13. 赤ちゃんの生活

1. 生まれたばかりの赤ちゃんの様子

1.体温

赤ちゃんの体温は、36.5℃～37.5℃です。体温調節の機能が未熟なため、環境の影響を受けやすいです。背中や首の後ろがしっとり汗をかいていないか、おむつ替えなどの時に見てみましょう。体温が高い、もしくは低い時は、部屋の温度や衣類、掛け物の調整をして、赤ちゃんが落ち着いている時に、再度体温測定をしましょう。

2.体重

生後数日間は、母乳などを飲む量より、胎便や尿、汗など体外に出る量が多いので、一時的に7%位体重が減ります。(生理的体重減少)
1週間から10日くらいで生まれたときの体重に戻り、その後も増加していきます。

3.黄疸

働きを終えた胎児期の赤血球が、肝臓で分解・排泄される過程で起こります。生理的な反応で、自然に落ち着いてきますが、黄疸が強い時は治療を行います。

4.排便

生後1～2日は「胎便」という黒っぽい便が出ます。その後、緑色や黄色の便へと変わっていきます。やわらかく、時につぶつぶが混じることもあります。排便の回数は、1日に1～10回と個人差がありますが、一般的に母乳栄養児の方が多いです。1日に1回も排便がない場合は、お腹を優しくマッサージしたり、綿棒で肛門を刺激してみましょう。肛門刺激の方法は、綿棒の先端にベビーオイルやワセリンなどの油脂をつけ、肛門に1㎝程度入れて円を描くように動かし、刺激をします。

また、母子手帳に添付されている便色カードを参考に、生後4か月までは注意して色を観察しましょう。

5.排尿

赤ちゃんの尿は淡黄色ですが、生後間もない時期にレンガ色の尿をすることがあります。腎臓が未熟なためで、病気ではありません。おっぱいやミルクをよく飲めるようになると、1日7～10回位出るようになります。

6.おへそ

へその緒は、生後7～10日位で取れます。へその緒がついていても、取れた後でも、出血や臭いがある、ジクジクしているときは、消毒用アルコールで消毒しましょう。

7.皮膚

生後2～3日すると、落屑といって、乾いた皮膚がむけてくることがありますが、だんだん赤ちゃんらしい肌になります。

皮脂の分泌が盛んなため、顔などに、赤いブツブツができることがあります。泡立てた石鹸を使って、手のひらで優しく洗いましょう。

8.視力・聴力

生まれたての赤ちゃんは、目の前のものがぼんやりと見えるぐらいの視力です。おっぱいを飲んでいる位置から、ママの顔をしっかりと認識できています。赤ちゃんを抱っこした時に、ママも笑ったり色々な表情を見せてあげましょう。

耳は良く聞こえていて、大きな音にびっくりします。お腹の中で聞いていた声を聞き分けることができます。赤ちゃんのお世話をする時は、顔を近づけ声かけをしましょう。

当院では、入院中に新生児聴覚検査を実施しています。

9.しゃっくり

赤ちゃんのしゃっくりは生理現象の一つで、横隔膜への刺激によって起こります。授乳後やおむつが濡れたとき、汗をかいたときなどに起こりやすいですが、自然に止まりますので様子をみて大丈夫です。

長引いていて気になる時は、母乳を飲ませたり、縦抱きにして背中をなでたりすると止まることもあります。

10.くしゃみ・鼻づまり

赤ちゃんの鼻の穴は狭いので、分泌物が刺激となってくしゃみをすることがあります。鼻がズーズー鳴るときや、沐浴後などには綿棒で鼻のお掃除をしてあげましょう。

11.吐き戻し

赤ちゃんの胃は大人と違い、筒状で筋肉も未発達のため、母乳やミルクが逆流しやすい特徴があります。授乳時には母乳やミルクと共に、空気も飲み込みます。授乳後は、赤ちゃんを立てて抱き、背中をなでるようにさすり上げてげっぷを出してあげましょう。

12.泣き

❶ 赤ちゃんは泣くのが仕事

赤ちゃんは良く泣きます。泣きの理由は、月齢が進むにつれて変化していきますが、生まれてすぐの頃は、「不快感からくる泣き」が中心です。「おなかがすいた」「おむつがぬれた」「おなかが苦しい」「眠い」「暑い」「寒い」など、泣くことでいろいろなことを伝えています。初めは、なぜ泣いているのか分かりにくいかもしれませんが、一緒に生活していくうちにわかるようになります。

❷ 赤ちゃんが泣きやまない時

赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのかを探ってみましょう。泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。

