

## 2. からだとこころの発達

### (1) 1か月のころ（赤ちゃんが家にやってきた!!）

今まで過ごしていたお母さんの胎内から離れ、新しい世界に少しずつ慣れていく大切なスタート地点です。赤ちゃんにとっては、音も光も空気もおいも、初めて経験するものばかりで、不安でいっぱいです。まずは、赤ちゃんのリズムを優先しましょう。

小さなお口は？



ほっぺをつつく  
と口を動かす。

小さなおめめは？

ママ・パパをじーっ  
と見つめています。

ママ、パパへ  
なるべく近くで顔を  
を見せて。笑ってる  
お顔大好きだよ。

小さなおみみは？

聴覚は発達してきます。  
語りかけるほど、聴き分けが  
できるようになるでしょう。



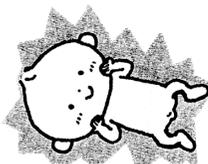
ママ、パパへ  
優しい声は大好き！  
いっぱいおしゃべり、  
いっぱいお話し  
かせてね。

ママへ  
飲みながら疲れちゃって  
寝ちゃうこともあるけど、  
心配しなくていいんだよ。

小さなおてては？



手に触れたものを  
ギュッと握る。



小さなお口は？

乳首をしゃぶって、引っ張ってお  
っぱいに吸い付きます。とても敏感  
なお口やその周りへの刺激が大切  
になります。

シヤムン



大きな音がする  
と、ピクッと手足  
を広げる。

1日で7～8回ぐらいおしっ  
こをするんだ。薄い黄色だな  
あ。ウンチは1日に何度もしたり  
数日間もあいたり、赤ちゃん  
それぞれ違うんだよね。まだ、  
水分だけだから仕方ないこと  
が多いんだよ。

とってもかぶれやすい  
おしり。お湯でぬらした  
タオルやシャワーで  
きれいにしてね。

ママ、パパへ  
指をしゃぶったり、  
おててをチュウ  
チュウ大好きなん  
だ。ゆっくり楽し  
ませてね。

— 赤ちゃんの仕事 —



泣いてる



飲んでる



出してる



寝ている

おっぱいの吸わせ方  
乳首はまっすぐに、口の奥深  
くまでくわえさせる。



大好きなママへ

夜おなかがすいて泣くと、いつも  
声をかけて、おっぱいを飲ませてく  
れるね、ありがとう。まだ小さい胃  
だから、一度にたっぷり飲めないん  
だ。  
もうちょっとつきあってね。

ママが大好きなパパへ

ママはボクとの生活に慣れるのに、  
いま、がんばっているんだ。  
ママをしっかり支えてあげてね。

◆ **あなたにもできるおっぱい育児**

生まれた赤ちゃんが授乳に慣れて、ペースができるのに1か月程度かかります。くじけそうになった時、続けられそうにない時、自信がなくなったとき、読みましょう。

※ ①～④を考えてみたけど、うまくいかない、どうしていいかわからない方はご相談ください。

① **睡眠不足感と睡眠不足は違います。**

時間に関係なく泣く赤ちゃん。それに振り回されるママやパパ。

「ゆっくり前のようにたっぷり眠れない」と、感じるかも・・・。

しかし、しっかり授乳をすることで出るホルモンがお母さんの短時間で深い睡眠パターンを作ってくれます。

こんな時こそ、しっかり授乳しましょう。

③ **おっぱいの良い状態を作りましょう**

・乳管が(おっぱいの通り道)が10数本必要です。乳管開通法は10ページ参照。

・動物性脂肪(牛乳や肉、卵)やお菓子の食べ過ぎは乳管のつまりの原因になりやすいです。和食中心でおやつはさげましょう。

・しこりをつくらないようにしましょう。乳腺炎に要注意!!

・乳首の先の切れや水泡をつくらない、ひどくしないようにしましょう。

② **精神状態が安定していること**

涙もろくなったり、イライラしたり…人のちょっとした一言が気になって心配になったりしていませんか。安心して相談できる人に話をしてみてください…。

④ **母乳不足感と母乳不足は違います。**

よく泣く、夜中に泣く、夕方に泣く、頻回に欲しがると、おっぱいが足りないのではないかと不安になります。

でも、大丈夫、心配いりません。

授乳のペースができるまで、1～2か月かかります。もうしばらくの辛抱です。

● **乳幼児突然死症候群(シズ：SIDS)**

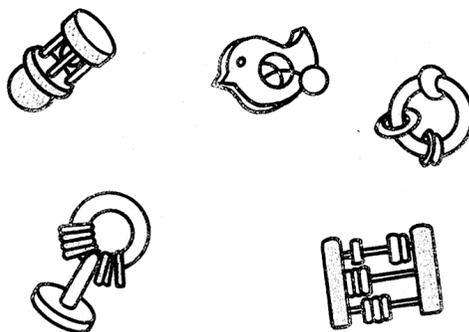
眠っている間に突然死亡してしまう病気で、原因はまだよくわかっていません。現在までの研究では、

