



はじめての赤ちゃんとの生活

公立豊岡病院

但馬こうのとり周産期医療センター



目次

赤ちゃんとの生活

ベビー服について

赤ちゃんのお風呂

赤ちゃんのトラブルと対処法

赤ちゃんへの愛情

社会資源

産後ケア

悩めるお母さんへ

赤ちゃんの1ヶ月健診

K2シロップ内服について

赤ちゃんとの生活

体温調整

- ・赤ちゃんは体温調節が未熟
- ・風や外気、直射日光が当たらないようにする

室温：冬 25～27℃

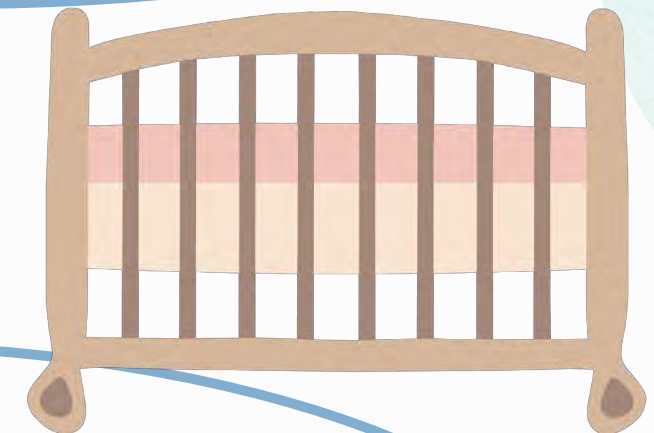
夏 22～25℃

湿度：50～60%



禁煙

- ・乳幼児突然死症候群の原因
- ・発達、発育に影響



ペットを飼ってる家庭

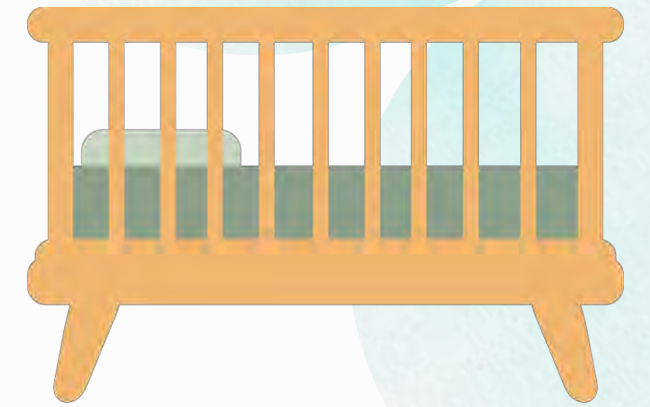
- ・生活空間を分けて近づけない
- ・触った後は手を洗う

ベッドの場所

- ・落下して赤ちゃんにあたる可能性があるものは置かない



🌸 寝具



- お布団とベッド どちらでも大丈夫◎
- マットレスは触って少し固めと感じるくらいの硬さのものを使用する
- まくらはなくても大丈夫◎
まくらを使用したい場合
…首が座る4か月ごろまでは自由に頭を動かせられるよう
タオルを4つ折りにしたものを代わりに使用する
- 天気が良い日は、布団を外に干して日光消毒をする

