

ご出産おめでとうございます



新生児編

**静岡県立こども病院
周産期センター 産科病棟**

新生児編

1. 新生児の身体の特徴	1
2. なぜ泣くの？	2
3. 赤ちゃんの環境	3
4. 家庭での事故防止対策	4
5. 赤ちゃんの衣類・寝具	5
6. 外気浴・外出	6
7. 困った時の対応	6
8. こんな症状の時はどうしたらいいの？	7
9. 保健師・助産師の訪問	8
10. 予防接種	8
11. 連絡先	9

新生児

〔 1. 赤ちゃんの身体の特徴 〕

新生児とは、生後28日までをいいます。

出生により赤ちゃんは、お母さんの子宮の中とは全く違った環境での生活が始まります。子宮の外での環境に適応するために、呼吸・消化・体温調節などを頑張っています。

<頭>

頭のとっぺんにあるペコペコは大泉門です。1歳半頃までに閉じます。頭の形は少しずつなおっていきます。赤ちゃんが頑張ってきた証拠です。

<姿勢>

両腕はW字型
両脚はM字型

<耳>

お腹の中にいる時からよく聞えています。お母さんやお父さんの声に安らぎを感じているでしょう。

<目>

視力はまだ明暗くらいしかわかりません。1ヶ月位すると段々とパパやママの顔がわかるようになります。

<体重>

生理的体重減少…生後すぐは、赤ちゃんが飲む量よりおしっこやうんちの方が多いため、体重が一時的に減りますが、生後1~2週間以内に、元に戻ります。

<皮膚>

●生後2~3日頃から肌が黄色くなる「黄疸」と言われる症状が出てきます。入院中は、毎日黄疸の検査をしています。1週間くらいで消えていきます。母乳を飲んでいる場合は、少し長く黄疸が続きます。
●生後2~3日頃から皮膚がポロポロとむけてきますが、「新生児落屑」といわれるもので、新しい皮膚のためです。しばらくすると落ち着きます。無理にむかないようにしましょう。

<新生児月経>

女の子の場合、生後3~7日目頃に赤・ピンク色または茶色の「おりもの」がでることがあります。これは、ママのお腹の中にいた時にもらったホルモンの影響です。自然に止まります。

<お臍>

生後1~2週間で自然にお臍が取れます。時期には個人差があります。じゅくじゅくした分泌物がなくなるまで、お風呂の後やおしっこなどで汚れた時は消毒しましょう。

<うんち・おしっこ>

●うんち：
母乳で1日5~10回程度
人工栄養では1日1~4回程度
胎便と言われる岩のりの様なうんちから段々黄色のうんちになります。
●おしっこ：1日10回位

[2. なぜ泣くの???]

ママやパパに
抱っこされたいのかな？

お腹は空いてないかな？
のどは渴いていないかな？

お腹がいっぱいで苦し
いのかな？
ミルクの後のげっぷは
すっきり出たかな？

服がゴソゴソしてい
ないかな？
靴下や袖口が締め付
けていないかな？

部屋が暑すぎたり寒す
ぎたりしないかな？
掛け物が多くないか
な？

おむつは濡れていな
いかな？

たくさん人が来たり、
いつもと違う環境に
興奮していないかな？

赤ちゃんは、よく泣き、よく寝て、よく飲むのがお仕事です
退院すると、環境が変わります
ママは慌てず、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんと接していきましょう！

[3. 赤ちゃんの環境]

- ・抵抗力が弱く、細菌の感染を受けやすいため、赤ちゃんに触れるときは石鹸で手を洗いましょう
- ・ベッドは、安全で、パパやママが目の届く静かな場所に設置しましょう
難しい場合はベビーラックと併用して、昼と夜とで赤ちゃんを移動させるのも1つの方法です
- ・自然の光が差し込む部屋が良いでしょう
ただし直射日光が当たらないようにカーテンなどで調節しましょう
大人が快適と感じる程度に、エアコン、ストーブ、除・加湿器を使いましょう
*理想的な室温： 冬→18～20℃ 夏→24～28℃
*理想的な湿度： 50～60%
部屋の中央は温度や湿度が安定しています
湿気は下のほうにたまるので、ぬらしたバスタオルを1枚、部屋の高い位置にかけておくと良いでしょう
加湿器の使いすぎは湿気が多くなりすぎて結露し、カビやダニの原因となります