- ①うつぶせ寝
- ②両親の喫煙
- ③人工乳哺育

との関係が大きいといわれていますので、気をつけましょう。

● **ボクはこんなものが大好き!**

赤ちゃんがはじめて手にするおもちゃ(ガラガラなど)は自然の素材を与えたいものです。ブナ材や桜材など柔らかめの素材は、赤ちゃんの口に優しいおもちゃです。

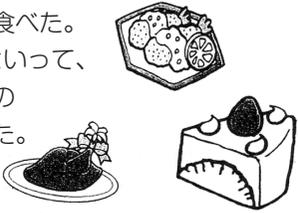


● **お母さんの生活について**

「家事はどれくらいしているの?」と、産後のお母さんの疑問にあります。疲労感には本人にはわかりません。体力にも個人差がありますが、せめて、授乳のペースができあがるまでは、赤ちゃんが寝る時はお母さんも横になって体を休めましょう。

◆ おっぱいにしこりはありませんか？

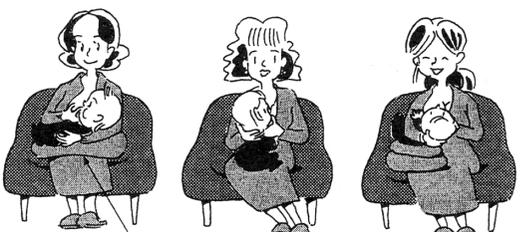
おっぱいに「あらっ？痛い」「硬い」とか感じる場所があったら、乳腺炎の危険信号です。いつもの生活の中で、次のような点がないか振り返ってみましょう。思いつく点があったら、改善方法を試してみましょう。

生活の振り返り	改善方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・もらいもののケーキやお菓子があつたのでそれをたくさん食べた。</li> <li>・「お祝いだー」といって、肉や油こつてりの天ぷら等が続いた。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おっぱいは血液から作られるので、お母さんの食べ物、とても大切です。特に、脂肪分の多いものは控えましょう。(しこりができやすい方は、授乳中はやめたほうがいいでしょう。)</li> <li>・和食の粗食で十分です。</li> <li>・ケーキやお菓子は、少しの間、がまん・がまん！</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の効きすぎるクーラーや冷たい物の飲み過ぎ食べ過ぎ。</li> <li>・冬場の寒さ等で体が冷えている。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷えると、血液の流れはよくありません。夏は冷えすぎないように、クーラーの温度調節や冬は寒さに対応できるように、厚い靴下や暖かい下着などをつけましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼夜、赤ちゃんの世話で疲れているのに、お客さんが多く休めない。</li> <li>・夫が育児、家事を手伝ってくれない。お義母さんとうまくいかない等の精神的ストレス。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・断る勇気を持つことと、ひとりで背負い込まないで、他の人に話を聞いてもらったりして、ストレス解消に努めましょう。</li> </ul>