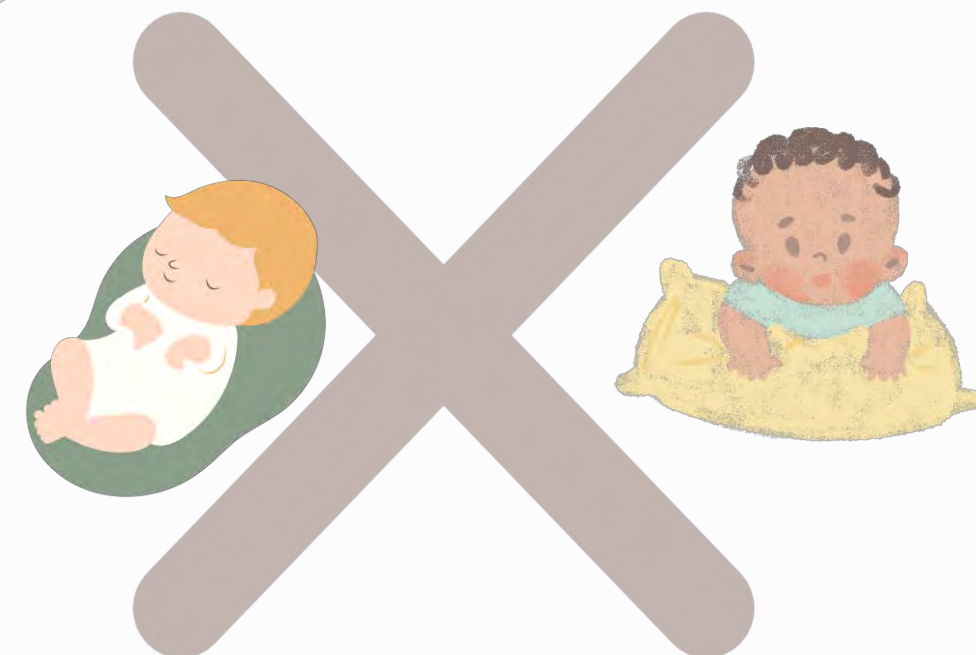
✿ 窒息

- 顔の近くに掛物やタオル、物は置かず、顔にかからないようにする
- やわらかい布団にうつ伏せで寝かせない
- 添い寝、授乳での圧迫に注意する



✿ 転落防止

- ベッドにはベッド柵をつけて置く
- 目を離さないようにする
- ソファーなどには寝かせない
- 上の子が赤ちゃんを抱いて落としてしまうこともあるため注意する



免疫

- 赤ちゃんは感染すると重症化しやすい
 - 赤ちゃんに触れる前は手洗いを心がけましょう
 - 風邪の人には近づけないように注意しましょう
 - 1か月健診までは外出や大勢の人との接触は避けましょう
 - 部屋、寝具、衣類は清潔にしましょう
 - 掃除をする時は赤ちゃんを別の部屋に移動してからにしましょう



ベビー服

🌸 ベビー服選びのポイント

- 赤ちゃんの体のサイズに合っていること
- 肌触りがよいもの（縫い目もチェックしましょう）
- 吸湿性や通気性がよいもの（綿100%がおすすめです）
- 動きやすいもの、着脱が楽なもの、洗濯に耐えるもの

春・秋 短肌着+長肌着（またはベビードレス）

夏 長肌着だけ または 短肌着と長肌着

冬 短肌着+長肌着+ベビードレス



沐浴

～赤ちゃんのお風呂～

🌸 沐浴の効果

- ・ 皮膚状態を観察できる場
- ・ お母さんと赤ちゃんのスキンシップ



🌸 沐浴の期間

- ・ 1か月健診まで→ベビースバスで行う
- ・ 1か月健診後 →一緒にお風呂に入る時は1番風呂にする

🌸 沐浴の時間帯

- ・ 1日1回、決まった時間帯に入れる
10時～15時の時間帯、18時ごろまでにお風呂に入れる
- ・ 赤ちゃんが寝る直前は避ける

🌸 沐浴の場所

- ・ 広く安全な場所に入れる
- ・ ベビーバスを置く周囲は清潔にする
- ・ 寒い場所、風が当たる場所では入れない

🌸 沐浴の注意点

- ・ 授乳前後30分は空ける
→ 授乳前（空腹時）はぐずってしまう
授乳直後は吐き戻してしまう
- ・ 室温は22~24℃
(冬：20℃以下にならないようにする)



