

10ヶ月の妊娠期間は長く感じ、また短く感じたかもしれません。  
これからは、実際に赤ちゃんが家族に加わり、一緒に生活を共にしていきます。  
喜びや不安、希望など様々な思いがあるかと思います。  
その出発に立ち会えたことを嬉しく思います。  
退院まで、短い時間ですが、赤ちゃんのお世話など、慣れてご帰宅ください。

### 授乳について

#### ☆ 授乳の流れ

1. 手を洗い、おっぱいのお手入れをします。
2. おむつを交換し、手を洗います。(この時に、ミルクを作ります)
3. おっぱいを吸わせ、足りない分をミルクで補います。
4. ゲップをさせ、赤ちゃんを寝かせます。
5. 使ったものを片付け、消毒します。
6. 入院中は、記録用紙に授乳の事を記録します。



#### ☆ ミルクの作り方

1. ミルトンで消毒した哺乳瓶を、赤ちゃんの口に入るところに、手が触れないように、取り出します。
2. 取り出した哺乳瓶はふいたり水洗いせずそのまま使用します。
3. ミルクを入れ、規定量までお湯を入れます。
4. 乳首を付けます。
5. 適温に冷まし、飲ませます。



#### ※ ミルクを作る際に気をつけること

- \* 適温かどうかを確かめるときは、腕の内側にミルクをたらしめます。何も感じないときは適温です。
- \* 作ったミルクは、残っても次の授乳には飲ませることはできません。
- \* 30cc・50cc など奇数量を作るときは、40cc・60cc などの偶数量を作り、10cc捨てて作ります。

#### ☆ ミルトン(消毒液)の作り方

1. ミルトンの容器の、下の線まで水を入れます。
2. ミルトンの錠剤を1錠入れます。  
(包は手で切れないようになっているため、当院で切り込みを入れてあります。)
3. ミルトンの錠剤が溶けたら、消毒液の出来上がりです。
4. 消毒液ができたら、哺乳瓶・乳首を完全に浸します。1時間浸したら、消毒の完了です。
  - \* 授乳が終わるごとに、哺乳瓶・乳首を洗い、そのつど、ミルトン液に1時間浸し消毒します。
  - \* ミルトン液は、24時間継続して使用できます。翌日、同じ時間頃、交換します。
  - \* ポットのお湯は、必ず1度沸騰したものを使用し、1日1回交換します。
  - \* 哺乳瓶や乳首の内側に空気が入ったままにならないように底まで沈めてください。

#### ☆ おむつ交換

男の子も、女の子も基本は同じです。

- ・ 男の子は、おちんちんのシワのところ、ウンチが残りがちですので、そこもきれいに拭きます。  
また、オシッコが噴水のように飛んでくる時もありますので、おむつ交換に時間がかかりそうなときはおちんちにティッシュなどを掛けておくと、オシッコが飛んでくるのを防げます。
- ・ 女の子は、ワレメのところ、ウンチが残りがちですので、優しく拭いてください。

#### ☆ 赤ちゃんを抱っこするとき・寝せるとき

- \* 抱っこするとき…両手で頭を持ち、片手で頭を支えたまま、もう片手でお尻から、背中に手を入れ抱っこします。  
どんな時もゆったりと抱っこしてあげます。
- \* 寝せるとき…抱っこするときと逆の方法で行います。お尻から置き、最後に頭を両手で置きます。

### ☆ ゲップのさせ方

- \* 赤ちゃんの身体を起こし背中をまっすぐにして、軽く胃を圧迫するような姿勢にします。
- \* 背中を下から上にさすったり、軽くたたきます。
- \* ゲップが出ないときは、10分位抱っこをして、その後、顔を横に向けて寝せます。

### ☆ 1日の授乳の回数

- \* 授乳時間・・・ 1時 4時 7時 10時 13時 16時 19時 22時 の3時間ごと、1日8回になります。
- \* 3時間毎の授乳ですが、赤ちゃんが起きないときもあります。  
この時期は4時間以上あかないようにします。  
赤ちゃんは栄養を貯めておくことができずに、脱水症や低血糖の危険があるからです。
- \* 3時間より早く、お腹が空くこともあります。  
2時間30分位、授乳の間隔があいていれば、次の授乳をしてもかまいません。
- \* 赤ちゃんが頻繁に泣くからと、こまめに授乳してしまうと、赤ちゃんのリズムがくるってしまいます。  
飲ませるときに飲ませ、寝るときは寝るという、あたり前のリズムを作ってあげます。

