

# はじめてのママ・パパへ

～出産前後子育て支援パンフレット～



福岡地区小児科医会

たんたんかい

検索



## 目次

はじめに

母乳育児

育児について

お父さんも育児に参加しましょう！

産科退院後の赤ちゃんとその環境

- ①赤ちゃんの生活リズム
- ②お部屋の温度

よく心配される症状・特徴

- ①よく吐く
- ②シャックリ
- ③ゲップが出にくい
- ④ゼイゼイ
- ⑤目やに
- ⑥鼻づまり
- ⑦首の向き癖
- ⑧便が出づらい
- ⑨臍のケア
- ⑩臍ヘルニア（出ベソ）
- ⑪乳児湿疹
- ⑫おむつかぶれ

その他心配されそうなこと

- ①外出について
- ②タバコ
- ③テレビ
- ④乳児突然死症候群（SIDS）の予防

予防接種の受け方

乳幼児健診の受け方

お子さんが夜間・休日に病気になった時

## 【はじめに】

初めておなかに赤ちゃんを授かり、おなかも大きくなると、お母さんは生まれてくる赤ちゃんに大きく夢を膨らませる一方で、いろいろな不安を感じることもあると思います。はじめての赤ちゃんはどう接したら良いか不安に思っているお母さん、あれもこれもきちんとしなければと思っているお母さん、病気になったらどうしたらいいかと心配されているお母さんなど、このペリネイタルビジットは、そんなお母さんやその家族の方の不安を少しでも和らげようと、産科の先生（福岡地区産婦人科医会）・小児科（福岡地区小児科医会）の先生の協力で行われている事業です。

母乳のこと、育児のこと、赤ちゃんの病気のこと、予防接種・健診の受け方などについてご説明します。直接小児科の立場からの話を聞いていただき、少しでもご家族の不安を軽減し、赤ちゃんと楽しく過ごしてもらうことを心より願っています。



## 【母乳育児】

赤ちゃんが生まれると母乳がでるようになりますが、赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によって、母乳分泌を増加させるプロラクチンというホルモンが分泌され、母乳がたくさんでることが知られています。赤ちゃんにおっぱいをしっかり吸わせましょう。

母乳栄養の良い点は、赤ちゃんを病気から守る物質を含んでいること・消化吸収が良いこと・経済的であることなどがあります。一方、栄養面でビタミンKが不足しがちなこと（産科で出生後・産科退院時・1か月健診時の3回、あるいは出生後から生後3か月まで毎週1回、ビタミンKシロップを飲めば大丈夫です）、アルコールやコーヒー等の嗜好品の母乳移行（飲み過ぎないようにしましょう）、お母さんが病気になった場合（薬を処方してもらう場合、授乳中であることをお話し下さい）などの心配な点もあります。しかし、これらの良い点・心配な点を見比べても、母乳は赤ちゃんにとって一番の栄養・愛情と言えます。

母乳栄養は赤ちゃんとお母さんのもっとも親密なスキンシップです。授乳中は赤ちゃんを優しく見守ってあげてください。テレビを見ながらの授乳、携帯電話を使いながらの授乳はやめましょう。

母乳が十分出ない時には、ミルクを足したり、ミルクにかえたりしても赤ちゃんは立派に育ちます。産科の助産師さんや先生に相談してみてください。

## 【育児について】

育児には決まった正しい方法があるわけではありません。十人十色、赤ちゃんにもお母さんにも一人一人個性があります。育児の仕方も一人一人異なっていて当然なのです。赤ちゃんが生まれ、その赤ちゃんを見て触ったり母乳をあげたりすると、かわいい・いとおしいと思う気持ちが自然とあふれてくると思います。



お母さんたちのその気持ち・愛情をもって、赤ちゃんに向き合っているいろいろとしてあげることが、その赤ちゃんへの育児となり、それで十分なのです。お母さん・お父さん、どうぞ自信を持って育児をなさってください。子育てを楽しめれば、この上ない喜びになるでしょうが、たまには思い悩むこともあるかと思います。悩んだ時には、一人で悩まず、お父さんに相談したり、おばあちゃんや育児経験のある先輩のお母さんにも相談してみてください。また、地域の公民館の育児相談や保健所の子育て相談もありますのでご利用下さい。前もって相談できる人を探しておくとい良いでしょう。いろいろ悩む事により、よりお母さんらしく、よりお父さんらしく、なっていきますが、それでも悩み事が解決できない時は、お気軽に小児科医に相談してください。病気を診るだけが、小児科医の仕事ではありません。私達小児科医は、赤ちゃんの味方ですし、お母さん・お父さんの味方ですから。