✿ 沐浴の準備

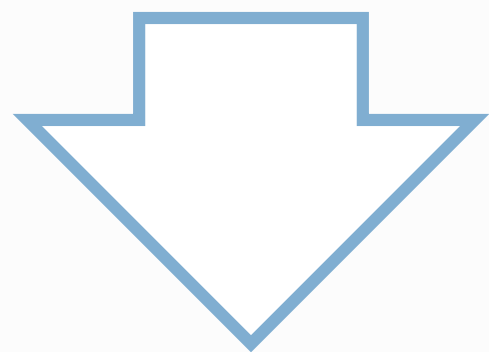
- ベビーバス（38～40℃のお湯を7分目くらいまで溜める）
- 着替え（オムツから洋服まで重ねて置く）
- 石けん（ボディークリームまたは沐浴剤）※沐浴剤は毎日使わない
- 洗面器
- タオルとバスタオル
- ガーゼハンカチ
- 湯温計（なくても大丈夫）



※当院での沐浴する場合の準備物品例

✿ 沐浴できないとき

- ・ 赤ちゃんが元気がなくぐったりしている
- ・ 熱が38℃以上ある
- ・ 嘔吐が頻回にみられる



その時は . . .
温かいタオルで体を拭くようにする

赤ちゃんのトラブルと対処法

発熱

- 38℃以上の発熱
- ぐずぐずして機嫌が悪い
- 元気がなくミルクの飲みが悪い
- 体に触れると熱い



対処法

- 掛物を調整
- 掛物調整をしても熱があがる場合は受診する

🌸 便秘

- おっぱいやミルクを3時間ごとに飲んでいても24時間便がでない
- 風船のようにお腹が膨らんでいるとき



対処法

- お腹を時計回りに「の」の字にマッサージする
- 綿棒浣腸をする
 1. 綿棒に潤滑剤をつける
 2. 綿棒の棒と綿の境目を持つ
 3. 赤ちゃんの肛門に綿棒を入れて円を描くようにゆっくり回す