### ☆ 1回の哺乳量と増やし方

日付									
生後日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
1回量	20cc	30cc	40cc	50cc	60cc	70cc	80cc	80~90cc	



- \* 生まれてから1週間位までは、1日10ccずつ飲む量を増やします。
- \* 急に多くの量を飲ませますと、吐くことがあります。
- \* 日付が変われば、生後日数も変わりますので、飲ませる量を増やします。
- \* 哺乳量は、母乳量とミルク量を合わせたものです。ミルクの量だけではありません。
- \* 退院してからは、ミルク缶に書いてある量を参考にしてください。
- \* 1ヶ月健診の頃には、1回に120~140cc位飲むようになりますが、子供によって体の大きさが違いますので、周りに合わせようとしなくてください。

### ☆ 授乳記録用紙の書き方

月日	日令	時間	母乳	補足	哺乳力	便	尿	体温	気づいたこと
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

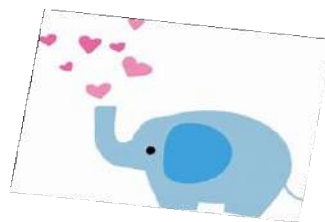
- ① 日付 ⑦・⑧ 出ていたか、出ていなかったか分かるように
- ② 生後日数 記入します (○印や×印など)
- ③ 授乳時間 ⑨ AM7:00とPM4:00の授乳の前に測定
- ④ 直接吸わせた時は○印 (赤ちゃんの首のところに脇の皮膚の重なった  
母乳量が分かるときは量を記入 場所に体温計を挟み測定します。)
- ⑤ 実際にミルクを飲んだ量 平熱は36.5℃~37.5℃です。
- ⑥ 良く飲んでいれば○印 ⑩ 気づいたことを記入してください

※1日の授乳量、便・尿の回数を記入してください(24時締め)

記入例	時間	母乳	補足	哺乳力	便	尿
	24時	母36	M80		5回	8回

### ☆ 母乳について

1. 赤ちゃんに必要な栄養がすべてそろっています
  2. 赤ちゃんを病気から守る免疫物質が含まれています
  3. 消化吸収が良く、お腹に優しい
  4. ママと赤ちゃんのスキンシップがはかれます
  5. 子宮の収縮を促進し、母体の回復を早めます
  6. 清潔で適温です
- \* 母乳は乳腺組織で作られます



- \* 乳腺組織を支配している血管は、基底部といわれる、オツパイの付け根部分を通っています  
その基底部での血流の良し悪しが、母乳の出を左右することになります

#### ❖ その他

- \* 室内の温度はママの快適な温度にさせていただいてかまいません。ただし、エアコンの風が直接赤ちゃんにあたらないように注意してください。また、掛物などで調節するようにします。
- \* 手が、お布団から出ていると冷たくなりがちです。  
足が冷たい時は、体温が低いことがありますので、その時は掛物を1枚多くしたり、室温で調整します。
- \* 授乳の方法は1つだけではありませんので、授乳に慣れてきたら、いろいろ工夫してみましょう。  
(立て抱きやフットボール抱きなど、わからなかったらスタッフにお聞きください。)
- \* 苦しい姿勢は、赤ちゃんの哺乳を妨げますので、ゆったり抱っこし、授乳します。  
首をやや反らせた姿勢にしてあげると、赤ちゃんは飲みやすくなります。
- \* 何をやっても泣きやまないこともあります。その時は、赤ちゃんを抱っこしたりして、  
気長に付き合ってください。
- \* 赤ちゃんも一人の人間です。自分が気持ち良い事、気持ち悪い事は、赤ちゃんも同じです。