○夏の注意

- ・外気温との温度差が、5℃以上にならないようにしましょう
- ・扇風機やエアコンの風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう
- ・時々空気の入れ替えをしましょう



○冬の注意

- ・室温が15℃以下になったら暖房が必要です
- ・暖房器具は安全でなるべく空気を汚さないものを選んであげましょう
暖房器具使用中は乾燥しやすくなりますので、湿度の調節をしっかりしましょう
- ・石油ガスストーブは赤ちゃんの近くに置かないようにし、2時間に1回は換気をしましょう

暖房器具の種類	利点	欠点・注意点
エアコン	部屋全体が暖まる 高性能のものは、空気清浄可 風向き調節可	直接風を当てない 定期的にフィルターの清掃をする
電気ストーブ ハロゲンヒーター	空気を汚さない 周辺は短時間で暖まる	部屋全体を暖めるのには適さない
オイルヒーター (パネルヒーター)	空気を汚さない 部屋全体が暖まる	部屋が暖まるのに時間がかかる
ガスヒーター ファンヒーター 石油ストーブ	短時間で暖まる	空気が汚れやすい 1時間に2回程度の換気をする
床暖房 ホットカーペット	空気を汚さない	脱水を起こしやすい スイッチが入った状態では児を寝かせない
湯たんぽ	空気を汚さない 電気代がかからない 乾燥しない	やけどの危険がある 60～70℃のお湯を使用 布で包み赤ちゃんから15cm以上離して使用

赤ちゃんグッズはまとめてベッド近くに収納しましょう
オムツや衣類だけでなくミルクのグッズも置いておくと夜間の授乳の時に便利です

[4. 家庭での事故防止対策]

種類	状況	対策
転倒 転落	子供を抱いた大人が転倒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 滑りやすいのでスリッパは履かない ・ 靴下は滑り止め付きを履く ・ 玄関マットやラグに滑り止めを付ける
	スリングからの転落	<ul style="list-style-type: none"> ・ スリングを正しく使う ・ 赤ちゃんの姿勢を正しく保持・安定させて、しっかり固定する
	抱っこ交代時の転落	一度寝かせてから、抱く人を交代する
	テーブルやソファからの転落	寝かせたときは目を離さない
	ベッドからの転落	目を離すときは、ベッド柵をあげる
落下	ベッド周囲からの物の落下	タンスの上や頭上のメリーゴーランドなどは落下の危険があるので、赤ちゃんの寝ている周りに物を置かないようにしましょう
窒息 誤嚥	寝かせているとき	<ul style="list-style-type: none"> ・ 顔が沈むような柔らかい布団や枕は使用しない ・ うつぶせ寝はさせない ・ ベッドの中に不必要な物は置かない ・ スリングの中では、赤ちゃんの背中をまっすぐにする ・ 授乳後十分にげっぷし、万が一吐いても良いように顔を横に向かせて寝かせる ・ 一人のままにしない
熱傷	火元や高温の物に近づく	子供を抱いて調理しない
	熱い飲み物などをこぼす	膝に抱いて、熱い飲み物を飲まない
沐浴中の 事故	手が滑り溺水させる	沐浴布をかけて滑らないようにする
	湯による熱傷	湯温の確認をし、差し湯はしない
車中の 事故	衝突による衝撃	<ul style="list-style-type: none"> ・ チャイルドシートを正しく装着する ・ 乳児用を進行方向後ろ向き、背もたれ 45 度、後部座席に取り付ける
	衝突時の危険物によるケガ	危険物はトランクに入れておく
	熱中症	短時間でも一人にしない
乳幼児 突然死 症候群	原因不明であり、以下のことを行うことで、発症の可能性を小さくする <ul style="list-style-type: none"> ・ うつぶせ寝をさせない ・ 母親や赤ちゃんの周りにいる人は、タバコを吸わない ・ できるだけ母乳で育てる 	
乳幼児 揺さぶら れ症候群	赤ちゃんが泣き止まず、ストレスがたまった時は <ul style="list-style-type: none"> ・ 深呼吸をして気持ちを落ち着かせる ・ 抱いている場合には寝かせてみる ・ かかりつけ小児科医に相談してみる 	

