

7 赤ちゃん用品

赤ちゃん用品は、最初の1～2か月までに必要最低限な物をそろえ、あとは赤ちゃんの成長や必要に応じ、買い足していきましょう。

また、短期間しか使わないものは、レンタルしたり、人から譲ってもらったりするのもよいでしょう。

	用品	数の目安	必要度	チェック	ポイント
衣類	短肌着	3～5枚	◎		一度洗濯しているとなじみが良い。
	長肌着	3～5枚	◎		短肌着と合わせて使う。
	ベビードレス	2～3枚	◎		ツーウェイドレスなどのタイプもある。
	ガーゼハンカチ	4～5枚	◎		授乳、沐浴、外出時などに使う。
	おくるみ	1枚	○		バスタオルでも代用できる。
おむつ用品	布オムツ	30枚	○		成長とともに2枚重ねで使用するので、買い足す必要あり。
	オムツカバー	3～4枚	○		サイズは新生児用を用意。成長に合わせて買い足す。
	オムツ用バケツ	1	○		代用できるものがあればよい。
	オムツライナー	1箱	○		ウンチの時はおむつに汚れが付きやすいので、あると便利。
	お尻拭き	1～2個	◎		コットンをぬらして代用も可能。
	紙オムツ	1袋	◎		サイズは新生児用を用意。
授乳・衛生用品	授乳用ブラジャー	1～2	○		産前用のもので代用もできるが、あると便利。
	母乳パット	1箱	○		タオルで代用できるが、あると便利。
	哺乳瓶	1本	◎		母乳育児でも、ミルクを足す時のために1本は用意。
	哺乳瓶用乳首	1個	◎		サイズは新生児用を用意。
	哺乳瓶消毒用物品	1	○		煮沸消毒、薬液消毒、電子レンジなど方法があります。
	粉ミルク	1缶	○		母乳が足りないときや体調がすぐれない時のために用意。
	瓶ブラシ	1本	◎		哺乳瓶の素材に対応したものを用意。
	綿棒	1	◎		鼻や耳の垢とり、沐浴時に使用。ベビー用がよい。
	爪きり	1	◎		赤ちゃんの爪は小さいので専用のものを用意。
	体温計	1	○		大人用の体温計でも代用可。
沐浴用品	ベビーバス	1	◎		短期間しか使わないので、レンタルなどもよい。
	湯温計	1	◎		お湯に浮かべるタイプが多い。
	沐浴布	1	○		手ぬぐいや薄手のタオルでも代用可。
	ベビーソープ	1	○		低刺激のものなら大人用でも可。
	ベビーローション	1	◎		赤ちゃんの肌に合うかどうか確認しながら買い足す。
	バスタオル	2	◎		おくるみとしても使用可。
寝具ほか	ベビーふとん	1	◎		敷きふとんは固めがよい。
	ベビーカー	1	○		外出ができるようになってから、生活様式に応じ検討してもよい。
	抱っこ紐	1	○		同上(首が据わるまでは横抱っこ)。
	チャイルドシート	1	◎		6歳未満の子どもにはチャイルドシートの着用が義務づけられている。



イラスト：わんパグより

8 こんにちは 赤ちゃん

(1) 新生児期の赤ちゃんのからだ

姿勢…腕はW字、足はM字

大きさ…身長約50cm 体重約3,000g

体温…37℃程度 大人よりやや高め

脈拍…120～160回/分

呼吸…胸腹式呼吸 40～60回/分

胃…形がとっくり型で吐きやすい

便…色・かたち・回数はさまざま

尿…1日10～20回

皮膚…頭部は皮脂の分泌が多く湿疹になりやすい

睡眠…昼夜の区別なく寝たり起きたりする



イラスト：いらすとやより

赤ちゃんの観察のポイント

- 機嫌
- おっぱいの飲み方
- うんちの色、回数、におい
- 体温の変動
- 皮膚
- 手足の動き
- 泣き方

<休日や夜間に急病になったときの相談先>

■ 休日や夜間に急病になったときは **相模原救急医療情報センター 042-756-9000** へ電話してください。お子さんの状況をお聞きし、診療可能な医療機関をご案内します。

利用時間：平日 午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

休日 午前9時～翌朝9時（日曜・祝日・12/29～1/3）

■ 夜間、子どもの体調が急変して心配な時、医療機関に受診させるか迷っている時などに、必要な助言が受けられます。 **かながわ小児救急ダイヤル 045-722-8000**（携帯電話は#8000）