- \* 赤ちゃんにたくさん触れて、赤ちゃんの感触に慣れましょう。

#### \* 赤ちゃんの全身状態

体温 : 36.5℃～37.5℃位が平熱で、大人より高めです。自分で上手に調節できません。

心拍数 : 1分間に120～160回位です。

呼吸数 : 1分間に40～60回位です。鼻を通り、お腹を使って呼吸します。



体重 : 出生当日～2日目位にかけて体重が減少します。

これは、生理的体重減少といわれるものです。減った体重は、生後7日目位で出生体重を越すようになります。

1ヶ月健診では、出生時体重に1Kgプラスした体重になります。

## 赤ちゃんについて

#### ❖ 生まれたばかりの赤ちゃんの特徴

頭 : 生まれるときに狭い産道を通ってくる為、コブができたり、形が変わったり(応形機能)する事がありますが、数日～2,3か月で治ります。

目 : 白目が赤くなる、結膜下出血は難産の時にありますが、数週間で消えます。

鼻 : 小さな黄白色のツブツブがあります。成熟の徴候です。

手・足 : 手はW型、足はM型に軽く曲げています。おむつをするとき、自然の足の形を妨げないようにします。

おへそ : へその緒は生まれてから切断します。

赤ちゃんについている、残りのへその緒は、1週間位で取れます。

## 性器

男の子・・・おちんちは睾丸がおおっています。

女の子・・・小陰唇は大陰唇でおおわれ白色の帯下や出血(新生児月経)がみられることもあります。

青いあざ : 蒙古斑と言われるもので、おしり・背中・手足にみられ、6歳位までに消えます。

赤いあざ : 血管腫と言われますが、出生後大きくなりますが、6ヶ月位から徐々に薄くなります。

おしっこ : 時々、オレンジ色～ピンク色のようなおしっこが出ることがあります。おしっこの中の尿酸塩が空気に触れたためなので、心配いりません。

うんち : 生後2日間位は、胎便という深緑色の粘調性のあるうんちをします。その後は、黄色いうんちの中に、白いツブツブ混じりのうんちになります。

母乳栄養の場合はオレンジ色のようなうんちになります。

便秘・・・母乳やミルクの飲みが良く、機嫌も良ければ様子を見て大丈夫です。

24時間、うんちがない場合は、飲ませる量を増やしたり、肛門を刺激します。

肛門を刺激する時は、綿棒の先に潤滑油(オリーブオイル等)を浸けて、肛門に1.5cm～2cm(綿棒の先が隠れる程度)挿入して刺激します。

下痢・・・母乳やミルクの飲みが良く、機嫌も良ければ様子を見て大丈夫です。

水分を与え、お尻がただれ易くなりますので、きれいにします。

飲みが悪かったり、機嫌が悪い場合、熱がある場合は小児科を受診します。

異常便・・・血の混ざった便、黒い便、白っぽい便が出る時は、小児科を受診します。

おむつかぶれ : うんちの回数も多く、軟らかいため、お尻がただれ易くなります。優しく拭いたり、洗い流すように拭きます。



嘔吐 : 飲む量が多い時は飲ませる量を減らします。

母乳やミルクの飲みが良く、機嫌も良く、熱もなければ様子を見て大丈夫です。

飲みが悪く、機嫌悪い時、元気がない時、熱がある時、何度も繰り返す時、吐いた物に血液や黒茶色の物が混ざっている時は、小児科を受診します。

しゃっくり : 異常ではありません。自然にとまりますので、そのまま様子を見てかまいません。

くしゃみ : 赤ちゃんは鼻や喉の粘膜が敏感なため、くしゃみをよくしますが、機嫌が良く、しっかり哺乳できていれば問題ありません。