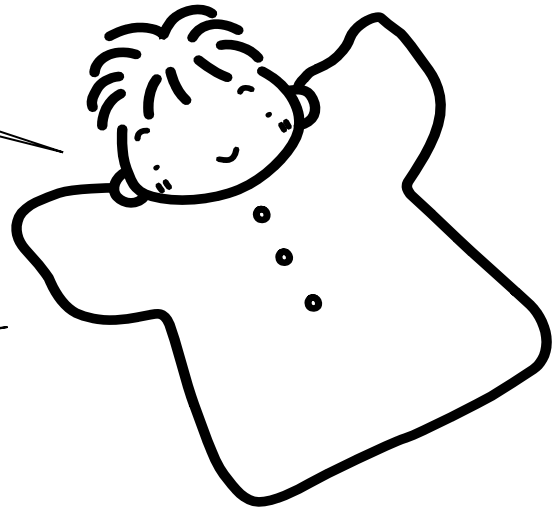
[5. 赤ちゃんの衣服・寝具]

① 衣服

汚れがわかりやすいもの

保温性・吸湿性・通気性に
優れているもの

洗いやすく、丈夫で動きやすいもの

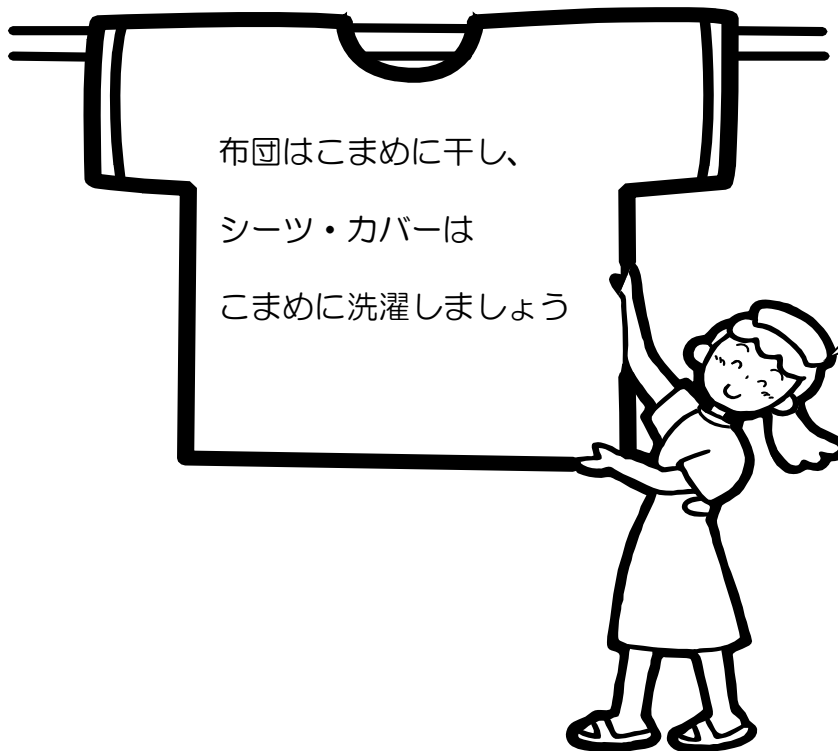


- ・ 生後1～2か月は大人より1枚多めに着せましょう
- ・ 手足の先が冷たくても、太ももが温かければそのまま大丈夫です
- ・ 背中に手を入れてみて、汗をかいているようなら、1枚脱がせましょう

