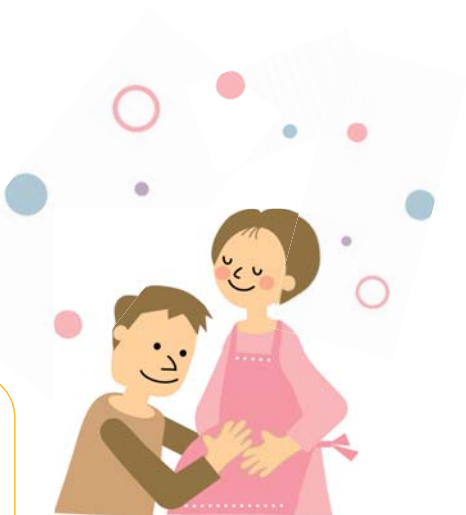


“はじめてのお母さんへ”

—小児科医からの子育てアドバイス—

お父さんと一緒に読んでね！

2019年3月 改訂第8版



医療機関名

みえ出産前後からの親子支援事業・パンフレット



1. はじめに

2. 妊娠・産後のお母さんのメンタルヘルス

3. 母乳育児

4. お部屋の温度

5. 皮膚の清潔

6. よくみられる赤ちゃんの症状へのアドバイス

7. お出かけ

8. 予防接種

9. 乳幼児健診

10. たばこ

11. メディア

12. 赤ちゃんに愛着をもてなくなったとき

13. 虐待予防と愛着の大切さ

14. 赤ちゃんが夜間・休日に具合が悪くなったとき

15. パパの出番ですよ！



1. 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赤ちゃんの発育に大きく夢を膨らませる一方、不安感をもたれることも多いようです。このような不安を少しでも解消できればと、三重県内の産婦人科医と小児科医が一緒になって平成20年からこの「みえ出産前後からの親子支援事業」を開始しました。これは産婦人科医と小児科医が連携してこれから妊娠・出産・育児をしていく“お母さんとそのご家族を支援したい”という強い思いからです。「出産前後からの親子支援事業」では出産前・後に産婦人科医からお母さんの希望される小児科医を紹介し、お母さんとできればお父さんも一緒に小児科クリニックを訪れて頂き、子育てに関するよろず相談をするものです。**何でも気軽に小児科医にお聞き下さい。**



この事業は、三重県医師会・三重県産婦人科医会・三重県小児科医会と行政（三重県・各市町）が協力して行っています。それに加えて、お母さんの心のケアには三重県精神科病院会にも協力していただいています。今後は「出産前後からの親子支援事業」が広がり、三重県が全国一“子育てしやすい県”になることを願っています。

2. 妊娠・産後のお母さんのメンタルヘルス

分娩前後には、女性の一生のうちでも最大限のホルモンの変動がみられます。わけもなく心のバランスが崩れやすい時期です。また、心理的には母親となった喜びを自覚する一方、妊娠中の不自由な動作、赤ちゃんの授乳や世話などの育児中心の生活に当惑することも少なくありません。さらに、母親という新たな立場になったことから、家族（夫、義父母）との人間関係では、不安やストレスが起こりやすくなります。

こうした理由から、女性のライフサイクルの中でも、妊娠中と産後は心の悩みや病気が起こりやすい時期のひとつに数えられています。

① ‘マタニティー・ブルーズ’（産後の正常反応）

産後数日後に、自然に「涙もろくなる」、「気分が不安定になる」という状態が生じて、4人に1人くらいの割合で経験します。ふつうは、こうした気分の変動は数日間に自然に消えていきますが、この状態が長く続く、また悪化すると「産後うつ病」の可能性もあります。

② うつ病

うつ病は、「気分が沈んでゆううつになる」、「喜んだり楽しんだりできない」、「やる気が出ない」、「物事を悲観的に考える」などの心の症状の他、「眠れない」、「疲れやすい」、「身体がだるい」といった身体の症状が現れます。その割合は妊娠中や産後に高く10人に1人といわれ、だれでもかかるよくある病気です。きまじめ、几帳面、手を抜くことができない人はうつ病になりやすいタイプです。

「母親なので、弱音を吐いてはいけない」と思わずに、我慢せずに医療・保健・福祉の関係者へつらい本音を話して頼ってください。うつ病の治療は、休養、環境調整、カウンセリング、薬物療法です。うつ病はきちんと治療を受ければよくなります。