◆ 生活の改善を試みながら、次のようなおっぱいの手入れをしてみましょう。

● 赤ちゃんにおっぱいをあげることは続けます。その時、乳首をしっかりとわえて、しっかりと吸えるように、抱き方やくわえさせ方を工夫することがポイントです。

《横抱き》
《立て抱き》
《脇抱き》



- 赤ちゃんがおっぱいを飲み終わっても、硬いところ、痛いところがあるときは、乳管開通法（P 10 参照）をしながら、おっぱいをしぼりだしてみましょう。

ただし、しぼりすぎないように！

※1～2日、このようにやってもよくなる時、または、どうしてよいかわからない時は、専門家に相談してみましょう。（早めの手当は、やはり、治るのも早いですよ。）

おっぱいで気になる症状がある場合は、かかりつけや最寄りの産婦人科へ相談しましょう。

#### ◆ 乳首の先が切れて出血や痛みがあったり、水ぶくれになっていませんか？

おっぱいを吸われるという今までにない習慣が続きますので、多かれ少なかれ、乳首のトラブルは誰も経験します。

基本的には、おっぱいを飲ませ続けることが大切です。

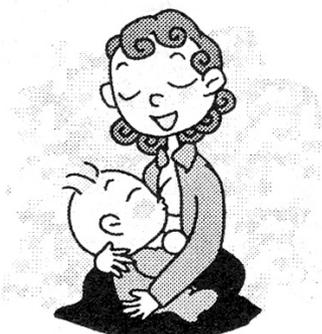
※ その中で、痛みを軽くする方法は？

- 抱き方を変えてみる。

- 乳首をできるだけ深くくわえさせる。

- 吸わせている時間を短く、回数を多く。

※乳管開通法で乳首のマッサージをすると、痛みが減る場合があります。



- 清浄綿を使用しない。

石けんで、ゴシゴシ洗わない。

- 吸わせる前に氷で冷やす。

- 乳首を日光浴し、鍛える。

## ◆こんなときどうしたらいい？症状別対処法



～あれ、おかしいな！？と思ったら、こんなところをチェック！～

- 食欲**：おっぱい・ミルク・食事をほとんど欲しがらない、食欲がない、吐く場合は要注意。
- 機嫌、泣き方**：いつもと比べて機嫌が悪い、眠ってもすぐ起きてぐずぐず泣く場合は要注意。  
泣き方がいつもと違って激しく、やがてぐったりした場合は至急病院へ。
- 元気さ**：熱があっても元気があればOK。ふだんより元気がない場合は要注意。
- 体温**：平熱より1度以上高ければ、熱があると考えましょう。
- うんち、おしっこ**：普段より回数が多いまたは少ない、白っぽい、血が混じる時は  
はすぐ病院へ。



### 熱が出た

#### 【様子を見る】

- ・平熱との差が1度未満で機嫌も食欲も悪くない。

#### 【病院へ】

- ・平熱との差が1度以上ある。
- ・機嫌や食欲などがいつもより悪い。
- ・熱以外の症状がある。

#### 【至急病院へ】

- ・ぐったりして、目がとろんとし意識がほとんどない。
- ・繰り返し吐き続ける。
- ・呼吸がたいへん苦しそう。



### せき・ゼロゼロ

#### 【様子を見る】

- ・軽いせきやゼロゼロがあるが、食欲、機嫌も普通で、他に症状がない。

#### 【病院へ】

- ・熱や発疹など、ほかの症状が出てきた。
- ・何回もせきこんで苦しそう。
- ・ゼイゼイ・ヒューヒューという音がせきとともにする。
- ・1週間以上せきが続く。

#### 【至急病院へ】

- ・小鼻がピクピク動いて、呼吸が苦しそう。



### 吐いた

#### 【様子を見る】

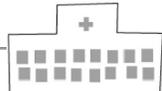
- ・3～4か月くらいの赤ちゃんで、授乳の後少し吐く。食欲・体重の増え方は順調。
- ・吐いたがその後は治まり、熱もなく、機嫌、食欲も普通。

#### 【病院へ】

- ・何回か嘔吐を繰り返す・下痢、発熱など、ほかの症状がある。
- ・赤ちゃんでお乳を噴水のように吐き、体重が増えない。

#### 【至急病院へ】

- ・嘔吐が続いて、水分を飲んでもすぐ吐く。
- ・何回も吐くうえ、高熱や下痢も続く。
- ・何度も吐いて、意識がもうろうとしている。
- ・吐いたものに血液や緑黄色の胆汁が混じる。



### 下痢をした

#### 【様子を見る】

- ・便はゆるくても、機嫌もよく、食欲もある。

#### 【病院へ】

- ・下痢の回数が多く、おしっこもあまり出ない。
- ・白っぽい水のような下痢を繰り返す。
- ・発熱、嘔吐などほかの症状がある。

#### 【至急病院へ】

- ・嘔吐や下痢を1日5～10回以上繰り返す、水分をうけつけない。
- ・下痢を繰り返し、意識がもうろうとする。
- ・血便が出る・からだをよじって激しく泣く。



## ★ 赤ちゃんの悩み事 Q & A

---

Q 頭の形がいびつですが、治りますか？

A 多くは自然に治ります。しかし、好きな向きや明るい方向を好むこと、自分で頭を動かすので、完璧なよい頭の形は無理でしょう。

Q よく吐きますが、心配ないですか？

A 体重が増えており、だらだらと吐くような時は、心配いりません。単純に飲ませすぎか、ゲップがうまくできなかつたり、飲んだ後動いたりしたことが原因でしょう。体重の増えが悪く、噴水状に吐くようなら、主治医に相談してください。