② 寝具

布団はこまめに干し、
シーツ・カバーは
こまめに洗濯しましょう

枕は生後1年くらいまで
いでいりません。
フェイスタオルで代用
しましょう。



- ・ 敷布団は、柔らかい布団は避け、硬めのマットレスを選びましょう
- ・ 掛け布団は吸湿性のいいもので、重いものはやめましょう

[6. 外気浴・外出]

①外気浴

<目的>

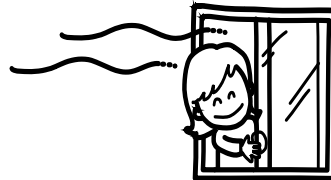
- ・皮膚や粘膜に刺激を与えて、抵抗力のある身体をつくる。昼夜のリズムを作る
- ・寒さや暑さに対する体温調節機能を高める

<開始の時期>

生後1ヶ月ごろ

<時間>

午前10時から午後2時までの暖かい時間



<留意点>

- ・赤ちゃんの体調の悪い時はやめましょう
- ・頭や顔は直射日光が当たらないように、帽子や影を利用して保護しましょう
- ・終わったあとは、母乳やミルクを飲ませ、水分補給をしましょう

<方法>

天気の良い暖かい日に、窓を開け、外の新鮮な空気に触れさせてあげましょう

②外出

- ・首がすわるまでの生後2-3ヶ月はできるだけ乗り物による遠出は避けましょう
- ・外出時は、できるだけ人混みは避けましょう

[7. 困った時の対応]

赤ちゃんは自分で訴えられません。お母さんやお父さんが異常を発見する事が第一です
“いつもと違う”と感じたら異常のサインかも知れません
それにはいつも赤ちゃんの様子を見守っている事が大切です

<観察のポイント>

1. 手足を活発に動かしていますか
2. 機嫌は良いですか
3. 元気に泣きますか
4. 母乳やミルクをよく飲みますか
5. おしっこやうんちはよく出ていますか



[8.こんな症状の時はどうしたらいいの?]