## ☆ 新生児生理的黄疸

生まれてから3～4日目にかけて、皮膚の色や白目が黄色っぽく見える黄疸の症状がみられてきます。

これはビリルビンという物質が体内に増えるためです。

これは生理的なことですが、時々生理的な範囲を超え、黄疸が強くなってしまふこともあります。

黄疸が強くなると、飲みが悪くなったり、元気がなくなったりします。そのまま放置すると、

脳に障害が起こり、後遺症が残る事があるため、治療をする必要があります。

入院中は、毎日検査しており、数値が高い場合は採血して調べます。

また、4日目には全員採血して、問題ないか確認しています。

自宅に帰ってから黄疸の症状が強くてた場合はご連絡ください。

## ☆ 頭蓋内出血

頭蓋内出血は、ビタミンKの欠乏が原因です。母乳栄養児に発症しやすいものですが、ミルク栄養児にも発症します。

頭蓋内出血が起こると、脳性マヒ・てんかん・けいれんなどの後遺症が残ることもあり、

死亡することもあります。予防するために、ビタミンK2シロップを飲ませます。

飲ませるのは、新生児室でお預かりしているとき、生後4日目、1ヶ月健診(赤ちゃん)です。

## ☆ 乳幼児突然死症候群(SIDS)

今まで元気だった赤ちゃんが、眠っている間に、突然亡くなってしまふ病気です。

原因は分かっていません。

注意できることは・・・

- ① うつぶせ寝をやめ、仰向けに寝せる
- ② 柔らかい布団は使用せず、硬めの布団にする。枕の使用は避ける
- ③ 厚着や布団の掛け過ぎに注意する
- ④ 室温に注意する
- ⑤ 赤ちゃんの近くでタバコを吸わない
- ⑥ 母乳で育てる
- ⑦ 長時間、赤ちゃんを1人にしない

#### ☆ 先天性代謝異常検査

治療可能な先天性代謝異常症及び、先天性甲状腺機能低下症を新生児期に早く見つけて、脳の障害等が起こらないうちに、治療を開始する目的で行なわれます。

先天性代謝異常検査では、20項目を検査します。

すべての新生児を対象として、生後4日目に赤ちゃんのかかとかから血液を採り検査をします。

検査結果は、正常の場合1ヶ月健診(乳児)のときにお伝えします。

再検査の場合は、連絡先の方へ連絡させていただきますので、赤ちゃんを当院へ連れて来ていただき、再検査をします。再検査した日から、3週間位後に検査結果が来ているか当院へ確認して下さい。

#### ☆ 新生児聴覚検査

新生児聴覚検査スクリーニング検査とは、早期に難聴の有無を検査するために、行う聴覚検査です。

先天性難聴は1000人に1人か2人の率で出現するといわれ、難聴のあることに気づかずにいますと、言葉の発達が遅れたり、コミュニケーションがとりにくいなどの支障が起きます。

早く見つけて適切な支援をすることによって、赤ちゃんの言語の発達をたすけることができます。

このためには、早期発見が必要ですが、通常の診察では判断することが困難なため、赤ちゃんの他覚的な検査が出来る専用のスクリーニング装置による検査が必要になります。

#### 《検査方法》

新生児スクリーニング検査には現在、OAE(耳音響放射)と自動ABR(自動聴性脳幹反応)の2つの方法が使用されています。当院では自動ABRを実施しています。

自動ABRは、小さい音をイヤホンから聞かせて脳からの電氣的反応を皮膚表面の電極にて検出します。どちらの検査も痛みやかゆみなどもなく、検査による負担は全くありません。