Q よく泣きますがどこか悪いのではないですか？

A 赤ちゃんは泣くことが仕事です。そして、自分の気持ちを伝える唯一の手段です。おっぱいやミルクの飲み具合、うんち、おしっこの量や回数がいつもと変わりなければ、多くの場合心配いりません。

Q 抱いてないと泣いてしまいます。抱き癖がついたのでしょうか？

A 抱き癖は悪いことではありません。暖かい腕の中にいることは、とても心地良いものですね。いっぱい抱っこしてあげてください。

Q 目やにがよくでます。どうしたらいいですか？

A 赤ちゃんの目やにはよくみられるものです。目やにが多くなったり、充血や涙もあふれるようであれば、眼科を受診しましょう。

Q 鼻づまりがあったり、くしゃみをよくします。なぜでしょうか？

A くしゃみだけなら心配いりません。赤ちゃんの鼻水を吸ってあげたり、スポイドで吸い出すのもひとつの方法です。しかし、長びいたり、熱が出て機嫌が悪い時は、主治医に相談しましょう。

Q しゃっくりをして苦しそうですが心配いりませんか？

A 1日何回あっても何分続いても、心配いりません。気になるときは、おっぱいを含ませると止まりやすくなります。

Q 1か月健診で体重の伸びが悪いと言われました。どうしたらいいでしょう？

A

- ・母乳を1日に10回以上含ませている。
- ・おしっこはおむつがぐっしょりぬれていて、1日に7～8回くらい交換する。
- ・お母さんは精神的にリラックスしている。

\*この3つにあてはまるようなら、1週間このまま続けてみましょう。ミルクを足すことは簡単です。しかし、お母さんと赤ちゃんの授乳ペースをつかむには、1か月は短かすぎます。

\*この3つにあてはまらない、または、1週間続けてみて、体重の増えを確認したい方は、保健センターへご連絡ください。

Q 泣くたびに、おっぱいやミルクを飲ませていますが、それでもよく泣きます。のどのゼロゼロと鼻づまりも続いているので心配です。大丈夫でしょうか？

A おっぱいやミルクを飲ませすぎている可能性があります。飲みすぎて苦しがついていないか、赤ちゃんの様子を観察することと、必要に応じて、授乳間隔等を調整してみましょう。心配なときは、専門家へ相談しましょう。

<飲ませすぎているときによくみられる症状>

- ・おっぱいやミルクをよく吐く
- ・のどのゼロゼロや、鼻づまりが続く
- ・お腹がはっている（おへそがでてくる場合もある）、よくいきむ
- ・1日の体重増加が50g以上である

Q 飲みながら寝てしまいます。どうしたらいいのでしょうか？

A 疲れて寝てしまったんですね。ラッキーです、お母さん。今がひと休みのチャンス。抱いたまま、含ませたまま、目をつぶって壁に寄りかかってください。また、疲れているようなら、横になって赤ちゃんと一緒にひと休みもいいでしょう。

おっぱいがひどく張るようであれば、楽になるまで少ししばってください。そして、次の授乳の時は、吸わせなかった方のおっぱいから、あるいは、吸う時間が短かった方のおっぱいから吸わせてみましょう。

Q 離乳準備食として、ジュース（果汁）を薬局で勧められました。飲ませた方がいいのでしょうか？

A 必要ありません。おっぱいは、日々お母さんの食事に変化しているので、味も変化しています。また、人工栄養や混合であっても、スプーンからの飲み込みができるようになるまでは必要ないと考えてください。

Q よく泣くんですが、どこが悪いのでしょうか？

A まず、熱がないか体をさわってみましょう。下痢など体調不良はないですか。このようなことがないなら心配いりません。赤ちゃんは泣くのが仕事です。

「泣き声で聞き分ける」と熟練ママは言います。けれど、初めは、無理です。お母さんの胎内からこの世に生まれてきたばかりで、音や光、においなどの環境に慣れようと一生懸命です。泣く原因を追求するよりも、環境を整えて、お腹を満たして優しく声をかけて、安心させることをしましょう。

Q オムツかぶれがあります。どうしたらいいですか？

A 清潔が一番です。治りにくいオムツかぶれは、カビが原因かも知れません。主治医に相談しましょう。

- ・汗はふき取る。
- ・うんちをしたら、ぬるま湯をひたしたガーゼで拭く。（お茶には殺菌効果もあるので、同様にするとよいでしょう。）
- ・下痢の時は、半身浴する。
- ・オムツを替えるとき、しばらくはオムツをはずしたままにして、肌をかわかしましょう。