症状	特徴	赤ちゃんのこんなところをよく見ましょう	お母さんの対応	お家で様子を見ましょう	こんな時は病院へ
発熱	体温調節機能が未熟なので 周りの環境の温度に 左右されやすいです 	<input type="checkbox"/> 体温は何度ですか? <input type="checkbox"/> 衣類の調節はできていますか? <input type="checkbox"/> 部屋の温度は何度ですか? <input type="checkbox"/> 機嫌は良いですか? <input type="checkbox"/> 母乳やミルクの飲みは良いですか? <input type="checkbox"/> 発疹、嘔吐、下痢はしていませんか? <input type="checkbox"/> くしゃみ、鼻水は出ていませんか? <input type="checkbox"/> 汗をたくさんかいていませんか?	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんの衣類、掛け物を1枚脱がせて様子を見ましょう <input type="checkbox"/> 部屋の温度を調節しましょう <input type="checkbox"/> 水分補給をしましょう(母乳、ミルクなど)	機嫌が良い・ 母乳、ミルクの飲みが良い	再度、熱を測っても下がらない・ (37.5℃以上) ぐったりしている 元気がない 機嫌が悪い 母乳、ミルクの飲みが悪い
嘔吐	赤ちゃんの胃はとっくり型で入口のしまりが 緩いためちよつとした事で吐きやすいです	<input type="checkbox"/> 吐いた時の状況はどうですか? <input type="checkbox"/> 吐き方はどうですか? <input type="checkbox"/> 吐いたものはどんなものですか? <input type="checkbox"/> 授乳後にしっかりげっぷは出ましたか? <input type="checkbox"/> 機嫌は良いですか? <input type="checkbox"/> 母乳、ミルクの飲みは良いですか? <input type="checkbox"/> 発熱や下痢はともなっていないですか?	<input type="checkbox"/> 授乳後しっかりげっぷさせましょう <input type="checkbox"/> 授乳後はしばらく立て抱きで様子を見ましょう <input type="checkbox"/> 吐きそうな時、吐いた時は顔を横に向けましょう	授乳後、ミルクが口の端から垂れる げっぷと一緒に吐く 吐いても機嫌が良い 	噴水のように吐く 吐いた後、ぐったりしている 吐いたものに、緑色の汁や血液が混じる(吐いたものを持って受診) 機嫌が悪い 母乳、ミルクの飲みが悪い
黄疸	産まれてから2~3日頃から皮膚全体が 黄色みおびてきます 1~2週間で徐々に消えていきます	<input type="checkbox"/> 皮膚の色、白目の色はどうですか? <input type="checkbox"/> 機嫌は良いですか? <input type="checkbox"/> 母乳、ミルクの飲みは良いですか? <input type="checkbox"/> 便の色は何色ですか?	<input type="checkbox"/> 母乳、ミルクの飲み具合を見ましょう <input type="checkbox"/> 便の性状を観察しましょう <input type="checkbox"/> 母乳を中止する必要はありません		退院時より黄色みが強い ぐったりしている 元気がない 母乳、ミルクの飲みが悪い 便が白い
便秘	母乳やミルクなど水分が足りない時に起こる 事があります 便の回数には個人差がありますが、丸1日 出ない時には自宅でも対処が必要です	<input type="checkbox"/> 1日1回、便は出ていますか? <input type="checkbox"/> 便は硬くないですか? <input type="checkbox"/> 機嫌は良いですか? <input type="checkbox"/> 母乳、ミルクの飲みは良いですか? <input type="checkbox"/> お腹は張っていませんか? <input type="checkbox"/> 顔を真っ赤にしていきませんか?	<input type="checkbox"/> お腹のマッサージをしましょう おへそを中心に「の」にさすります <input type="checkbox"/> 綿棒洗腸をしてみましょう 綿棒にオリーブオイルをつけて肛門から1cmくらい挿入してゆっくりとまわして刺激します	機嫌が良い・ 母乳、ミルクの飲みが良い お腹が張っていない	処置をしても3日間以上便が出ない時 機嫌が悪い 母乳、ミルクの飲みが悪い 嘔吐がある お腹の張りが強い
