

XIII 赤ちゃんの体とケア

体重

出生時の赤ちゃんの体重は平均3000gくらいです。生後3~4日頃に6.5~10%ほど減りますが生理的体重減少といって一時的なものです。その後25~30g/日と増加していきます。

身長

50cm 前後

胸囲

約32~33cm

おへそ

いつも清潔にして乾燥させます。おへそがとれる前後で少量の出血がみられることがあります。出血が少量で、1~2日でおさまるようなら様子を見てよいでしょう。

沐浴後に綿棒で乾燥させましょう。

※おへその周りが赤かったりジクジクが続く時や、出血が多いとき・3~5日続いて心配な場合は小児科へ受診して下さい。

尿と便

生後1,2日は黒緑色の胎便が出ます。

その後、お乳を飲み始めると徐々に黄色の便になります。1日3~4回です。

尿は生後7日目くらいは1日6~10回で量も少しです。それ以降は1回量が増え1日の回数が減ります。

※便に血が混じったり、白い便が出るような時は、その便を持って小児科へ受診して下さい。(女兒は性器出血がみられることもあります。)

頭囲

約33~35cm、胸囲より大きい

頭のへこみ

さわるとペコペコ動きますが、これは大泉門と言い、圧迫したり傷つけたりしないように注意しましょう。

体温

37.0度前後、まわりの環境に影響を受けやすい

呼吸

40~50/分、腹式呼吸
哺乳後や泣いた後は早くなります

目

光を感じて明暗を区別することができます。30cm位の距離の物がぼんやり見えます。

※目やにが多い時、充血のある場合は小児科又は眼科に受診して下さい。



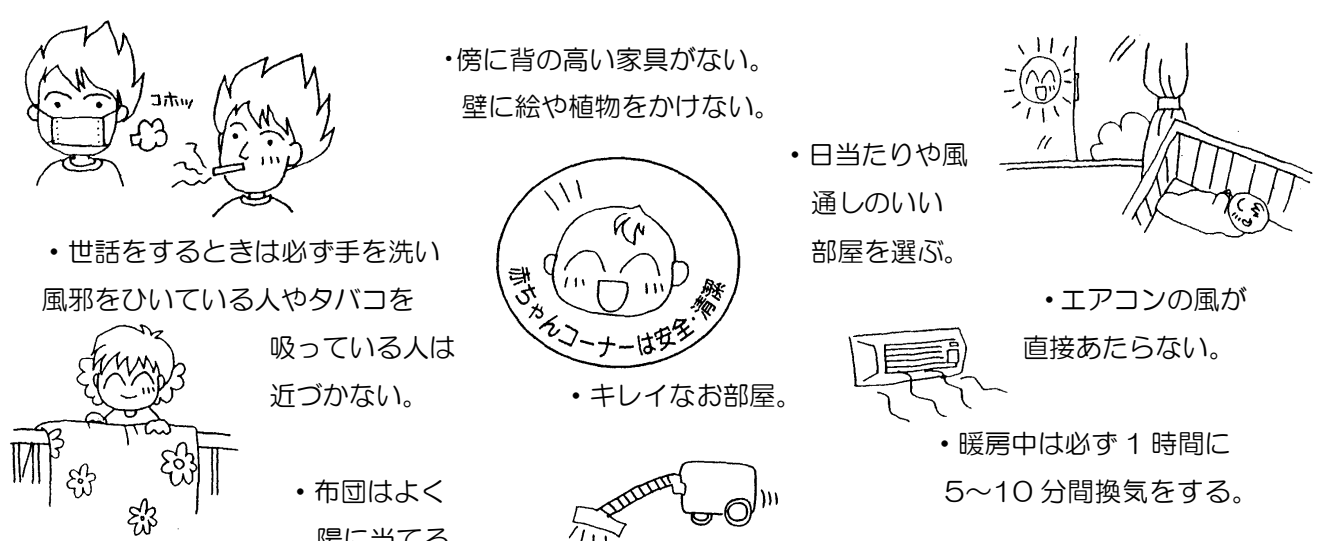
皮膚

出生時は赤みを帯びていますが生後3,4日たつと乾いて白くなりポロポロとむけ落ちることもあります。

お尻や背中に蒙古斑があります。

※黄疸は生後5~7日が最高で以後軽減します。退院後に強くなり、10日以上も続くようなら早めに小児科に受診しましょう。

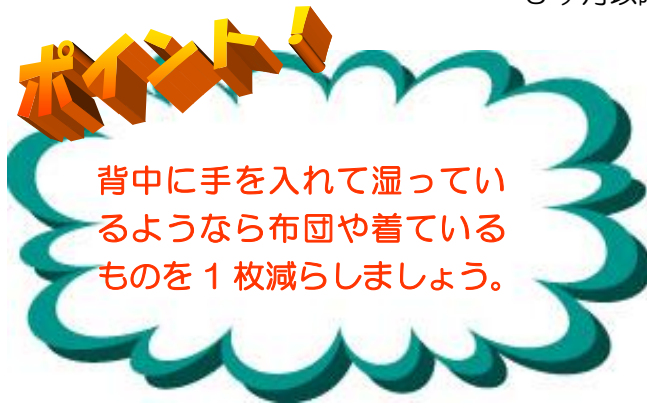
1. 赤ちゃんの環境



- 世話をするときは必ず手を洗い風邪をひいている人やタバコを吸っている人は近づかない。
- 布団はよく陽に当てる。
- 傍に背の高い家具がない。壁に絵や植物をかけない。
- 赤ちゃんコーナーは安全・清潔
- キレイなお部屋。
- 日当たりや風通しのいい部屋を選ぶ。
- エアコンの風が直接あたらない。