### 【お父さんも育児に参加しましょう！】

赤ちゃんが生まれるとお母さんは普段の家事に加えて、赤ちゃんのオムツ替え・授乳・沐浴と忙しい日々をおくることとなります。また生後3か月ころまでは夜間の授乳のため睡眠も十分とれず、お母さんの心身の負担も多くなります。このような時にお父さんのちょっとした育児の手伝いが、お母さんの負担を随分と軽くしてくれます。

「でも、赤ちゃんをこわしそうで触れない」というお父さん、大丈夫です。お父さんの大きな腕でちょっと腕枕をして、お父さんの胸に赤ちゃんの体をくっつけて、ゆっくりとリズムカルに左右に体を動かしながら抱っこしていきましょう。それでも、泣き止まない時は、オムツを見てみましょう。オシッコ・ウンコをしていたら、オムツ換えをしましょう。またお父さんの大きな手は、赤ちゃんをお風呂に入れるのにちょうど良い大きさです。お風呂にいれることも、お父さん是非やってみましょう！育児の中で、この1年間が最もおもしろい時期です。寝るしかできない赤ちゃんが、1年後には何と自分で歩いて、言葉を話すようになるのですから。お母さんと一緒に育児に取り組むことで、『お父さん』としての気持ち・自信もできてきます。お母さんと悩みながらまた楽しみながら、育児に参加してみてください。



### 【産科退院後の赤ちゃんとその環境】

#### ①赤ちゃんの生活リズム

生まれてしばらくは、お腹が空いたら泣いて哺乳し、お腹いっぱいになったら寝て、おしっこ・うんちをしてはまた泣いてと、忙しい毎日です。昼夜関係なしに、2～3時間おきにこれを繰り返しますので、お母さんは大変です。昼間でも、赤ちゃんが寝たら、お母さんもちょっと休みましょう。また夜よく起きるお子さん



もいますが、夜は暗くして昼夜のリズムをつけやすくしましょう。赤ちゃんがなかなか泣きやまない時、泣きやませようとして強く揺さぶると、柔らかい脳が頭蓋骨に打ちつ

けられて損傷します。これを、「乳幼児揺さぶられ症候群」と呼んでいます。赤ちゃんが死に至る危険があり、発達の遅れを起こすこともあります。イライラしたら、深呼吸して10秒数えましょう。1か月、2か月と大きくなってくると、徐々におっぱいを飲む間隔が開いてきますが、抱っこをせがんでよく泣くようになります。あやすと泣き止みますので、その時は抱っこしてあげましょう。

## ②お部屋の温度

産科病院から退院したばかりの赤ちゃんでもお母さんが快適と感じられる温度環境であれば体温調節は可能です。夏は27℃、冬は20℃であれば大丈夫です。大切なことは室温をほぼ一定にすることで、このことが暑さや寒さのストレスから赤ちゃんを守ります。しかし厳密な温度設定でなくても大丈夫です。冬の暖房時には加湿を行ったほうが良い場合もありますので注意しましょう。

## 【よく心配される症状・特徴】

### ①よく吐く

赤ちゃんが吐くことはよくあります。母乳を飲みすぎたり、泣きすぎて空気をたくさん呑み込んで吐いてしまうことがあります。また哺乳後に少量吐くことがありますが、これは溢乳（いつにゅう）といって病気ではありません。たくさん吐いても、機嫌もよく、体重も順調に大きくなっているのであれば心配ありません。しかし、体重の増えが思わしくない、おっぱいの飲みがいつもより悪くて元気がない、吐く回数と量がだんだん多くなってきた、噴水みたいにピューとたくさん吐く、吐いた物が緑色になってきた、などの症状がみられれば病気のこともありますので、小児科医に相談しましょう。