下痢	母乳の時の便はミルクをあげている時と比べ やわらかめです つぶつぶの顆粒が混ざったり、緑かかって いる事もあります	<input type="checkbox"/> 便の性状はどうですか?(形がなく水様ですか?) <input type="checkbox"/> 機嫌は良いですか? <input type="checkbox"/> 母乳やミルクの飲みは良いですか? <input type="checkbox"/> 発熱や嘔吐はともなっていないですか?	<input type="checkbox"/> 十分な水分をあげましょう(母乳、ミルクなど) <input type="checkbox"/> オムツかぶれになりやすいのでオムツをまめに交換しましょう	便が緩めで回数が増えた 機嫌が良い・ 母乳、ミルクの飲みが良い	機嫌が悪い ぐったりしている 吐き気、嘔吐、発熱をともなう 白い便、血液の混じった便、黒い便が出る(便を持って受診)
目やに	寝ている間に、涙や分泌物が溜まるために 目やにが出る事があります	<input type="checkbox"/> 目やにはありますか? <input type="checkbox"/> 目やにの量は多いですか? <input type="checkbox"/> 目やにの量は増えていませんか? <input type="checkbox"/> まぶたが赤くなっていますか? <input type="checkbox"/> まぶたがただれていますか?	<input type="checkbox"/> クリーンコットンで目尻から目頭にかけて拭き取りましょう <input type="checkbox"/> クリーンコットンは同じもので繰り返し拭かないように注意しましょう <input type="checkbox"/> 目やにのない目から拭き取りましょう	時々、目やにが出る 目は赤くない まぶたは赤くない まぶたはただれていない	目が赤い まぶたが赤くただれている 目やにが多い
オムツかぶれ	赤ちゃんの皮膚は柔らかく、尿や便で濡れた ままにしておくとオムツかぶれになりやすくなり ます 	<input type="checkbox"/> まめにオムツ交換していますか? <input type="checkbox"/> しっかり汚れを拭き取っていますか? <input type="checkbox"/> おちんちんやお尻を良く乾燥させてからオムツをあてていますか? <input type="checkbox"/> 赤くなっているところはありませんか? <input type="checkbox"/> ただれているところはありませんか? <input type="checkbox"/> お尻や股に湿疹はできていませんか? <input type="checkbox"/> 布オムツの場合、洗濯洗剤はしっかり落ちていますか?	<input type="checkbox"/> オムツ交換の後、しっかり乾燥させてからオムツを当てましょう <input type="checkbox"/> うんちの後にぬるま湯でお尻を洗ってあげましょう <input type="checkbox"/> 布オムツはきれいにすすぎ、十分に乾燥させましょう <input type="checkbox"/> 布オムツの場合、オムツかぶれが良くなるまで紙オムツにする方法もあります	肛門の周りやおしっこの出る 周りが少し赤くなっている程度	ただれが治らない 湿疹がある
湿疹・あせも	赤ちゃんは新陳代謝が活発なため、湿疹が できやすいです 頭やおでこ、まゆ毛のあたりに黄色いフケや バター様の湿疹ができる事があります これは固まるとかさぶたのような状態になります 皮膚が重なっている場所はあせもができやすいです	<input type="checkbox"/> 赤ちゃんの皮膚の清潔は保たれていますか? <input type="checkbox"/> 頭やおでこ、まゆ毛はベタベタしていませんか? <input type="checkbox"/> 汗をたくさんかいていませんか? <input type="checkbox"/> ミルクなどの汚れは溜まっていますか? <input type="checkbox"/> 皮膚が赤くなっているところはありませんか? <input type="checkbox"/> 赤いところは広がっていませんか? <input type="checkbox"/> 化膿はしていませんか?	<input type="checkbox"/> 石鹸でしっかり洗い、石鹸成分を十分にすすぎましょう <input type="checkbox"/> お風呂の後は全身の保湿をしましょう <input type="checkbox"/> 石鹸で汚れが取れにくいところはベビーオイルを使ってきれいにしましょう <input type="checkbox"/> 汗をかいたらお湯で絞ったタオルで拭きましょう <input type="checkbox"/> 夏は1日2回沐浴しても構いません <input type="checkbox"/> 部屋の温度や着せすぎに注意しましょう <input type="checkbox"/> お風呂の時は、皮膚が重なっているところに注意して洗ってあげましょう	あせもがある 湿疹がある 皮膚が赤くなっている 頭やおでこ、まゆ毛に黄色いフケ状のものがついている	あせも、湿疹が治らない あせも、湿疹がひどくなっている 化膿している 

