

生まれたばかりの赤ちゃん

テキストP35

🐣 体格 🐣

平均
身長50cm、体重約3000 g

🐣 体型と姿勢 🐣

頭でっかち
腕はW字型、足はM字型
手は握ったままが多い

🐣 睡眠 🐣

大部分は浅い眠りで
2～3時間眠っては目が覚める



🐣 あたま 🐣

大泉門：額の上のぺこぺこ
している場所

🐣 体温 🐣

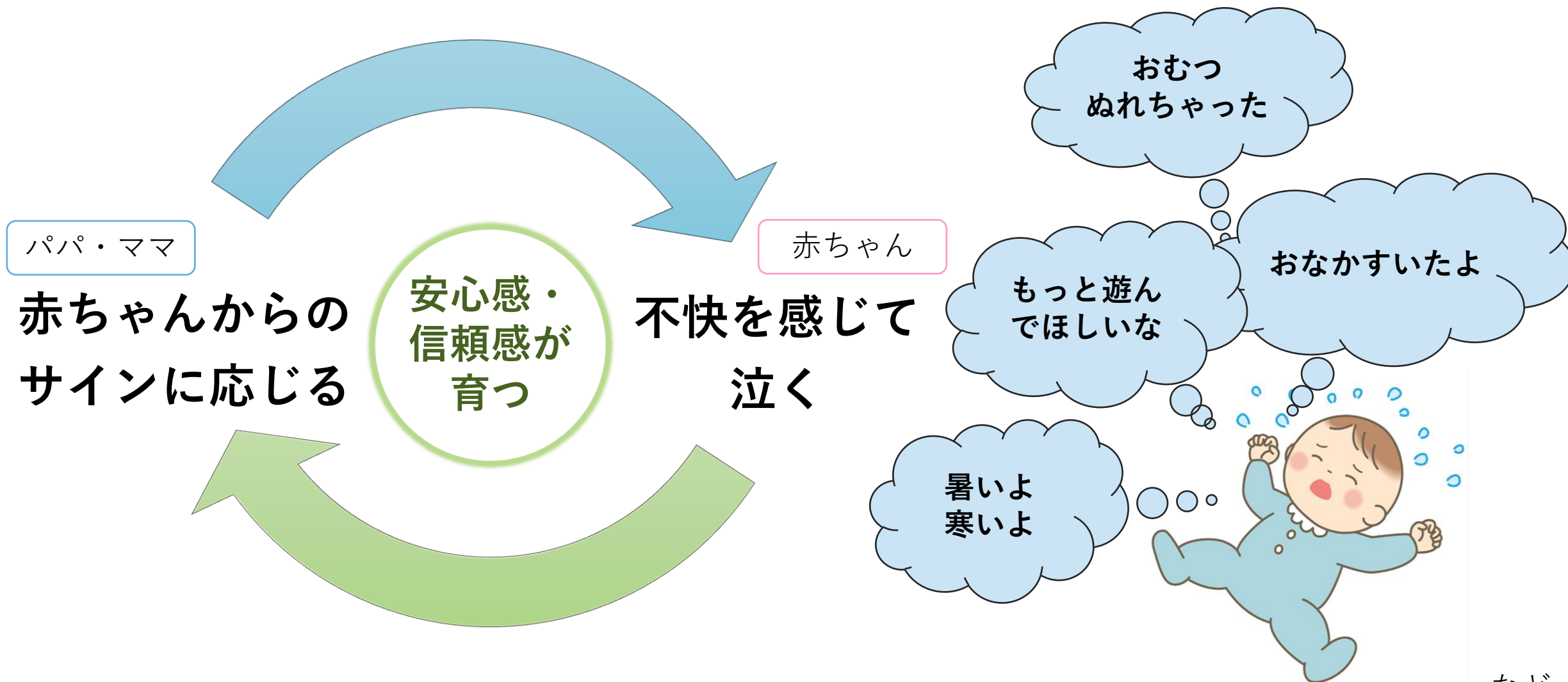
37℃前後

🐣 うんちとおしっこ 🐣

おしっこ：1日10回以上
うんち：生まれてまもなく
は黒っぽい胎便で
次第に黄色便に変化

赤ちゃんが泣くことの意味

テキストP36



など

抱っこ・見つめあい・スキンシップ

テキストP36

人間の5つの感覚

触覚 抱っこ・肌のふれあい

視覚 見つめあう

聴覚 語りかけ(抑揚やリズム)

