

さあ 赤ちゃんとの生活が始まります！



当院では、お母さんと赤ちゃんのために母乳育児をすすめています。そのため、出産の翌日から母子同室での生活となります。母乳は、個人差もありますが 出産後3日目頃より出てくるようになります。それまでの3日間は、母乳が充分に出なくてもおっぱいを吸わせることがとても大切です。

## 母乳の出る仕組み

★母乳には2つのホルモンの働きが関係しています

プロラクチン  
母乳を作るホルモン

オキシトシン  
母乳を出すホルモン（通称：愛情ホルモン～お母さんの気持ちを穏やかにしてくれます）

この2つのホルモンは、出産前後の濃度が一番高く、生まれてすぐ赤ちゃんが頻回におっぱいを吸ったり（1日8回以上）、母乳を搾ったりする刺激で、母乳はたくさんつくられます。



オキシトシンは乳頭に加わる刺激だけでなく、赤ちゃんの泣き声や匂いにも反応すると言われていますので、赤ちゃんといっしょに過ごすことも大切です。

## ちゃんと飲めているかな？

生まれたばかりの頃はまだ母乳の準備が整っていません、吸ってもほんの少しだけしか出ないことが多いです。何度も何度も吸ってもらうことによってホルモンの働きが活発になり分泌してくるので、それまでは気長に構えましょう。

赤ちゃんに吸わせるときは、片方のおっぱいを最低でも10-15分は吸わせてください。

時間を決めて左右のおっぱいを変えることはしないでください。

※生まれたての赤ちゃんの胃袋はビー玉サイズ（約5ml）

## 赤ちゃんはいつ寝るの？

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼と夜の区別がなく、夜に起きていることが多いです。プロラクチンも夜中、特に深夜1～3時くらいの授乳での反応が良いです。少し大きくなるまでは夜にまとめて睡眠をとる事ができなくなりますが、赤ちゃんのペースに合わせて生活してみてください。



疲れた時や夜間の授乳では、『添い乳』といってお母さんも横になったまま授乳することもできます。

## 添い寝についての約束事項

～赤ちゃんとの添い寝する時は次の事に注意してください～

- ★ 赤ちゃんが転落しないようにベッド柵を必ずあげて下さい。
- ★ お母さんと赤ちゃんが二人で寝られるように、ベッド周りを整頓してください。
- ★ オーバーテーブルに柵がぶつかりやすいので、落下したら危険な物を置きっぱなしにしないでください。

※ベッド柵の隙間が大きい場合転落防止としてベッドパットを使用してください。

## 赤ちゃんの基本ポーズとマメ知識

赤ちゃんは泣くことで、お母さんに話かけています。抱き癖なんて心配しないで、やさしく声を掛けて抱っこしてあげてください。



チョットは目だって見えるし、音も聞こえているんだよ。お母さんのにおいも大好き。



体温は36.5℃から37.5℃の範囲です。泣いてたり抱っこされていると高くなることも。

手を軽く握り、ヒザをカエルのように曲げています。無理にまっすぐにしないでね。

赤ちゃんは鼻で息をしています。授乳の時ふさがないように気をつけてね。

## 赤ちゃんの様子をよーく見てみよう！

### うんち

初めは、粘り気のある黒っぽい海苔のつくだ煮のようなうんちをします。これを胎便といいます。3日目ごろになるとおっぱいが飲めてくるので、だんだん黄色いうんちになります。母乳のうんちは、水っぽくて白いツブツブが混じっています。

### おへそ

へその緒は、2日目には乾燥して、硬くなります。くっ付いている根元が乾燥するように、オムツでおおわないように気をつけましょう。5～10日目頃に自然に取れます。

### 生理的黄疸（肌が黄色くなる）

生後3、4日目頃より今まで赤みのある色をしていた肌が黄色っぽくなってきます。ほとんどの赤ちゃんに起こる事ですが、生理的範囲を超えた場合は治療することもあります。生後7～10日目頃には自然に消えていきます。

### 生理的体重減少

どんな赤ちゃんでも生後2～3日目には、生まれたときの体重の3～10%程度は体重が減ります。おっぱいがたくさん飲めてくるようになると、10日目頃には生まれたときの体重に戻ります。★当院では、体重が7%減少した場合に母乳分泌・児の排泄の状況によって砂糖水やミルクを補うことになっています。