〔 9. 保健師・助産師の訪問 〕

赤ちゃんが退院したら、地域の保健師・助産師が、赤ちゃんの様子を観察したり、お母さんの心配事がないか、家庭訪問にうかがいます。それまでに心配事や質問したいことなどがありましたら、こども病院にご連絡ください

母子手帳に保健師・助産師の訪問依頼のハガキが添付されています

ハガキには赤ちゃんは‘こんな病気や症状でこども病院入院中である’という事を一言、記入して投函していただくとよいです。退院後に各地域の担当の保健師や助産師が訪問します

〔 10. 予防接種 〕

予防接種とは病気にかかる前にその病気に対する抵抗力をつけるものです

細菌やワクチンを極少量赤ちゃんに与えて、抵抗力(抗体)を作ります

細菌やウイルスが身体の中に侵入しようとした時に、やっつけてくれる仕組みです

予防接種に関しては、外来受診時に担当医や地域の保健師に相談し接種する時期を決めましょう

各地域の予防接種実施医療機関や地域の広報などを参考にして、確認しておきましょう

予防接種には予防接種法に基づき、市町村が実施する定期接種と、対象者の希望により行う任意接種があります

また、公費（無料）で受けられる期間も確認しておきましょう

赤ちゃんが成長するにつれて人や物に触れる機会も多くなります

感染症にかからないため、そして周りの人にうつさないためにも予防接種の計画を立てましょう！

予防接種の種類	定期 任意	回数	受ける時期
インフルエンザ菌 b 型 (ヒブ)	定期	1 期 3 回 1 期追加 1 回	生後 2 ヶ月～5 歳未満 4-8 週間隔で 3 回 12-17 ヶ月 (3 回目の接種から 7-13 ヶ月空ける)
肺炎球菌	定期	1 期 3 回 1 期追加 1 回	生後 2 ヶ月～5 歳未満 4 週以上空けて 3 回 1 歳～1 歳 3 ヶ月 (3 回目の接種から 60 日以上空ける)
ロタウイルス	定期	1 価で 2 回 5 価で 3 回接種	初回接種は出生 14 週 6 日後まで
B 型肝炎	定期	1 期 3 回	①生後 2 ヶ月②生後 3 ヶ月③生後 7-8 ヶ月 ①-②は 4 週以上、②-③は 20 週以上空ける。
4 種混合 (DPT-IPV 混合) (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・不活化ポリオ)	定期	1 期 3 回 1 期追加 1 回 2 期 (DT 混合)	3 ヶ月～7 歳 6 ヶ月未満 3-8 週間隔で 3 回 生後 3 ヶ月～7 歳 6 ヶ月未満 (1 期初回接種後、6 ヶ月以上おいて 1 回) 1 1～1 3 歳未満 (1 1 歳)
3 種混合 (DPT)	定期	1 期 3 回	3 ヶ月～7 歳 6 ヶ月未満

(ジフテリア・百日咳・破傷風)		1期追加 1回	3-8週間隔で3回 生後3ヶ月～7歳6ヶ月未満 (1期接種終了後6ヶ月以上あけ、12-18ヶ月の間に接種)
2種混合(DT) (ジフテリア・破傷風)	定期	1回	11歳から12歳に達するまで
ポリオ(IPV)	定期	2回	3ヶ月～4歳
麻疹・風疹混合 (MRワクチン)	定期	1期 1回 2期 1回	1歳～2歳未満 5～7歳未満(未就学児)
BCG(結核)	定期	1回	1歳未満(生後5-7ヶ月)
日本脳炎	定期	1期初回1回 1期追加1回 2期	生後6ヶ月～7歳6ヶ月未満(3歳) 生後6ヶ月～7歳6ヶ月未満(4歳) 9～13歳未満(9歳)
おたふくかぜ	任意	1回	1歳以上
水ぼうそう	任意	1回	1～3歳未満(1歳)
インフルエンザ	任意	毎年2回	生後6ヶ月以上(13歳未満では2～4週毎)
ヒトパピローマウイルス (HPV)	定期		小学6年生～高校1年生の女子

※最新の予防接種スケジュールについては、ホームページや地域の担当に確認してください

日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(http://www.jpeds.or.jp/modules/index.php?content_id=9)

予防接種についての詳しい情報

国立感染症研究所感染症疫学センター

(<http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

※予防接種を受けた際には母子手帳に記載してもらいましょう

[11. 連絡先]

1ヶ月までの電話相談

静岡県立こども病院

代表) 054-247-6251 産科病棟へ

静岡こども救急電話相談

TEL 054-247-9910

お電話の際は診察券番号をお伺いしますので、手元に診察券をご用意いただくとスムーズです

お住まいの地域の急病センターなどを確認しておきましょう!