### 退院後の生活について

#### ☆ 出産後の体の変化

・子宮は産後10～14日位でお腹からぼぼふれなくなります。

・妊娠前の大きさに戻るまでには、約6週間かかります。

\* 退院後は、入院中より活動範囲が少し広がり、動く量も増えるため、一時的に悪露の量が増え、色も赤くなることがあります。

\* 母乳を吸わせたあとは、子宮も収縮し、下腹痛・悪露の増量がみられることもあります。

悪露(出血)の量と色の変化

産褥日数	悪露の色
産褥1～3日	赤色 生理2日目位
産褥4～10日	褐色 生理終わり頃
産褥10日～21日	黄色
産褥3週間～	白色

#### ☆ 日常生活

退院後1週間位は、赤ちゃんと自分の事を中心とした生活にします。

退院後2週間目位から少しずつ家事をしていくと良いでしょう。無理をせず、家族の協力を得るようにします。

##### ① 睡眠と休息

3時間毎の授乳が続くため、睡眠不足になります。

休めるときには睡眠を取るように心がけましょう。

##### ② 栄養

産後の体の回復や母乳のためにも、バランスの良い栄養をとる必要があります。

水分の摂取も忘れないようにしましょう。

##### ③ 排泄

便秘や膀胱に尿が溜まっていると、子宮収縮が悪くなります。便秘にならないように食事などで注意しましょう。

#### ④ 清潔

産後の健診で「湯船に入っていない」と言われるまでは、シャワーだけにします。

入浴の許可が出た後は、悪露がなくなったことを確認し、キレイなお湯から入るようにします。

#### ⑤ 衣類

きつ過ぎないものを選びます。あまり、きつ過ぎますと、体の不調が出る場合があります。

腹帯は1ヶ月位使用します。

#### ⑥ 骨盤ベルト

妊娠出産によって緩みやすい骨盤を、ベルトによって整えます。

帝王切開の方は、お傷の痛みが落ち着いてから装着してください。産後6か月まで位使用します。

#### ❖ 会陰の状態

分娩時会陰に切開を入れたり、自然に切れてしまうことがあります。

切開や切れた所は、縫い合わせます。縫う糸は、自然にとける糸のため抜糸はありません。

産後2～3日間位は痛みを強く感じるかもしれませんが、次第に痛みも緩和されてきます。

糸がとけ始める頃に、つれる感じや痛みを感じることもあるかもしれません。

#### ❖ 乳房トラブル

扁平乳頭・陥没乳頭の場合：乳頭の吸引やマッサージ、ケアが必要です。詳しくはスタッフにお聞きください。

乳腺炎：乳房マッサージが必要な場合があります。発熱した場合はご連絡ください。

乳房の緊満がひどくて、痛む時：乳汁がうっ滞している時は、搾乳しましょう。マッサージやクーリングで痛みをやわらげます。



#### ❖ 家族計画

健康で幸せな家庭を築くために、計画的に妊娠や出産をすることです。

- ① 家庭の経済状態はどうですか
- ② 子供の教育計画はどのように考えていますか
- ③ あなたやご主人の年齢はどうですか
- ④ あなたの健康状態はどうですか
- ⑤ 住宅事情や家庭の生活環境はどうですか

#### 出産の間隔

- ・ 出産したお母さんの体が、完全に妊娠する前と同じ状態に戻るには、約1年かかると言われています。
- ・ あまり間隔が短いとお母さんの体や育児の負担になってしまいますので、お母さんの健康状態を一番に考えて、ご主人と話し合ってみましょう。

#### 産後の女性生殖器の特徴

産後の性周期は、妊娠前と変化する可能性があります。体の回復や授乳によって個人差があり、すぐに月経がくる人もいれば、1年位こない人もいます。月経が開始されても、周期が安定するまでには、数か月かかります。産後は月経がいつ来るかわからない状態にあります。

月経の前には、排卵があることから、妊娠の可能性は出産直後からあります。

#### 代表的な避妊法

コンドーム ・ 経口避妊器具(低用量ピル) ・ 子宮内避妊器具(IUD) ・ 不妊手術  
緊急避妊用ピル

#### 産後に適した避妊法

体が回復するまでは、コンドームが適しています。

その他の避妊具は、診察によって使用できるかどうか判断します。

性生活の開始は・・・産後1ヶ月健診が終わり、大丈夫と言われれば開始して大丈夫です。  
開始する際は、上記のことを考えて下さい。  
また、産後初めての生理を確認するまでは、必ず避妊して下さい。



### 産後の健診について

❖ ママ・・・ 出産日から2週間後と1か月後（2回）

2週間後    /                    (1回目)  
1ヶ月後    /                    (2回目) 1か月検診時は検尿があります。

持ち物 : 母子手帳    保険証

❖ 赤ちゃん・・・

1ヶ月健診日    /                    時間                    :

持ち物 : 母子手帳    保険証    子ども医療費受給証

紙おむつ    おしりふき    など

赤ちゃんは、裸になり計測しますので、シンプルな服装でお願いします  
(無くなって困るものは、お持ちにならないで下さい)

ママの2週間健診時にビタミンK2シロップをお渡ししますので、1か月に  
赤ちゃんに飲ませます。

\* 1ヶ月健診は、ママと赤ちゃんの健診が一緒の日にならないようにして下さい。

