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

２０２４年３月改訂

目次

はじめに
母乳育児
育児について
家族で協力して子育てを楽しみましょう
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（へそ）のケア
　⑩臍ヘルニア（出べそ）
　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・スマホ
　④乳児突然死症候群（SIDS）の予防
予防接種の受け方
小児科のかかりつけを作りましょう
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
お役立ち情報

【はじめに】

初めておなかに赤ちゃんを授かり、お腹も大きくなると、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とどう接したら良いか不安に思っていらっしゃるご家族、あれもこれもきちんとしなければと思っていらっしゃるご家族、病気になったらどうしたらいいかと心配されているご家族など、このペリネイタルビジットは、そんなご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）の先生の強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】

赤ちゃんが産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ようにな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（そのためビタミンＫを生後３か月まで１週間毎に１３回飲むことが推奨されています）、アルコールやコーヒー等の嗜好品の母乳移行（飲みす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ください）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。

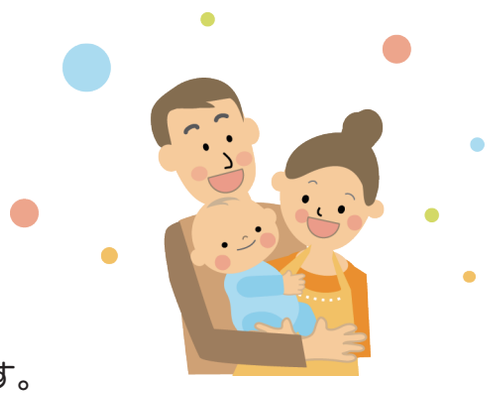
母乳が十分出ない時には、ミルクを足したり、ミルクにかえたりしても赤ちゃんは立派に育ちます。産科の助産師さんや先生に相談してみてください。

【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ので、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。ご家族のその気持ち・愛情をもって、赤ちゃんに向き合って色々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、ご家族で相談したり、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ください。前もって相談できる人を探しておくと良いでしょう。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。私たち小児科医は、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。

【家族で協力して子育てを楽しみましょう】



　赤ちゃんが産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育児への熱意と家族への優しさ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、ゆっくりとリズミカルに左右に体を動かしながら抱っこしてみましょう。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・ウンチをしていたら、おむつ換えをしてあげましょう。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。ご家族みんなで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。ご家族で悩みながらまた協力しながら、育児を楽しんでください。

【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、オシッコ・ウンチ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止まない時、泣き止ませようとして強

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、深呼吸をして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、吐いたもの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い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ときは、結膜炎や涙が鼻に流れ出す通路（鼻涙管）が詰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。

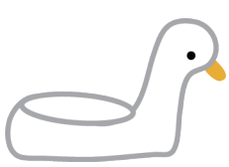
⑥鼻づまり

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、機嫌が悪気なります。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、見える範囲であれば鼻を綿棒できれいにしてみましょう。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。くしゃみをすると柔らか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るほう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、脳の発達には問題ありません。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そうにする、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れば果物・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ください。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（へそ）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易くなります。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様に腫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（出べそ）

１か月過ぎから目立ってきます。飛び出していても痛くはありませんし、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。出べそが気になる方は早めにかかりつけの小児科医に相談ください。

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や乳児湿疹もよく見受けられます。低刺激性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。長い間オムツを濡れたままにしていると便や尿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、おむつかぶれができやすいのです。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、お尻を石鹸でよ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決まっていません。あくまでも参考ですが、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ぼし、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と家族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”もありますので、かかりつけの内科の先生にご相談ください。

③テレビ・スマホ

日本とアメリカの小児科学会は”２歳まではテレビ・スマホをみせないように”と提言を行っています。これは赤ちゃんが長時間テレビ・スマホを見ることにより、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・スマホ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・スマホを控え、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か月未満）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っていませんが、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、周りで喫煙を避ける、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も役立っています。生後６週からロタウイルスワクチンを、２か月を過ぎたら肺炎球菌ワクチン、B 型肝炎ワクチン、５種混合ワクチンを受けることができます。また５か月を過ぎたら BCG を受ける事ができます。これらの予防接種はかかりつけの小児科で無料で受けられます。予防接種の受け方については、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	５種混合ワクチン 肺炎球菌ワクチン B 型肝炎ワクチン ロタウイルスワクチン	
５か月	BCG	
１才	MR ワクチン 水痘ワクチン	おたふく風邪ワクチン

【小児科のかかりつけを作りましょう】

　赤ちゃんが、病気になった時、予防接種や健診を受ける時、成長発達が心配な時、そしてご家族が育児などで困った時など、なんでも小児科で相談することができます。長い期間のお付き合いになりますので、お子さんやご家族の事を良く理解してもらうためにも”かかりつけ小児科”をつくりましょう。ご家庭や職場から近い小児科専門のクリニックを選びましょう。

【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、ご家族の大きな自信にもつながります。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・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か月、１歳、２歳、４歳、５歳、６歳の健診（有料）も行っていますので、ぜひご利用ください。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】

＊小児救急医療電話相談：＃８０００

＃８０００がつながらない時は　０９２–７３１–４１１９

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

＊福岡県救急医療情報センター（病院に行く？救急車を呼ぶ？迷ったら）＃７１１９

＃７１１９つながらない時は０９２－４７１－００９９

受付時間：２４時間　３６５日

＊時間外にお子様の受診が可能な医療機関

《福岡市急患診療センター》

所在地：福岡市早良区百道浜１丁目６－９

TEL：０９２－８４７－１０９９

受付時間：平日　１９：３０～翌朝６：３０

　　土曜　１７：００～翌朝７：３０

　　日祝　　９：００～翌朝７：３０

　　小児科の医師が診察します

《東急患診療所》

所在地：福岡市東区箱崎２丁目５４－２７

東区保健福祉センター（東保健所内）

TEL：０９２－６５１－３８３５

受付時間：日祝　　９：００～１６：３０

内科の医師が診察します

《南急患診療所》

所在地：福岡市南区塩原３丁目２５－３

南区保健福祉センター（南保健所内）

TEL：０９２－５４１－３２９９

受付時間：日祝　　９：００～１６：３０

内科の医師が診察します

【お役立ち情報】

子供の救急

「発熱」「嘔吐」など
気になる症状がある時に

こももティエ

産前・産後
母子支援センター

えがお館

子育て、子どもの育ちの
困りごとはこちらまで

DV 相談窓口

福岡地区小児科医会
ホームページ