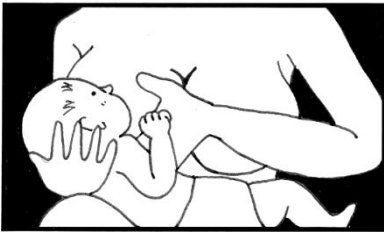
《砂糖水やミルクを出来るだけ飲ませないで欲しいお母さんは御相談ください》

# 授乳の方法

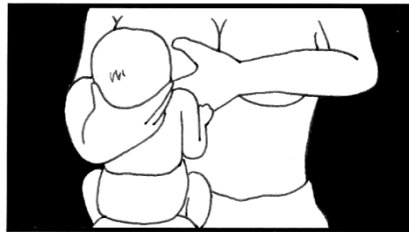
- ① 赤ちゃんが泣いたらオムツをみましょう。おしっこ、うんちをしてたらかえます。  
☆女の子は前から後ろに拭きましょう。男の子はおチンチンの後ろをきれいにしましょう
- ② お母さんは手をきれいにしましょう。
- ③ 乳頭は清浄綿で拭く必要はありません。  
☆乳輪から、皮膚を保護する成分が出ています。
- ④ おっぱいを、吸わせます。乳輪まで深く咥えさせることが大切です。  
☆乳頭マッサージをしてから吸わせましょう。

## ★吸わせるスタイル3種類★

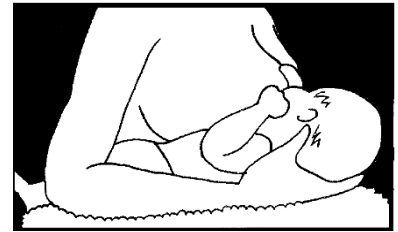
【横抱き】



【立て抱き】

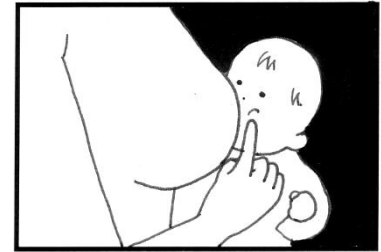


【フットボール抱き】

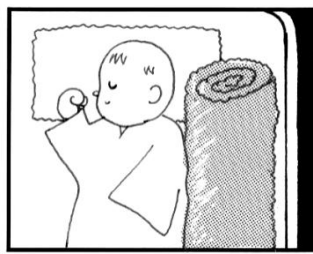
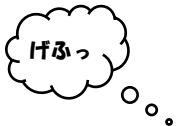


- ⑤ 口に含んでも吸わない時は、ほっぺや足の裏を軽く刺激して見ましょう。
- ⑥ 授乳後なかなかおっぱいはずさない時は、無理にはずさなくても良いです。ほっぺにえくぼをつくって、吸うのをやめてから、はずしましょう。

無理にとると、傷になっちゃうことがあります。



- ⑦ おっぱいを吸った後は、排気をします。  
☆哺乳ビンで飲ませた後は、空気を呑むことが多いので排気させます。  
☆5分程、試して排気が出ない時は頭を高くして寝かせるか、顔を横に向けて寝かせましょう。