③ パニック障害や強迫性障害など

パニック障害は、突然になんのきっかけもなく、動悸、息切れ、呼吸困難、めまい、吐き気などのパニック発作が起こり、何回もくりかえす心の病気です。そのため、発作が起こるのでとは常に不安がつきまとい、外出などができなくなります。心理療法や薬物療法による治療で軽快します。

また育児において、何回も確認しないと気が済まなくなる病気があります。赤ちゃんの汚れや細菌汚染の恐怖から過剰に手洗い、洗濯をくりかえしたり、赤ちゃんの呼吸を何回も確認したりするお母さんがいます。自分でもつまらないことだとわかっていても、こんなことが頭から離れず、何度も同じ確認をくりかえしてしまうことで、育児にも影響が出てきます。性格と考えがちですが、強迫性障害という病気で、最近ではよい薬物療法もあります。

妊娠時や産後は、いろいろな心の悩みや病気が発生する時期です。こうした問題で、日常の育児中心の生活が出来なくなった場合には、まずはすぐに、産科医・小児科医に相談しましょう。必要があれば安心できる精神科専門医を紹介いたします。また、各市町の母子保健担当窓口や県の三重県こころの健康センターでも電話による相談が利用できます。

●各市町の母子保健担当窓口（平成31年3月31日現在）

市町名	担当窓口	電話番号
桑名市	保健福祉部 子ども未来局 子育て支援課 母子保健係	0594-24-1380
いなべ市	健康こども部 健康推進課	0594-78-3517
木曽岬町	福祉健康課	0567-68-6119
東員町	健康づくり課	0594-86-2803
四日市市	こども未来部 こども保健福祉課 母子保健係	059-354-8187
菰野町	子ども家庭課	059-391-1124
朝日町	子育て健康課	059-377-5652
川越町	健康推進課	059-365-1399
鈴鹿市	健康福祉部 健康づくり課	059-382-2252
亀山市	健康福祉部 長寿健康課 健康づくりグループ	0595-84-3316
津市	健康福祉部 健康づくり課	059-229-3310
松阪市	健康福祉部 健康づくり課	0598-20-8087
多気町	健康福祉課	0598-38-1114
明和町	健康あゆみ課	0596-52-7115
大台町	町民福祉課	0598-82-3783
伊勢市	健康福祉部 健康課 母子保健係	0596-27-2435
鳥羽市	健康福祉課 健康係	0599-25-1146
志摩市	健康福祉部 健康推進課 母子保健係	0599-44-1100
玉城町	保健福祉課	0596-58-8000
度会町	福祉保健課	0596-62-1112
大紀町	健康福祉課	0598-86-2216
南伊勢町	福祉課 健康増進係	0599-66-1114
伊賀市	健康福祉部 健康推進課	0595-22-9653
名張市	福祉子ども部 健康・子育て支援室	0595-63-6970
尾鷲市	福祉保健課 健康づくり係	0597-23-3871
紀北町	福祉保健課	0597-46-3122
熊野市	健康・長寿課	0597-89-3113
御浜町	健康福祉課	05979-3-0511
紀宝町	健康づくり推進課	0735-32-3700

●三重県こころの健康センター(精神保健福祉センター):059-223-5241

3. 母乳育児

赤ちゃんが生まれると間もなく母乳が出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、お母さんの脳下垂体からプロラクチンとオキシトシンという乳腺を刺激するホルモンが分泌され、母乳がたくさん出るようになります。ですから、おっぱいは吸わせれば吸わせるほどよく出るようになります。出産後すぐから、赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけおっぱいを飲ませれば、多くの人は母乳栄養ができます。

しかしわが国では発展途上国のように母乳だけが全てではありません。人工栄養も身近に利用できる社会ですので、混合栄養も容易にできますから、あまり母乳栄養にこだわらなくても良いと思います。いずれにしても授乳タイムを親子の大切なふれあいの時間として、親子ともに楽しめることが一番大切です。

・母乳栄養の良い点

- ① 赤ちゃんを病気から守ってくれる物質をたくさん含んでいる
- ② 消化吸収しやすく安全である
- ③ 赤ちゃんが欲しがる時にすぐに与えることができる
- ④ 経済的である
- ⑤ お母さんの乳ガンの予防効果がある

