないでしょう。また、ゲップが出ないで吐くこともあります。授乳後に5～10分くらいしてもゲップが出ないときは、顔を横に向けて寝かせましょう。

**Q 目ヤニが出ます。**

A 赤ちゃんは涙の流れる穴が小さくてつまりやすいです。目頭をきれいに拭き取りましょう。目ヤニの量が増えたり、黄色の目ヤニが出るようなら、眼科または小児科に相談してみましょう。

**Q 湿疹がひどい。**

A 赤ちゃんは、3ヶ月くらいまで脂の分泌が多くて、顔や頭に湿疹がしやすいです。お風呂に入って清潔にしましょう。生後1ヶ月くらいになったら顔にも石鹸を使いましょう。お風呂以外でも、汗をかいたときにはガーゼをお湯で湿らし、拭いてあげるのも効果的です。

★かさぶたのようにできてしまったときは★

入浴5～10分前に、ベビーオイルやオリーブオイルで湿らしておき、入浴のときによく拭き取りましょう。オイルを十分に落とさないと、かえって湿疹の原因になります。

**Q 泣きやまないんです。**

A 泣くのは赤ちゃんの言葉です。

おなかもすいてない、オムツも汚れていない。そんなときは、ただ安心したいだけかもしれません。あまり抱き癖を心配しないで、抱っこしたり、寝かせたまま相手になってあげましょう。

**Q 夜泣きをします。**

A 赤ちゃんは昼と夜を取り違えることがあります。日中あやしたり、散歩に出るなどして、活動的に過ごし、夜は静かに過ごすように心がけていれば、自然におさまってきます。ママも疲れたときは、赤ちゃんと一緒に休みましょう。

**Q 頭の形がいびつなんです。**

A 赤ちゃんは頭が柔らかいので形がいびつになりやすいです。まくらを使ったり、無理に向きを変えたりする必要はありません。座ったり、歩くようになると自然になおります。

**Q 赤ちゃんをかわいく思えない。**

A 寝不足ではありませんか？ 疲れていませんか？ 産後は体調を崩しやすく、不慣れな育児のためにストレスを感じたり、自分の生活に余裕がありません。またホルモンバランスの乱れによりマタニティブルーになりやすくなります。赤ちゃんの要求にうまく答えられない、良いママになれないなど、自分を責めずに周りの人に相談していきましょう。

## 赤ちゃんに与えるビタミンKシロップについて

病院では生後 8 時間と生後 5 日目に赤ちゃんにビタミンKのシロップを与えています。退院後は 1 週間に 1 回、3ヵ月間ご自宅で与えてもらいます。

### ● ビタミンKって何？



**血液の凝固に関係**のあるビタミンです。血液を凝固させる成分は肝臓でつくられますが、この時にビタミンKが助けとして働きます。

**骨粗しょう症の予防**にも効果があります。

### ● どうして必要なの？

赤ちゃんは腸内細菌が未発達なので、ビタミンKが合成されません。合成が始まっても、吸収に必要な胆汁の分泌が充分でないため、欠乏症(頭蓋内出血・腸内出血)を起こしやすくなってしまいます。

### ● どんな食品にふくまれているの？

納豆(少量でも生合成を促進します)・きゃべつ・ブロッコリー・レタス

ほうれんそう・ニラ・海藻類 etc



授乳中のママは、  
母乳中のビタミンKを増やすため、積極的に摂取するようにしましょう！！