### ②シャックリ

シャックリは横隔膜のピクツキによって起こり、哺乳直後には殆どの赤ちゃんで認められます。シャックリが止まらなると苦しそうに見えますが、このことによって他の病気が引き起こされることはありません。何もしないで大丈夫ですが、母乳やミルクを与えると止まることがあります。

### ③ゲップが出にくい

ゲップが出やすい赤ちゃんと出にくい赤ちゃんがいます。ゲップが出にくくて、吐きやすい、うなりやすいなどの症状がみられることもありますが、これらの症状がなければゲップが出にくくても問題ありません。長時間かけてゲップを出そうとするとお母さんも赤ちゃんも疲れてしまいますので、10分試みて、10分休んで、また10分とやってみましょう。3~4か月頃には赤ちゃんのゲップのトラブルは自然に解消します。

### ④ゼイゼイ

授乳中や授乳後にゼイゼイが聞かれることがあります。母乳やミルクのネバネバが喉の奥でからまっているのです。赤ちゃんは咳払いが下手なので少しの間ゼイゼイが聞こえますが、ネバネバが食道に流れると消えてしまいます。肺や気管の病気がなくてもみられることがあります。

### ⑤目やに

黄色の目やにが目頭に少しつく程度であれば心配ありません。緑色や黄色の目やにがたくさんみられて目が開きづらくなる時は、結膜炎や涙が鼻に流れ出す通路（鼻涙管）がつまって感染をおこしている可能性がありますので小児科か眼科を受診してください。

### ⑥鼻づまり

赤ちゃんの鼻は室温の変化に敏感で、鼻水を出します。出た鼻水が乾燥すると鼻腔が狭いので奥のほうで詰まってしまいます。赤ちゃんは鼻で呼吸をしますので、鼻が詰まるとブヒブヒして苦しそうに見えます。完全に詰まってしまうと、授乳時には鼻呼吸も口呼吸もできなくなりますので、乳首を離してしまったり、顔色が悪くなったりします。夜も眠れなくなり、機嫌が悪くなります。こういったときは小児科を受診してください。鼻の吸引をして奥に詰まった鼻水を取り除いてあげます。ご家庭では、見える範囲内であれば鼻を綿棒できれいにしてみましましょう。また入浴もお勧めします。入浴で身体が温まり、お風呂の湯気を吸い込むことで、詰まった鼻水が柔らかくなるからです。寝室の加湿も有効なことがあります。くしゃみをするとうるましくなった鼻水がでてきますから、それを取ってあげてください。風邪ではありませんからお風呂に入れても大丈夫です。



### ⑦首の向き癖

念のため首にしこりがないか確認してください。首のしこりは筋性斜頸が疑われます。しこりがなければ斜頸ではなく向き癖です。向き癖によって顔が向いている方の側頭部が扁平になっていびつになることがあります。ドーナツ枕や砂嚢、巻きタオルはあまり予防効果がありません。しかし、頭の形がいびつになっても、脳の発達に問題はありません。首がすわり、おすわりができるようになる頃には、向き癖は改善されていきます。

### ⑧便が出づらい

新生児のころはおっぱいを飲むと便をする反射があり、飲むたびに便をしておむつ替えも大変です。しかし生後1か月をすぎると、1日1回、2～3日に1回といった具合に便の回数がだんだんと少なくなってきます。場合によっては4～5日に1回しかでなくなる赤ちゃんもいます。しかし便がでなくても、笑顔もみられ、おっぱいの飲みもよく、たくさん吐くこともなければ心配ありません。便をするときにいきんで苦しようにする、肛門がきれて出血するなどの症状がみられるときは便秘です。おなかのマッサージや肛門を綿棒で刺激することも有効です。また砂糖水や果汁、離乳食がすすんでいけば果物・野菜を加えることも有効です。どうしても便がでにくい場合は小児科医に相談下さい。浣腸をする場合がありますが、習慣になってしまうことはありません。



### ⑨臍のケア

臍帯（臍の緒）は生まれて5日位から自然にお臍から取れます。このときに臍帯の切れ端が残っていると出血しやすくなります。出血してもお臍が血で固まっていれば大丈夫です。また臍肉芽腫といって臍の切れ端がキノコのように膨れてきてお臍がジクジクすることがあります。これは治療が必要ですので出産された産婦人科あるいは小児科に相談しましょう。