- 暖房中は必ず1時間に5～10分間換気をする。








2. 赤ちゃんの衣服

- **どんな衣服がよいか**・・・赤ちゃんの体型に合って動きやすいもの。気温に合わせ調節しやすいもの。汗をよく吸い洗濯に耐えるもの。(綿100%が良いでしょう。) ボタン、結び目、胸飾りなどにも気をつけましょう。
- **何枚着せたらよいか**・・・目安
 - 0～1ヶ月：大人より1枚多め
 - 1～2ヶ月：大人と同じ
 - 3ヶ月以降：大人より1枚少なめ



オムツ

赤ちゃんは、うんちやおしっこの回数が多いです。肌がデリケートなので、濡れたままにしておくとおムツかぶれの原因になります。

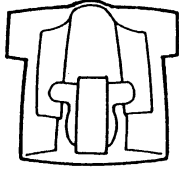
春 秋	 短肌着	 ベビードレス	
夏	 薄手の短肌着	 綿の長肌着	
冬	 長肌着	 短肌着	 ベビードレス

3. 沐浴について

赤ちゃんのお風呂の準備

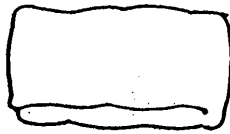
ベビーバス

長肌着



オムツ

オムツカバー



バスタオル 2枚

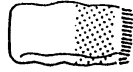
沐浴用ガーゼ 1枚



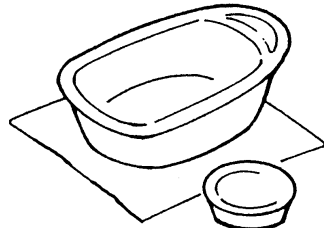
温度計

綿棒

湯上りタオル



ガーゼタオル



洗面器

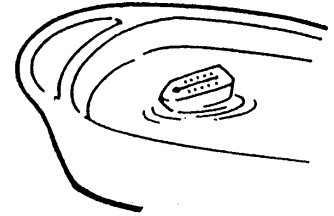


石鹸



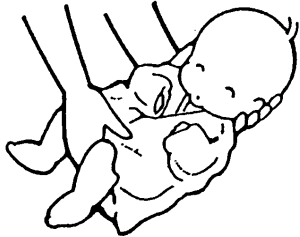
ヘアブラシ

①



ベビーバスにお湯を半分くらい用意します。温度計で測り、お湯の温度は **38~40°C** にします。

②



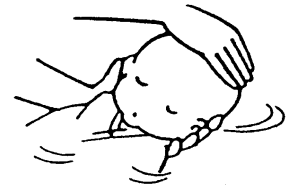
服を脱がせて体にタオル（沐浴布）をかけます。**頭とお尻を支えて、足の方からゆっくりとお湯の中に入れます。**このとき、お尻をベビーバスの底に付けると安定します。

③



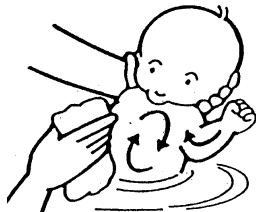
顔を拭きます。ガーゼをお湯に付けてよく絞り、人差し指にかけてます目の周りを目頭から目尻にかけて拭き、ガーゼはゆすぎながら使います。**顔も石鹸を付けて洗います。泡が残らないようにしっかり流しましょう**