味覚 おっぱいやミルク

嗅覚 お母さん、お父さんのにおいに包まれる

 **赤ちゃんが安心感を得る**



赤ちゃん人形を 抱っこしてみましょ

横抱き

(首が座るまで)



縦抱き

(首がややしっかりしてきた頃から)



- ・自分の体に赤ちゃんを預けるようにして抱くと安定します。
- ・首がすわるまでは、手のひらで後頭部から首を支えましょう。
- ・赤ちゃんの股の間から手を入れて、手のひらでおしり全体を支えるように抱っこすると股関節脱臼を予防するのにも有効です。

家族の一日

授乳

洗濯

買い物

掃除

ペットや植
物の世話

沐浴

おむつ
交換

お風呂

食器洗い

食事の
準備

睡眠

食事

休息

抱っこ

ゴミ出し

赤ちゃんが増えることで
生活パターンが変化！

家族の一日

『一日のスケジュール例』

家族で協力していきましょう！



マタニティーブルーって？

テキストP30

急激なホルモンの変化、睡眠不足
育児へのプレッシャーや不安など



些細なこと
でも不安

憂鬱な気分

急に
涙もろい

などの情緒不安



こころがしんどい時

テキストP30

- ◆ 「なんでも完全に」 と思わない
 - ◆ 自分の気持ちをおさえず、誰かに話を聞いてもらう
 - ◆ 十分な休息をとる
- ※マタニティブルーは、1～2週間続き、徐々になくなると言われています。

各区保健センター、子ども安心ホットライン、
出産医療機関、札幌こころのセンター等で相談できます



・



赤ちゃんとの生活で 気を付けるポイント



・



乳幼児突然死症候群(SIDS)・乳幼児揺さぶられ症候群

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは

テキストP47

それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前触れもなく亡くなってしまう病気

SIDSの予防のためのポイント

- ・ 1歳になるまでは、寝かせるときは仰向けにする
- ・ 禁煙する（妊婦自身・妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙）
- ・ できるだけ母乳で育てる