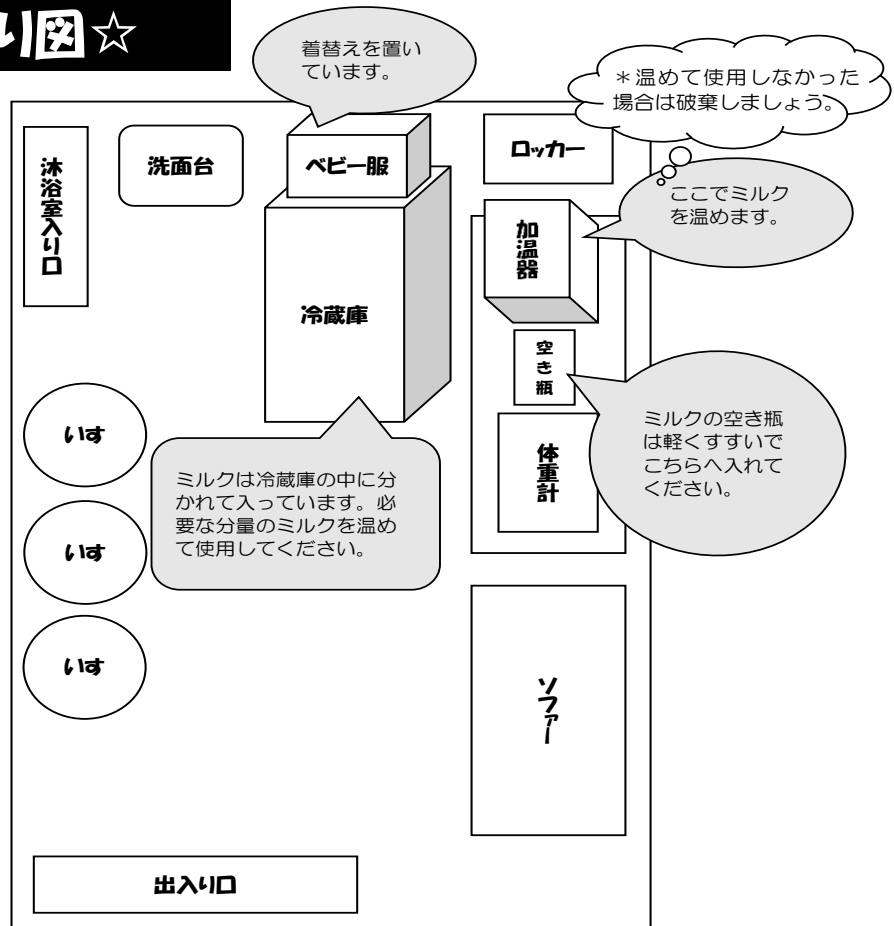
こんな風に寝かせてみてね。背当てしてもいいです。



- ⑧ しゅっくりが出たときは、おっぱいを再度吸わせると、止まりやすくなります。  
☆しゅっくりは自然に止まるので心配はいりません。



# ☆授乳室見取り図☆



## 加温器の時間の目安

	10ml	20ml	30ml	40ml	50ml	60ml	70ml
保温	10分	15分	20分				
加温	6分	9分	12分	15分	18分	21分	24分

## ☆ショートステイ☆

利用期間は1泊から最大4日泊まで。

※利用料は自費で、1泊25000円+食事2010円(助成される市町もあります)

※部屋代・食事代・病衣・赤ちゃんのおむつ・ミルク代を含みます。

★詳細は砂川市立病院HPの宿泊型産後ケアAの案内を参照下さい。

もう少し赤ちゃんに慣れたい！  
疲れを取りたい！  
お迎えの都合で…  
なんでもOKです！

## 家族の育児参加

おむつ交換やミルク哺乳、赤ちゃんの抱き方、沐浴指導等は御家族でも行えますので相談してください。産後は家族の協力が必要です。炊事や洗濯、荷物運び等協力してもらいましょう。たまには休息も必要です。家族に育児を任せ、気晴らしの時間もとりましょう。

# 赤ちゃんのスキンケアについて

家族にとって、赤ちゃんに関しては初めての経験も多く、特に湿疹はほぼ全ての赤ちゃんに起きるものなので、その対応に悩むお赤さんも多くいます。この湿疹への対応で最も重要なのが「スキンケア」です。赤ちゃんのスキンケアとは、「清潔」と「保湿」です。

新生児期は、ホルモンの影響で皮脂分泌が多く、乾燥肌というよりは乳児脂漏性皮膚炎を起こしやすい状態です。しかし、1か月健診前後くらいは急激に皮脂分泌が減少し、皮膚表面の皮脂膜が形成されにくくなり角質の水分量は低下して、乾燥肌となります。脂漏は洗浄するだけではなく保湿も重要となってきます。(図1)

赤ちゃんの皮膚は成人より乾燥しやすく、バリア機能も未熟な状態です。スキンケアによって良い状態に保ち、バリア機能を確保することを目的に、異常が起こる前に予防的にケアを行うことが大切です。スキンケアは日々の実践が重要です。

最近、乳児期の皮膚炎のコントロールが、アレルギー疾患の予防につながる可能性があるといわれています。スキンケアで赤ちゃんの肌を守ってあげましょう。(図2) 外出の機会が増えてくると、「紫外線対策」もスキンケアの重要な1つとなりますが、過度な紫外線対策はビタミンDの生成を妨げてしまいます。適度なケアをを心がけましょう。(紫外線を浴びることで体内のビタミンDを生成させることができます) また、食事前に皮膚保護剤(ワセリンなど)を赤ちゃんの口の周囲に塗っておくと、よだれや食べこぼしの刺激の防止になるでしょう(図3)

