

生まれたばかりの赤ちゃん

テキスト P 35

体格

平均
身長50cm、体重約3000g

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

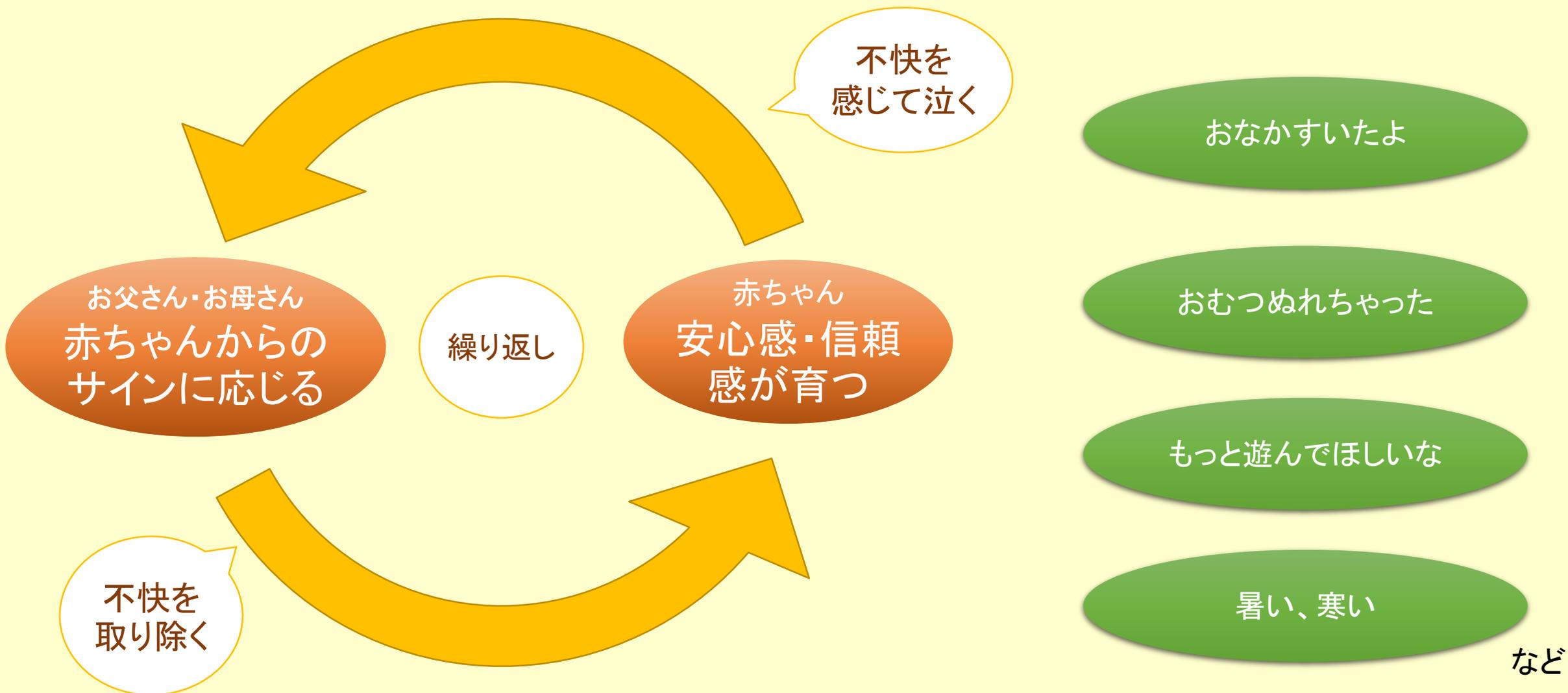
37℃前後

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 P 36



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

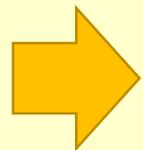
語りかけ(抑揚やリズム)

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 抱っこしてみましよう

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

抱っこ

洗濯

掃除

おむつ
交換

買い物

ゴミ出し

沐浴

上の子の
育児

睡眠

食事の
準備

食器洗い

ペットや植
物の世話

食事

お風呂

休息

赤ちゃんが増えることで
生活パターンが変化！



マタニティーブルーって？

テキスト P 30

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



ささいなことでも不安 ゆううつな気分

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 P 30

- ◆ 「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る

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) とは

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

- DVD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 P 61

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・窒息予防

- 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・溺水予防

- 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

□ やけど予防

- 電化製品は手の届くところに置かない 等

□ その他の事故の予防

- 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

衣類について

テキスト P 50

お着換えの方法

- ✓ 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）
- ✓ 着せ終わっ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

着せ方のめやす

- ✓ 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

赤ちゃんの沐浴

新陳代謝が活発 肌がデリケート

汗をかいたり、ミルクをこぼしたり
おしっこ、うんちなどで汚れがち



沐浴

体を清潔に

血液、循環を良くし発育発達を促す

親子のスキンシップ 体を観察する機会に

沐浴の目安

テキスト P 52

回数

一日一回

お湯の温度

夏は 38 ~ 39 °C

冬は 40 °C

時間

一回 10 分以内

授乳の直前、直後は避ける

沐浴時の観察ポイント

テキスト P 52

全身状態を観察しましょう

- ・ **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

沐浴に最低限必要な物品

テキスト P 53



育児に関する動画

テキスト P 54

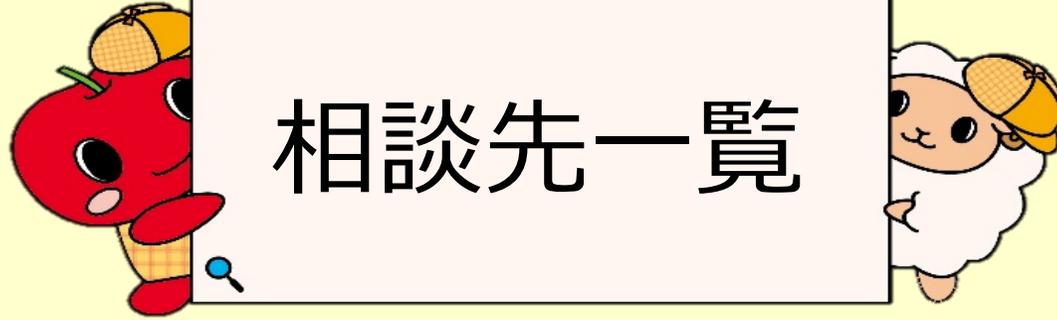
The screenshot shows the homepage of the SAPPORO childcare information website. The header includes the site name 'SAPPORO さっぽろ 子育て情報サイト' and navigation icons for emergency, events, childcare, facilities, Q&A, and contact. The main content area features a search bar and a list of video topics under the heading '育児に関する動画を配信しています (公益財団法人母子衛生研究会)'. The listed topics are: 赤ちゃんの抱っこ方法, 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, and 赤ちゃんのお着換えの方法. A sidebar on the right offers '目的別で探す' (Search by purpose) and '年齢・対象者別で探す' (Search by age/target audience) options.

- 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>

公益財団法人 母子衛生研究会



相談先一覧

- ◆ 豊平保健センター（平日8：45～17：15） TEL011-822-2472
- ◆ 子ども安心ホットライン（24時間365日） TEL011-622-0010
- ◆ 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） TEL011-622-0556
（平日17時～21時/土日祝10時～16時） TEL0570-064-556