乳幼児揺さぶられ症候群とは

赤ちゃんが激しく揺さぶられると、脳が衝撃を受け、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります

D V D 動画『赤ちゃんが泣きやまない』（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html

事故予防

テキストP61

発達に伴い起こりやすい事故があるので注意が必要です

誤飲・窒息

ふかふか布団は避け、うつぶせ寝をやめる

子供の手の届く場所や、高さ1 m以下の場所に危ないもの、小さいものを置かない
扉、ふたが開かないよう工夫する 等

転倒・溺水

ベッドや階段には柵を付ける

洗濯機、浴槽の水をためておかない、浴室の鍵を閉める

踏み台になるようなものを置かない 等

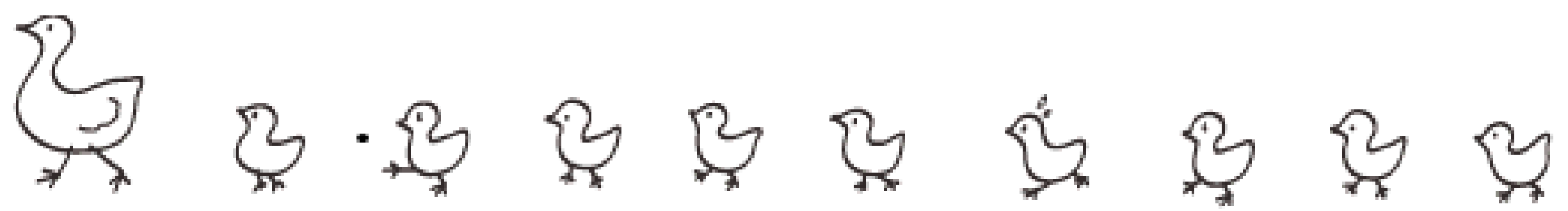
やけど

電化製品は手の届くところに置かない 等

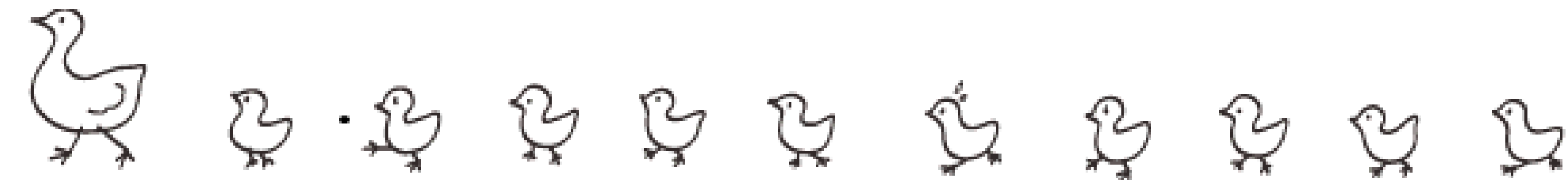
その他の事故

一瞬でも子どもだけを残して車から離れない

外では手をつないで歩く習慣をつける 等



沐浴・着替え・おむつ替え



赤ちゃんの沐浴

『赤ちゃんの特徴』

- 新陳代謝が活発
- 肌がデリケート
- からだが汚れがち（汗をかいたり、ミルクをこぼしたり、おしっこ、うんちなど）



体を清潔にし、血液、循環を良くし発育発達を促しましょう！
親子のスキンシップ、体を観察する機会にも◎

【沐浴の目安】

回数：1日1回

温度：夏…38～39℃、冬…40℃

時間：1回10分以内

タイミング：空腹時、授乳直後は避ける

テキストP52



全身状態をよく
観察してみましょう

【沐浴の観察ポイント】

- ・ **頭**の中に湿疹ができていないか
- ・ **耳**の後ろはただれていないか
- ・ **目**やにが出ていないか
- ・ **首**はただれていないか
- ・ **背中**に湿疹はないか
- ・ **お臍**がじゅくじゅくしていないか
- ・ **脇**はただれていないか
- ・ **おしり**は赤くなっていないか
- ・ **おちんちん**は赤くないか
- ・ **ももの付け根**がただれていないか

衣類について

テキストP50

着替えの方法

- ・肌着とベビーウェアを重ねて袖を通しておく
➡一度に着せることができる
- ・そでを通すときはお父さん・お母さんの手で赤ちゃんの腕を迎え入れる（迎え袖）
- ・着せ終えたら背中側の衣類がずり上がっていないことを確認し、整える
- ・部屋の中では靴下やタイツ、手袋ははかせない



着せ方の目安

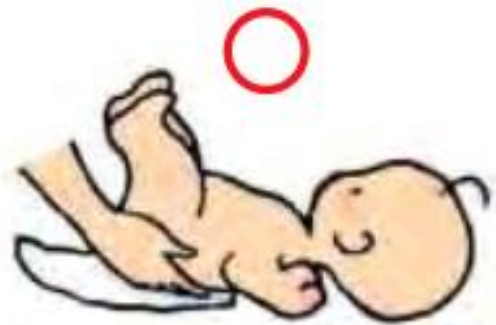
- ・赤ちゃんが汗ばんでいるときは着せすぎ（首から背中にかけてしっとりしている）
- ・4か月を過ぎたころから上下離れた衣類の方が赤ちゃんは動きやすい
- ・4か月を過ぎたころから昼夜の区別をして衣類を着替えさせる

衣類について

テキストP51

おむつ替えの方法

- ①新しいおむつを準備し、ギャザーを立てる。
- ②赤ちゃんを仰向けに寝かせる。
- ③おしりの下に新しいおむつを敷く。
- ④汚れたおむつを外し、陰部やおしりを拭く。
- ⑤新しいおむつをはかせ、ギャザーを確認して全体を整える。



おしりの下に手を入れて、おしりを
ふく時は赤ちゃんを横向きにします。



赤ちゃんの足をひっぱると、
脱臼の原因になることがあります。

〔沐浴に最低限必要な物品〕

テキストP53





沐浴について①

テキストP53



わきに手をいれる

沐浴について②

テキストP53



前後から
はさむように支える

沐浴について③

テキストP53



ゆっくり赤ちゃんを
前にたおす

沐浴について④

テキストP53



赤ちゃんの腕をかけて
安定させる

育児に関する動画

テキストP54

- ◆ 赤ちゃんの抱っこの方法
- ◆ 赤ちゃんの入浴（沐浴）の方法
- ◆ 赤ちゃんのおむつ交換の方法
- ◆ 赤ちゃんのお着換えの方法



URL : <http://kosodate.city.sapporo.jp/mokuteki/kenko/hokenjo/9982.html>





相談先一覧

- ・ 豊平保健センター（平日8：45～17：15） TEL 011-822-2472
- ・ 子ども安心ホットライン（24時間365日） TEL 011-622-0010
- ・ 札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談
（平日9時～17時） TEL 011-622-0556
（平日17時～21時 / 土日祝10時～16 時） TEL 0570-064-556



実際に体験してみましよう！



1組1台ベビーバスをご用意しています。
各自テーブルへ移動してください。

ご質問等ございましたら、お気軽に
お近くの職員にお声がけください。