潤滑剤の種類

- ワセリン
- ベビーオイル

🌸 おむつかぶれ予防



- 1日に何回もおしっこやうんちをする
- 汚れたおむつを長時間当てているとおむつかぶれを起こす

対処法

- おむつこまめにおむつを替えましょう
- お尻の汚れはきれいに拭き取りましょう

男の子：陰囊の裏

女の子：陰唇の間 が汚れやすいので注意しましょう

- 便で汚れがひどい時は、お風呂でお尻だけ洗うのも効果的
- おむつかぶれが悪化する場合は、病院に相談しましょう

🌸 鼻水・鼻づまり

- ・ 赤ちゃん鼻呼吸
→ 鼻にごみが溜まりやすい

対処法

- ・ 綿棒で取ってあげる
* 奥まで入れないように注意する



嘔吐

- 赤ちゃんの胃は筒のようにまっすぐで吐きやすい
- 噴水状の嘔吐が見られたら受診する

対処法

- 授乳後はげっぷをする
- げっぷが出ない時→ 顔を横に向けて寝かせる



🌸 おへそのトラブル

- おへそ周囲がジュクジュクしている
- おへそ周囲が赤い、悪臭がする



対処法

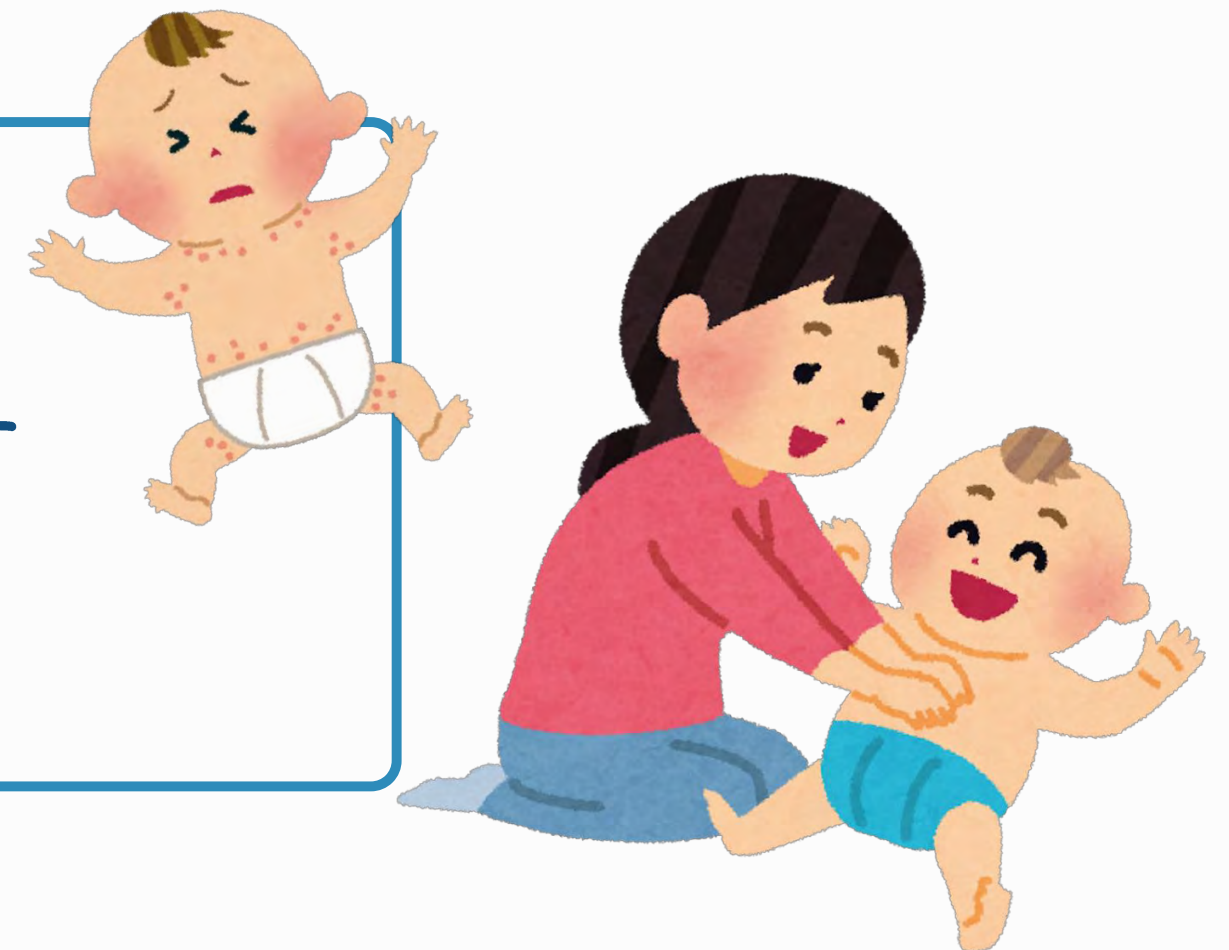
- 消毒液を綿棒に浸みこませて沐浴後に消毒する
- 2週間経っても症状が続く場合は受診する

湿疹

- 生後1か月ごろから、赤い湿疹や黄色いかさぶたのような湿疹ができる時がある
- 汗が原因となる場合もある→膿や湿疹が広がる場合は受診する

対処法

- 石けんできれいに洗い、お湯で洗い流す
- 保湿する



赤ちゃんへの愛情

愛情表現

- ①スキンシップ
- ②視線を合わせてほほ笑む
- ③話しかける
- ④あやす
- ⑤赤ちゃんが泣いてるけどすぐに赤ちゃんのところに行けない
→話しかけるだけでも
赤ちゃんはわかってくれます