① 母乳やミルクをあげてみる

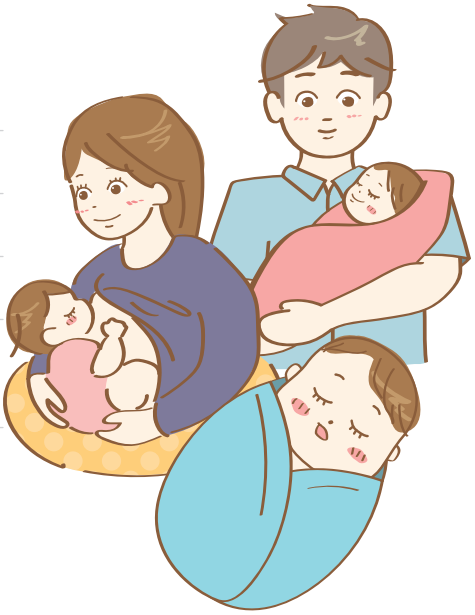
② おむつを替えてみる

③ 抱っこをしてみる

④ 部屋の温度調節や、服を脱ぎ着させて体温調節をしてみる

⑤ 普段と違ったところがないか確認する
（背中などに異物や傷、できものなどがないか、熱はないか）

⑥ おくるみで包んでみる

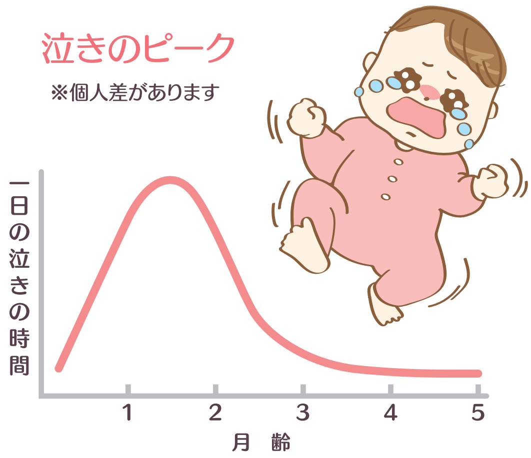


❸ 何をやっても泣き止まない

生後2週間から5か月までの赤ちゃんには、何をやっても泣きやまない泣きが見られます。赤ちゃんのよく泣く時期の6つの特徴の頭文字をとって、PURPLE（パープル）クライングと呼ばれることがあります。

P Peak of Crying	生後2週間頃に現れ2か月ごろピークを迎え、そのあとは徐々に和らいでいきます
U Unexpected	泣いている理由を予想できません
R Resists soothing	さらに、なだめることもできません
P Pain-like face	たとえ痛くなくても痛そうな表情で泣きます
L Long lasting	長く続くといわれトータルで1日5時間、泣くことも
E Evening	とくに午後から夕方にかけてよく泣くといわれています

色々な方法を試しても泣き止まないときは、赤ちゃんを安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、少しの間赤ちゃんから離れて休憩してみましょう（長時間の放置はやめましょう）。泣かれてイライラして赤ちゃんをあやしても、赤ちゃんは泣きやみません。深呼吸して、気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。赤ちゃんが泣きやまないからと言って、自分を責めてはいけません。「そんな時期なのだ」と受け止めてみましょう。

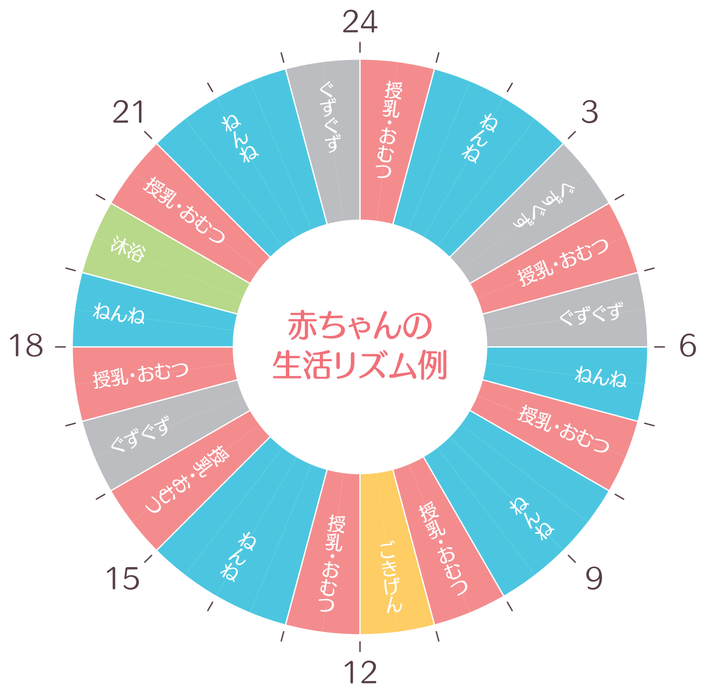


④ 乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんの脳はとても脆いので、激しく揺さぶると、赤ちゃんの命にかかわる重大な事故につながる恐れがあります。泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。

13.生活リズム

新生児期の赤ちゃんは、個人差はありますが1日の7割程度を眠って過ごします。眠りが浅いため、1～3時間おきに目を覚まし、昼夜の区別なく、飲んで寝るを繰り返します。月齢が進むにつれてまとまって眠れるようになり、生後3～4か月になると昼夜の区別がついてきて夜の睡眠時間が長くなっていきます。退院したら、赤ちゃんのペースに合わせて過ごしますが、生後1か月頃から生活リズムを意識するようにすると、睡眠時間も整いやすくなります。毎朝、おひさまの光を部屋に取り込んだり、夜は早めに部屋を薄暗くしたりと工夫してみましょう。



2. 赤ちゃんの気になる症状

1. 【発熱】38度以上の熱がある
2. 【便の異常】下痢、便秘（3～4日続きお腹が張っている）、便に血が混じる、白い便
3. 【嘔吐】噴水のように吐く
4. 泣き声がおかしい、元気がない、母乳やミルクの飲みが悪い
5. 【肌のトラブル】おむつかぶれや湿疹の治りが悪い
6. 【目やに】黄色い目やにが続いている

上記のような症状があったら、すぐに電話相談しましょう。赤ちゃんの状態によっては、小児科受診をすすめることもあります。受診先は、1か月健診までは当院、それ以降は小児科になります。かかりつけ医となる近隣の小児科を調べておきましょう。