④



頭を洗います。タオルにくるんだ赤ちゃんを左手で首を支えます。ガーゼで頭にお湯を付け、石鹸を手で伸ばして手のひらで洗います。指の腹で地肌を洗います。泡を流し、最後に余分な水分をガーゼで拭きとります。

⑤



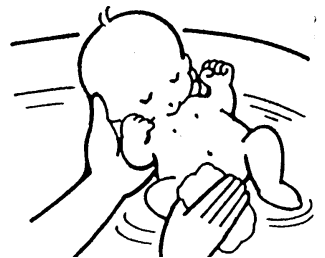
沐浴布をすらしながら首のくびれ・あごの下・胸・腕・わきの下・お腹を指の腹で洗います。そして、石鹸分を洗い流します。へそのまわりもしっかり洗います。

⑥



右手を遠い方のわきの下に入れ、しっかりと支えてうつぶせにし、背中とお尻を洗います。**(顔がお湯につからないように注意しましょう)**

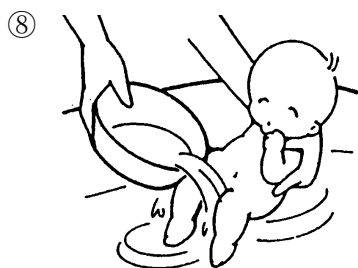
⑦



もう一度前向きに戻し、両足・またの間を洗います。**(女の子は必ず前から後ろに、男の子は陰のうの下をきれいに洗います。)**

注意すること

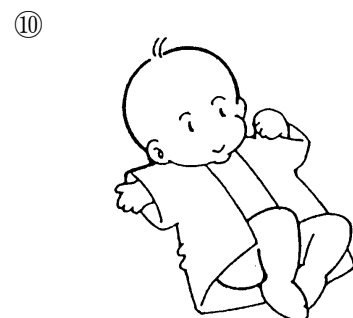
- 1) 室温は肌寒くない程度。(24~26度)
- 2) 入浴時間は5~7分以内。
- 3) 首、わきの下、股は湿疹がしやすいので充分洗いましょう。
- 4) 内風呂は1ヶ月くらいたってから、そのときは一番風呂にします。
銭湯に行くのは3ヶ月たってからにしましょう。
- 5) 空腹時や哺乳直後は避けましょう。哺乳1時間後が理想です。
- 6) おへその手当て
 - へその緒がついているときは、沐浴時おへその付け根をよく洗いましょう。
お湯からあがったらおへその付け根の水分をよく拭き取ります。タオルで十分拭き取れない場合は綿棒を使って拭き取って下さい。
 - おへそが取れてからも、おへそを清潔に保ち水分をよく拭き取り乾燥させましょう。
 - いつまでもおへそがジクジクしている様子や出血がみられたら小児科受診をお勧めします。



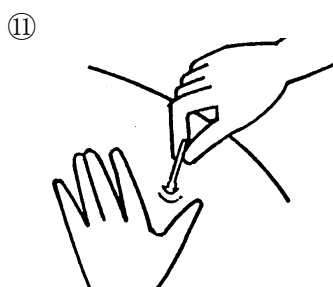
⑧ 洗い終わったら、しばらく温めたのち、あらかじめ用意しておいた上がり湯を足元から順に上の方へ全身にかけます。



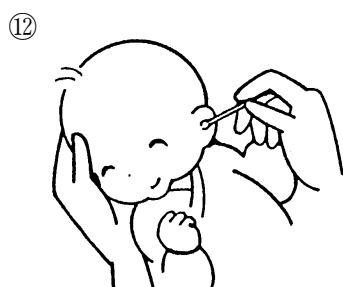
⑨ お湯から上げた赤ちゃんは外にくるみ、軽く押さえるようにして、水気をしっかりとります。



⑩ 水気をよくとったら用意しておいた衣服の上に寝かせ、軽く肌着を当て、先に袖を通します。



⑪ おへその処置をしてから肌着を当てて、衣服を整えます。



⑫ 綿棒で鼻と耳の手入れをして、くしで髪を整えます。



⑬ 少し休ませた後、欲しがれば湯冷ましか母乳を飲ませてあげましょう。