などが挙げられます。しかし母乳栄養にも注意しなければならない点があります。

① ビタミンK 欠乏症

ビタミンK不足により、生後1か月頃にまれに頭蓋内出血を生じること



があります。この出血はビタミンKの少ない母乳を飲んでいる赤ちゃんに起こりやすいことが知られています。この新生児のビタミンK不足を防ぐために出生当日・産科退院時にビタミンKシロップを飲ませています。また生後1か月以降にもビタミンKシロップが与えられ、母乳栄養によるビタミンK不足が予防できるようになりました。医師の指示通りに確実に服用して下さい。

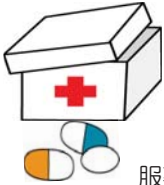
② 母乳性黄疸

母乳栄養児では生後1か月健診時にもまだ黄疸が残っていることがあります。便が

黄色であれば母乳による黄疸が疑われますが、その多くは生後2か月頃までには消失し、赤ちゃんには何ら影響がありませんので母乳を続けてかまいません。便が白っぽい場合(便色カラーカード1～4番)や黄疸が強い場合は小児科医に相談しましょう。便の色は母子手帳の便色カラーカード(1ヶ月健診の頁にあります)を参考にしてください。

母乳はお母さんの血液から作られますので、お母さんの食事内容・薬・嗜好品等から多少なりとも影響を受けます。食事はバランスのとれた内容を心がけましょう。

③ 薬の母乳移行



お母さん方が服用した薬の一部は母乳に移行することが知られています。しかし多くの薬では、母乳中の薬の量はお母さんの服薬した量の1%未満といった微量であることが判っていて、小児に使える薬で一時的な服薬であれば、ほとんどの薬は赤ちゃんに問題ないと考えられています。長期間にわたり服用する薬の場合や心配な場合は小児科医に相談して下さい。

④ お酒(アルコール)の母乳移行

妊娠中にアルコールを多く摂取すると胎児性アルコール症候群と呼ばれる症状が、生まれてくる赤ちゃんに生じることが知られています。またアルコールは容易に母乳中に移行し、母乳中のアルコール濃度はお母さんの血液濃度と同じ程度となります。しかもアルコールを代謝分解する酵素は、赤ちゃんでは未熟ですから大人より大きな影響を与えます。ですから妊娠中や授乳中のお母さんはアルコールを避けることが賢明です。お酒を飲んだ後の授乳は3時間以上あけましょう。

⑤ カフェインの母乳移行(お茶・コーヒーなど)

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるカフェインの母乳への移行は比較的少ないようです。しかしカフェインの大量の摂取(1日8杯以上)では赤ちゃんの興奮・不眠などの影響が心配されます。カフェインを含む嗜好品(茶葉を使ったお茶・コーヒー・コーラ・栄養ドリンクなど)は飲み過ぎないようにしましょう。

⑥ お母さんの病気

お母さんの病気が母乳を介して赤ちゃんに感染することはほとんどありません。ほとんどは通常の風邪のように飛沫感染ですので、お母さんが病気になったからといって授乳を控える必要はありません。生後しばらくの間、赤ちゃんは妊娠中に母体からもらった抗体で、ある程度病気から守られますが、風邪をひかないわけではありません。また一部のウイルス感染症が母乳などを介して赤ちゃんに感染することも報告されていますので、心配な場合は産婦人科医・小児科医にご相談下さい。

4. お部屋の温度



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℃くらいであれば大丈夫です。大切なことは室温をなるべく一定にすることで、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。しかしあまり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配慮しましょう。基本的には家族の方が不快でない温度・湿度に調節すれば良く、温めすぎ、冷やしすぎに注意しましょう。冷房は身体に悪いという人もいますが、昔ながらの風通しの良い日本家屋と違って、現代の気密性の高い住宅の場合は、適度な空調や換気が必要です。

5. 皮膚の清潔

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで皮膚からの分泌物も多く、また排泄物で皮膚が汚れやすいので皮膚の清潔を保つことはとても大切です。特に生後2か月頃までの顔や頭は皮脂の分泌が盛んで脂漏性湿疹（脂っぼいかさぶた）がでやすいところです。皮脂はお湯のみでは落ちにくく、赤ちゃん用の弱酸性洗浄剤を使用して洗うことも必要です。洗浄剤を手で泡立てて、お母さんの化粧落としの要領で、手で優しく洗ってあげ