泣いた時の対処法

- ①おっぱい、ミルクをあげる
- ②オムツを替える
- ③抱っこをする
- ④周囲の人に赤ちゃんを預けて
自分もリラックスする



社会資源

✿ 母子健康手帳

お子さんの健康手帳のため、大切に保管をしましょう
健診や予防接種の際は必ず持参しましょう



✿ 母子保健サービス

出生連絡票

- ① 母子健康手帳に挟んである
- ② 生後28日までに市町村の保健センターに提出する
→ 保健師や助産師の家庭訪問を受けることができる

保健センターでの健診・栄養指導

お住まいの市の広報やホームページなどで確認しましょう

産後ケア

- ・ 支援者がいない
- ・ 授乳に不安がある
- ・ なかなか休めない

※ 当院は宿泊型

① 住民登録がある場所で利用できる

< 豊岡病院と委託している市町村 >

- ・ 豊岡市、朝来市、養父市、香美町

② 利用時間と料金

- ・ 入院で最長7日間
- ・ ご利用額は、市町村によって異なる



悩めるお母さんへ

公的機関

名称	対応時間	連絡先
豊岡子どもセンター (児童相談所)	月～金 11：00～17：00	0 7 9 6 - 2 2 - 4 3 1 4
豊岡子どもセンター	24時間	0 7 9 6 - 2 2 - 9 1 1 9
ひょうご赤ちゃん ダイヤル	月～金 10：00～16：00	0 7 8 - 5 7 9 - 2 2 1 1
子どもの虐待 ホットライン	月～金 11：00～17：00	0 6 - 6 7 6 2 - 0 0 8 8
こころのケア相談 (豊岡健康福祉事務所)	1 3：0 0～16：00 曜日はお問い合わせください	各市へ



小児救急医療電話

小児救急医療電話（#8000）

市外局番が06または072、ダイヤル回旋、IP電話の人
→078-304-8899（ははきゅうきゅう）

●相談時間：平日・土曜日 → 18時～翌朝8時
日曜・祝日および年末年始 → 8時～翌朝8時

●看護師らのご相談に応じ、必要に応じて医師が対応
#8000は兵庫県が設置する小児救急医療電話相談窓口



赤ちゃんの1か月健診

• 初診手続きが必要なので、予約時間の30分前には来院してください

• 手続きができたなら、26番ブロックに声をかけてください



• 健診料として4500円がかかります

※市町村によっては助成を受けられるので事前に準備をしておきましょう

• もし来れなくなった場合は前もってお電話をお願いします

• 1ヶ月健診に来る際は、家で母乳やミルクを飲ませてから来ましょう

• 1ヶ月健診より前に受診が必要 → 23番ブロックの小児科へ受診

持ち物

☐赤ちゃんの診察券と母子健康手帳

☐赤ちゃんの健康保険証

※できていない場合は無くても大丈夫です

☐おむつとゴミ袋

☐赤ちゃんの着替え



K2シロップ[®]

🌸 K2シロップとは



- ・ ビタミンK不足による出血予防をするために生後3か月まで飲ませます
 - ・ 12包を退院時に渡しますので週1回月曜日に1包を飲ませましょう
※6包以上こぼした場合は病院まで連絡してください
 - ・ K2シロップのスティックを切ってそのままあげないでください
※赤ちゃんがけがをする可能性があります
- ◎肝胆道系疾患があるとビタミンKを吸収しにくくなることがあります
生後4ヶ月頃までは母子手帳の便カラーカードを活用してください

✿ K2シロップ内服時の注意点



- ① 日曜日が退院 → 月曜日に飲ませる
- ② 月曜日が退院 → 病院で飲ませているため飲まなくて大丈夫
- ③ 途中でこぼしてしまった → 飲んだ量が半分以下ならもう1袋飲ませる

✿ K2シロップ内服時の注意点



④飲ませた後吐いてしまった場合

→ 吐いたのが5分以内であれば新しいものを1袋飲ませる

※5分以上経過している場合は飲ませる必要はありません

⑥飲み忘れた場合は気づいた時に飲ませる

⑦哺乳瓶や乳首から飲むのを嫌がる場合 → スプーンで飲ませる

※ 「ケイツーシロップの飲ませ方」を参考にしましょう