## ⑩臍ヘルニア（出ベソ）

1ヶ月過ぎから目立ってきます。飛び出している痛みはありませんし、通常は1歳までに自然に小さくなります。ただし、飛び出しがあまりに大きいとまれに皮膚がたるんでしまい、後に形成手術を受けることがあります。4生月以内なら臍の圧迫療法を行っている病院もあります。圧迫療法を希望される方、また1歳以降も臍が飛び出したままの時は、かかりつけの小児科医にご相談ください。

## ⑪乳児湿疹

赤ちゃんの肌はすべすべして綺麗なことが多いのですが、ときには顔や頭に脂漏性湿疹（か）り）や乳児湿疹もよく見受けられます。無香料無着色の石鹸を泡立てて洗うことで軽快することも多いのですが、ひどい場合には小児科医に塗り薬の相談をしてみてください。また乳児湿疹の原因が食物アレルギーのこともありますので注意しましょう。

## ⑫おむつかぶれ

赤ちゃんはオムツの中に便と尿をします。長い間オムツをぬれたままにしていると尿や便の成分が刺激となっておむつかぶれができてしまいます。赤ちゃんはおっぱいを飲むたびに便をすることもしばしばで、おむつかぶれがしやすいのです。予防は清潔と乾燥につきます。おしりが赤くなったら、オムツをこまめに替え、おしりを石鹸で良く洗ってみましょう。洗う時も、ゴシゴシこすらず直接手で洗ってあげましょう。それでも良くならない場合は小児科医に相談してみてください。



## 【その他心配されそうなこと】

### ①外出について

赤ちゃんもお出かけすることがありますが、お出かけしても大丈夫な月齢はきまっていません。あくまで参考ですが、宮参りやおじいちゃん・おばあちゃんの家へは1か月健診が済んでからがよいでしょう。またデパートなどショッピングに出かけるのは4か月健診が済んでからがよいでしょう。ただし冬のインフルエンザ等が流行している時期はできるだけ人ごみは避けましょう。また余裕をもったお出かけで赤ちゃんに無理のないようにしましょう。

### ②タバコ

タバコの煙にはニコチンをはじめ多くの有害化学物質が含まれていて、発癌性物質としても恐れられています。タバコを吸う人も、その側にいる人（受動喫煙と呼びます）も大きな悪影響を受けます。タバコによって赤ちゃんが早く産まれて体重が小さくなるなど妊娠中の影響も決して見過ごすことはできません。また受動喫煙は赤ちゃんの身体・精神発達へ悪影響を及し、喘息や乳幼児突然死症候群発症の危険性を増大させることが指摘されています。また乳幼児の誤飲で最も多いのがタバコであり、受動喫煙



以外にも異物誤飲事故の原因となります。妊娠や出産をよい機会ととらえて赤ちゃん和家人のために禁煙することを勧めます。最近ではタバコを吸う人の禁煙を手助けする“禁煙外来”も行われていますので、かかりつけの内科の先生にご相談下さい。

### ③テレビ

日本とアメリカの小児科学会は“2歳まではテレビ・ビデオをみせないように”と提言を行っています。これは赤ちゃんが長時間テレビ・ビデオをみることにより、親子の愛着形成が妨げられたり、言葉の発達が遅れたり、情緒が不安定になったりと悪影響が報告されているからです。テレビ・ビデオからの一方的な情報の働きかけだけでは、こども達の言葉や心は発達しません。こどもとお母さん・お父さんとの「言葉」と「こころ」のキャッチボール、そして「スキンシップ」は、こども達の発達には欠かせないものです。できるだけテレビ・ビデオを控え、本を読んであげたり、外で遊んであげましょう。

### ④乳児突然死症候群（SIDS）の予防

元気にしていた赤ちゃん（特に6ヶ月未満）が、寝ている間に突然息をしなくなり、亡くなってしまうという病気です。明らかな原因はわかりませんが、その予防策（リスクを下げる）としては、できるだけ母乳で育てる、うつぶせ寝をしない、まわりで喫煙を避ける、なるべく赤ちゃんを一人にしない、などがあります。