てください。赤ちゃんの表皮は大人の1/3位の薄さで、角質層がほとんどなく（このため、ほとんど垢はできません）デリケートですのでガーゼなどであまり擦りすぎないようにしましょう。ちなみに耳に水が入っても大丈夫です。

6. よくみられる赤ちゃんの症状へのアドバイス

神奈川の小児科の先生が、9,396 人の赤ちゃんの1か月健診で、お母さんが訴える心配事を調査しました。その時の上位10番目までの症状とその対処方法を順に説明していきます。



① 乳児湿疹

赤ちゃんの肌はすべすべして玉の肌のようなことが多いのですが、ときには顔や頭に脂漏性湿疹（かさぶた）や乳児湿疹もよく見受けられます。適切に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。頭皮で鱗のように固まってしまったかさぶたは、ベビーオイルなどで数時間前からふやかしてシャンプーで落とすことを繰り返すとうまくとれます。また長引く治りにくい乳児湿疹の原因が、食物アレルギーのこともありますので注意しましょう。最近は乳児湿疹からアレルギーを起こす異物が擦り込まれることで、アレルギー性疾患を引き起こすことが判ってきています。湿疹は早めに治してあげましょう。

② 鼻づまり

赤ちゃんの鼻は小さくて分泌物も多く、風邪もひいてないのに鼻がつまる場合があります。部屋が乾燥しすぎると一層ひどくなります。赤ちゃんは口呼吸がうまくできないので、鼻が完全につまってしまうとおっぱいが飲めなくなったり、眠れなくなったりする場合があります。見える範囲内であれば鼻を綿棒などできれいにしてみましょう。また入浴も効果的です。入浴で身体が温まり、お風呂の湯気を吸い込むことで、つまった鼻水が柔らかくなるからです。どうしても鼻づまりが改善せず、哺乳にさしつかえるようなときは小児科医を受診してください。

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。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、休み休みにしてあげてください。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。

また、ゲップはすべて哺乳時に呑みこんだ空気ですので、なるべく空気を呑みこませないように授乳してあげてください。乳首と赤ちゃんの頭部の向きを工夫して、あまり「チュッチュ」と音がしないように静かに飲ませるのが上手な哺乳法です。

④ よく吐く

赤ちゃんが吐くことはよくあります。前述のように哺乳中や泣きすぎたりして空気をたくさん呑み込んでしまうと吐くのです（呑気症）。また哺乳後に少量吐くことがありますが、これは溢乳といって病気ではありません。たくさん吐いても、その後機嫌も良好で、体重も順調に増えているのであれば心配ありません。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、おしっこ量が少ない等の症状がみられれば病気の事もありますので、小児科医に相談しましょう。

⑤ おむつかぶれ

赤ちゃんはオムツの中に便と尿をします。長い間おむつ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、まずおしりを洗剤などでこまめに洗ってみましょう。こまめに洗っても良くならない場合は小児科医に塗り薬を相談してみてください。おむつかぶれに似ていてなかなか治りにくいものに、カンジダ



性おむつ皮膚炎があります。便中にあるカンジダというカビでおこる皮膚炎で、おむつかぶれの薬では治らず、別の薬が必要になります。

⑥ ミルクの量がわからない

現在では自律哺乳といって、赤ちゃんの欲しがる時に好きなだけ飲ませるのが原則です。ミルク缶に書いてある量はあくまで参考程度にしてください。健康な赤ちゃんでも飲む量は個人差が大きく、倍以上も違うことがあります。順調に体重が増えていれば問題はありません。



⑦ めやに

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い程のときは、涙が鼻に流れ出す通路（鼻涙管）が詰まって結膜炎をおこしている可能性がありますので小児科医を受診してください。

⑧ 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が、母乳やミルクのねばねば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、ねばねば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ものです。苦しそうだったり、顔色が悪かったりするときは小児科医を受診してください。長引く場合でも、体重増加がよければ病的ではありません。

⑨ 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、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。母乳栄養の場合は便が軟らかければ、何もする必要はありません。人工栄養の場合メーカーを変えると効果があることがあります。生後6ヵ月を過ぎていて便が固くて困るときは、オリゴ糖水やマルツエキス（市販薬）を飲ませたり、離乳食がすすんでいれば果物・野菜（豆類やキノコ類）・寒天など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して下さい。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。