相談時間：毎日 午後6時～午前0時

※ 日本小児科学会「こどもの救急」ホームページもご参考ください。 <http://kodomo-gg.jp>



(2) 赤ちゃんとのコミュニケーション



赤ちゃんをたくさん抱っこし、たくさんふれて、たくさん話しかけてあげてください。

パパやママがそばにいてスキンシップをとることで、赤ちゃんは安心し、コミュニケーションの楽しさを覚えていきます。

赤ちゃんはまだ自分で頭が支えられません。

赤ちゃんを抱っこする時は、頭を支え、目を見て話しかけてあげましょう。

イラスト：わんパグより

9 赤ちゃんの快適な環境づくり

(1) 赤ちゃんのお部屋

赤ちゃんのお部屋に最適なのは日あたりがよく、風通しのよい静かなところ。適度な温度・湿度に気をつけ、赤ちゃんのために快適な環境・お部屋をつくりましょう。



イラスト：わんパグより

＜こんなところが赤ちゃんの場所＞

- 明るい部屋の直射日光が当たらない場所
- 適度に静かでテレビから離れている
- お母さんお父さんからいつも見える
- 部屋の温度は冬20℃～夏26℃前後
- 湿度は概ね50パーセント以上
- 冷暖房が直接当たらない場所

(2) 赤ちゃんの事故予防

乳幼児の死亡原因の第1位は、病気ではなく事故です。特に乳児期は周囲の不注意による事故が多いので、「ついうっかり」で取り返しがつかないことにならないように、安心できる環境づくりをしましょう。

起きやすい事故	具体例	予防のポイント
窒息	布団での窒息	・固めの敷き布団を選ぶ。
打撲	誤って上から物を落とす	・周囲の整理をする。 ・児の周囲に高い棚などを置かない。
転落	ベッドなどから落ちる	・ベッド柵はいつも上げておく。 ・ソファなどに寝かせない。
やけど	高温のベビーバス・ミルクでのやけど	・ベビーバス、ミルクの温度は必ず手のひら以外で確かめる。
誤飲	小さい物(タバコ・医薬品・硬貨・ビニールなど)を間違えて飲み込む	・直径39mm(こどもの口腔)以下のものは周囲に置かない。

実寸サイズ
直径39mm

(3)チャイルドシート

6歳未満のこどもには、チャイルドシートの着用が義務づけられています。

安全のために、車に乗る時は必ずチャイルドシートを使用しましょう。

＜チャイルドシートの種類と使用の目安＞

ベビーシート(乳児用) 身長70cm以下 体重10kg未満

チャイルドシート(幼児用)身長65～100cm以下 体重9～18kg以下

ジュニアシート(学童用) 身長135cm以下 体重15～36kg以下

(参照:チャイルドシートアセスメント 2019.3)



(4)SIDSから赤ちゃんを守るために

SIDS(乳幼児突然死症候群)とはそれまで元気に育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく就寝中に突然死亡してしまう病気です。SIDSはその8割が生後6か月までに起こるといわれています。

令和元年においては全国で78名(概数)の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、乳児期の死亡原因の4位となっています。

発症原因はまだわかっていませんが、育児環境の中にSIDSの発生率を高める因子のあることが明らかになってきており、この留意を投げかけるキャンペーン「乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間」を開始した平成11年度以降は年々減少傾向にあります。

(参考:厚生労働省)



＜SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント＞

①赤ちゃんを寝かせる時はあお向け寝にしましょう

ただし、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合は、医師の指示を守りましょう。

②妊娠中や赤ちゃんの周囲でたばこを吸わないようにしましょう

妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。日頃から喫煙者には協力を求めましょう。

③母乳が出るときにはできるだけ母乳で育てましょう

人工乳がSIDSを起こすものではありませんが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳育児にトライしましょう。

(原因が解明されていないSIDSですが、ポイントを守ることで、発症の可能性を小さくできることが研究で明らかになっています)

(5)乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんや小さな子どもは、激しくゆさぶられたり、たたかれたりするような大きな衝撃を与えられると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残ることがあります。軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。気になることがあったら、すみやかにかかりつけ小児科医に相談しましょう。

※ 厚生労働省 乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの“泣き”への対処法の動画もご参考ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html>



わんぱぐより

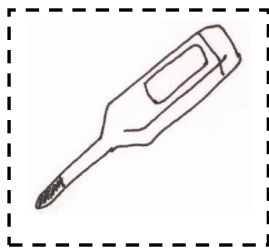
10 家族計画

<出産後のセックスと避妊>

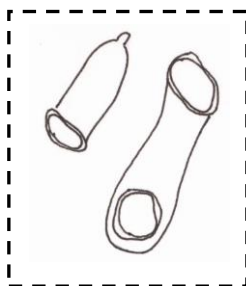
- セックスは産後1か月健診にて、母体の回復に問題がないことを確認してからにしましょう。
また、慣れない育児をこなし疲れている妻が、セックスを受け入れる気持ちになっているかどうか大切です。妻がどうしても嫌だと思ったら、率直に夫に伝え、2人で考えることが大切です。
- 希望があり次の妊娠を急ぐ場合は別ですが、母体の回復のために、産後の1年間程度は妊娠を避けたいものです。家族の幸せ、子どもの将来などを夫婦で考え、計画的に出産しましょう。
- 排卵は月経前にあるため、産後最初の月経の前に、再度妊娠する場合があります。「月経がまだこないから」、「母乳を飲ませているから大丈夫」とは言えません。産後初めてのセックスからしっかり避妊をしましょう。