### 【予防接種の受け方】

赤ちゃんはお母さんから抵抗力（免疫）をもらって生まれてきますが、次第にその力は失われます。お出かけや集団生活（保育園・幼稚園・学校）に入るといろんな感染症にかかる機会が増えてきますので、それを防止するために予防接種が必要となります。予防接種は感染症から赤ちゃんを守るとともに社会全体を守ることに役立っています。1歳までに受ける予防接種は、生後2か月を過ぎたらロタウイルスワクチン（有料）、Hib ワクチン（無料）、肺炎球菌ワクチン（無料）、B型肝炎ウイルスワクチン（無料）を、3か月を過ぎたら四種混合ワクチン（無料）を、5か月頃からはBCG（無料）を受けることができます。すべての予防接種はかかりつけの小児科で受けることができます。1か月健診が終わったらできるだけ早くかかりつけの小児科を決めて連絡を取り生後2か月からのワクチンデビューがスムーズにできるようにしましょう。予防接種スケジュールについては、かかりつけの小児科医と相談しましょう。また予防接種を受けるときは、接種間違いを防ぐため、接種記録を残すため「母子健康手帳」の持参を忘れないようにしましょう。

### 《予防接種スケジュール》

接種開始時期	無 料	有 料
2 か月	Hib ワクチン 肺炎球菌ワクチン B型肝炎ワクチン	ロタワクチン (2回接種・3回接種)
3 か月	四種混合ワクチン	
5 か月	BCG	
1 才	MR ワクチン 水痘ワクチン	おたふくかぜワクチン
2 才		髄膜炎菌ワクチン

## 【乳幼児健診の受け方】

健診を受けることによって赤ちゃんの病気の早期発見早期治療が行えます。また赤ちゃんが順調に育っていることの大切な記録にもなりますし、子育てが順調であることが確認でき、お母さんの大きな自信につながります。健診方法は、個別に一人ずつ行う個別健診（かかりつけ小児科）と集団で行う集団健診（保健所など）があります。福岡市では、3-4か月の集団健診、10か月の個別健診、1歳半と3歳の集団健診があります。

1歳半・3歳児健診では歯科検診も行われています。尚、かかりつけ小児科では、7ヶ月、1歳、2歳、4歳、5歳、6歳の健診（有料）も行っていますので、ぜひご利用下さい。乳幼児健診を受けるときは「母子健康手帳」を持参しましょう。



## 【お子さんが夜間・休日に病気になった時】

### ●電話での相談は福岡県小児救急医療電話相談へ

お子さんが急な病気やケガで心配な時、経験豊かな看護師がアドバイスをする電話相談窓口です。

#8000または092-661-0771（相談料は無料、通話料は利用者負担です）

電話受付時間：平日 19:00～翌朝7:00

土曜 12:00～翌朝7:00

日祝 7:00～翌朝7:00

## 【福岡市急患診療センター】

所在地：早良区百道浜1丁目6-9

T E L : 092-847-1099（小児科医が診察します）

診療時間：

平日（月曜日～金曜日）19:30～翌朝6:30

土曜日 17:00～翌朝7:30

盆（8/13～8/15）19:00～翌朝7:30

※土・日曜日と重なる場合は土・日曜日の体制となります

日曜日・祝日・年末年始（12/31～1/3）9:00～翌朝7:30



●福岡市急患診療センター

各区保健所の急患診療所  
（母子手帳をご参照ください）



### 【東急患診療所】

所在地：東区箱崎2丁目54-27

東区保健福祉センター（東保健所）内

T E L : 092-651-3835

診療時間：

日曜日・祝日 9:00～16:30

年末年始（12/31～1/3）9:00～23:30



●東急患診療所

### 【南急患診療所】

所在地：南区塩原3丁目25-3

南区保健福祉センター（南保健所）内

T E L : 092-541-3299

診療時間：

日曜日・祝日 9:00～16:30

年末年始（12/31～1/3）9:00～23:30



●南急患診療所

※乳幼児は、検査機器などが比較的充実した急患診療センターでの受診をお願いします。