図1

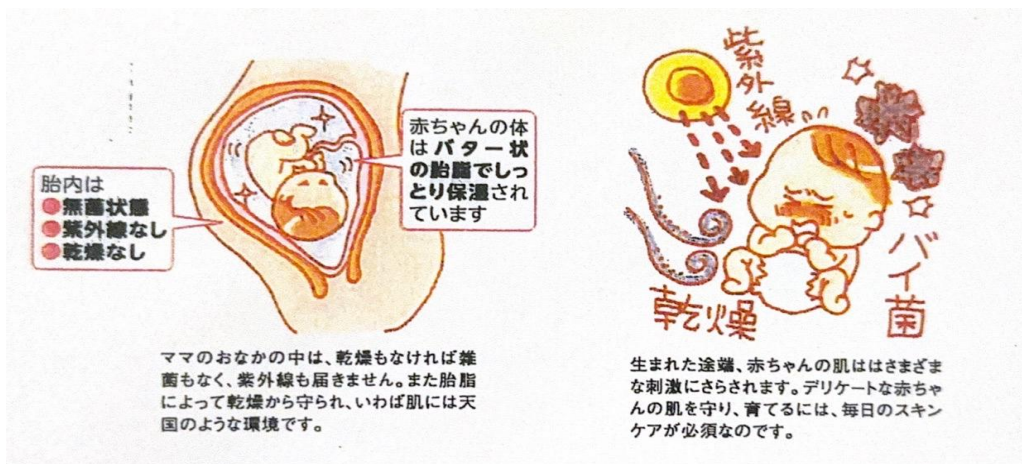


図2

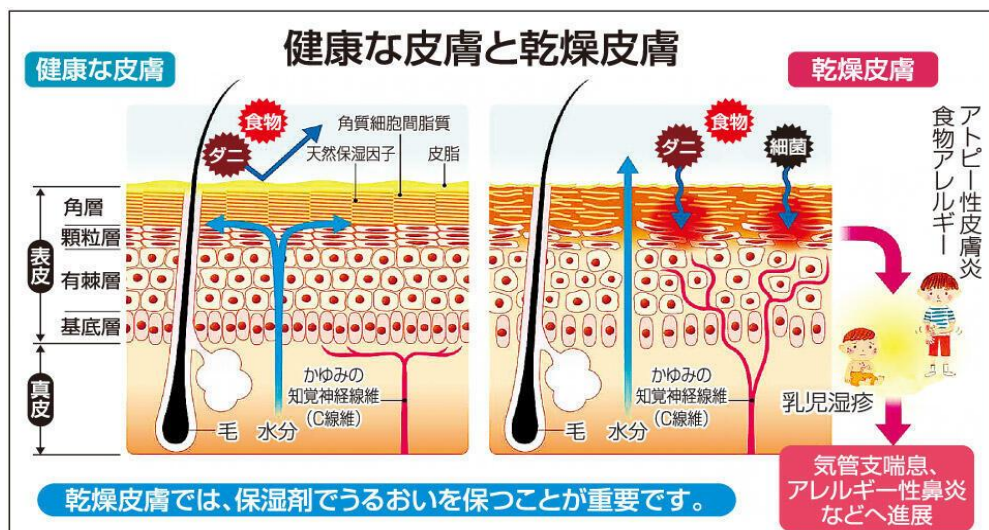
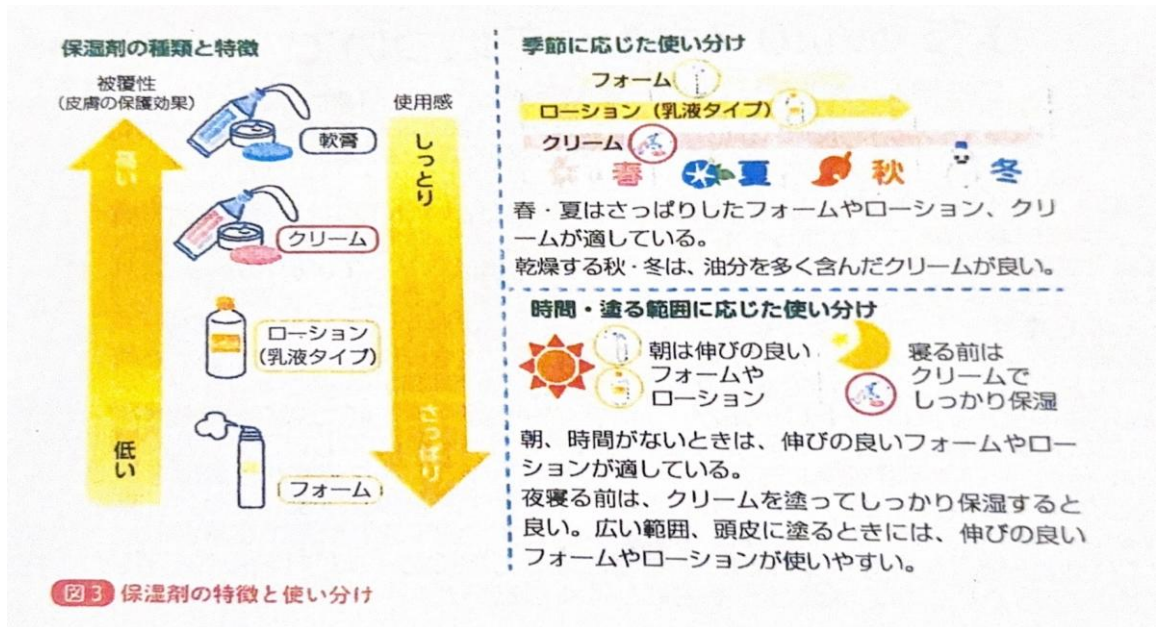


図3



赤ちゃんが泣いてしまって困った時や、お母さんが休めなくて疲れてしまった時は、看護師に声をかけて下さいね。  
子育ては、みんなと協力し合ってください。一人で頑張らないで、何でもお聞きください。