■避妊の方法■

基礎体温法



基礎体温を毎日測ることで排卵の時期を予測し、妊娠しやすい時期を避ける。手軽だが確実ではなく、産後のホルモンバランスの崩れもあるため、**避妊法としては考えないほうがよい。**

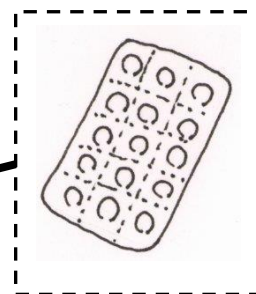
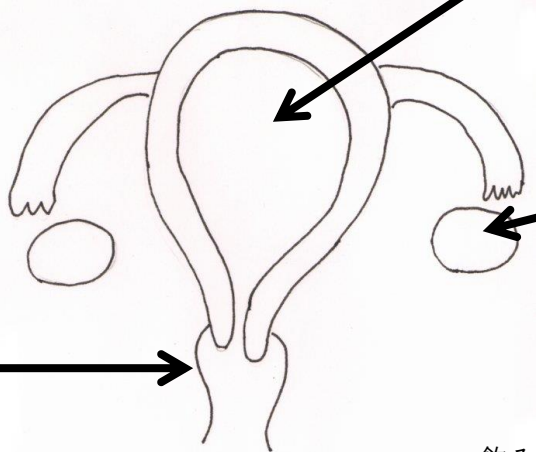
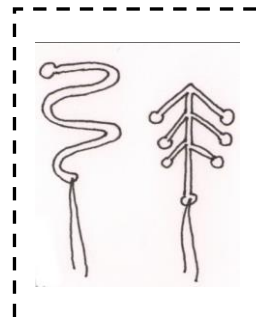


コンドーム

正しく使用すれば高い避妊効果が得られ、産後のデリケートな時期の避妊に適している。セックスを始める時から着用し、終了後すぐにとりはずす。

IUD(子宮内避妊具)

子宮内に装着し、受精卵の着床を防ぐ方法。形や材質はさまざまです。産後6週くらいから使用でき、産婦人科での装着が必要。装着後問題がなければ2年間ほど有効。出産経験のある人向き。



ピル

飲み忘れなければ避妊効果はとても高い。ただし、産後の使用は月経が再開してからで、また母乳の分泌を抑える効果があるため、**授乳中には使えない。**産婦人科医に処方してもらう。

11 もうすぐお父さん

(1)お父さんになるあなたへ

妊娠・出産は家族にとって大きな転機です。誰もが、突然「親」になるわけではなく、妊娠期間を通じて、あるいは子育てを通じて少しずつ親になっていくのです。

この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのか、また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのかなど、じっくり話し合ってみましょう。



	誕生～退院
赤ちゃんの様子	<p><u>退院して赤ちゃんも家族の仲間入りです</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ほとんど寝て一日を過ごす。 ■目はぼんやりと見えている。 ■おなかが空くと泣いて訴える。
お父さんの心得 ・ やってほしいこと	<p><u>退院の日は何かと忙しいもの。手際よく妻と赤ちゃんを自宅に迎えましょう</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■入院中の衣類の洗濯。 ■ベビー用品の確認。車にはチャイルドシートを忘れずに。 ■退院の日には妻に付き添い、入院費用の支払いや荷物整理を。 ■家はきれいにして、妻と赤ちゃんを迎える。 ■引き続き、家の中では禁煙する。 ■自身の健康管理に努める。
必要な届出 ・ 行政サービス等	<ul style="list-style-type: none"> ■出生届(出生日を含めて14日以内) ■健康保険の加入 ■小児医療証の申請 ■児童手当の申請 ■出生連絡票(母子健康手帳別冊の中の桃色のハガキ)の提出 ■健診・検査の償還払い申請

イラスト:わたなべふみ、いらすとやより

<メモ欄>



退院～4か月ごろ

日を追うごとに成長して可愛さを増してきます

- ものや顔をじっと見る。
- 大きな音に反応する。
- あやすと笑う。
- 首がすわり、うつ伏せにすると頭を上げる。
- ガラガラを握る。

育児は協力して行い、妻の相談役になりましょう

(マタニティブルーや産後うつを起こしやすい時期です。母体が元に戻るまでには6～8週間かかります。)

- できるだけ早く帰宅して、育児や家事を行なう。(有料の家事サービスもあります)。
- 深夜の授乳や夜泣きで寝不足の妻が、十分な休息をとれるようにサポートする。
 - ・夜間の育児は、夫婦で分担するなど、2人で乗り切りましょう。
 - ・育児についての妻の不安をよく聞きましょう。夫の理解と支えが何より大切です。
- 共働きの場合、早めに保育施設について話し合っておく。
- 産後すぐの行事は、夫が積極的に調整や準備をする。
- 初めての場所への外出や、病院の受診には出来るだけ付き添う。

- 産後ケア
- 1か月児健診
- こんにちは赤ちゃん事業
- 定期予防接種、任意予防接種
- 4か月児健診



イラスト：わんパグより