⑩ 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、哺乳後には多くの赤ちゃんで見られます。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。何もしなくて大丈夫ですが、少し母乳やミルクを飲ませれば止まることが多いようです。

7. お出かけ

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、お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。自動車による長時間の移動は、できれば頭がしっかりしてからのほうが望ましいと思います。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を避けるのは当然です。

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。車に乗せるときは、かならず正しく固定したベビーシートに乗せましょう。抱っこで乗ってはいけません。

通常環境で生活をしていれば、特に赤ちゃんの日光浴は必要ありませんが、気候のよい時は気分転換にお散歩に連れて行ってあげると良いと思います。



8. 予防接種

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他人にうつさない事で社会全体を守ることに役立っています。ワクチンで防げる病気は防いであげましょう。予防接種は生後2か月頃から受けることができます(早産児でも同じです)。



最近では髄膜炎などの赤ちゃんの重症感染症を防ぐヒブワクチンや肺炎球菌ワクチンが導入されて、お誕生日までに合計10回以上の接種が必要になっています。スケジュールがかなり複雑ですので、受けかたについてはかかりつけの小児科医にお聞きください。標準的な接種スケジュールを次頁に示します。

三重県では集団接種はなく個別接種で、各地域で予防接種の相互乗り入れ制度がありますので、県内でしたらお住まいの市町以外の小児科医でも接種を受けることができます。

予防接種を受けるときは、予診票と接種記録を残すために「母子健康手帳」の持参を忘れないようにしましょう。



1歳までの予防接種スケジュール

ワクチン名			誕生	6週	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9～11 か月	1歳～
不活化 ワクチン	B型肝炎 (母子感染予防を除く)	定期			①	②					③		
生 ワクチン	ロタウイルス	1価			①	②							
		5価	任意		①	②	③						
不活化 ワクチン	ヒブ	定期			①	②	③					④	
不活化 ワクチン	小児用肺炎球菌	定期			①	②	③					④	
不活化 ワクチン	四種混合	定期				①	②	③					④
生 ワクチン	BCG	定期							①				
生 ワクチン	MR(麻しん、風しん)	定期											①
生 ワクチン	水痘	定期											①
生 ワクチン	おたふくかぜ	任意											①
不活化 ワクチン	日本脳炎	定期											

定期予防接種の対象年齢

任意接種の接種できる年齢

←○→ おすすめの接種時期(数字は接種回数)

定期 定められた期間内で受ける場合は原則として無料(公費負担)

任意 多くは有料(自己負担)。自治体によっては公費助成があります。
任意接種ワクチンの必要性は定期接種ワクチンと変わりありません。

9. 乳幼児健診

健診を受けることによって赤ちゃんの病気の早期発見・早期治療が行えるようになります。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を証明してくれて、お母さんの大きな自信につながります。また、育児などに関する不安な事などの相談もでき、貴重な個別の育児相談の機会です。



乳幼児健診を受けるときにも「母子健康手帳」を必ず持参しましょう。健診は受託医療機関で一人ずつ行う個別健診（三重県では4か月・10か月が公費健診でその他の月齢では自費になります）と地域の保健センターなどで行う集団健診（1歳半・3歳半）があります。

10. たばこ

たばこ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。たばこを吸う人も、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。たばこ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。また受動喫煙が赤ちゃんの身体・精神発達へ悪影響を及ぼすこと、喘息を発症する危険性や乳幼児突然死症候群の危険性が増大することも警鐘されています。また赤ちゃんの誤飲で最も多いのがたばこであり、受動喫煙以外にも異物誤飲事故の原因となります。喫煙者の御両親は、今回の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。最近ではたばこ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、御相談下さい。

11. メディア



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。

最近はスマートフォン（タブレット端末）の普及により、赤ちゃんの頃からメディア漬けになる事が危惧されています。親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。生まれてしばらくの赤ちゃんは、授乳しているときのお母さんの顔との距離が一番よく見えています。テレビやスマホより、しっかり赤ちゃんを見て語り合ってください。赤ちゃんにとってはお母さん・お父さんの語りかけ・まなざしに優るものはないのです。

12. 赤ちゃんに愛着をもてなくなったとき

妊娠・産後のお母さんのメンタルヘルスと関連しますが、望まない妊娠経過のお母さん、重いうつ病や産褥精神病にかかったお母さんでは、時には子育てに自信をなくして、赤ちゃんに無関心となることがあります。また反対に、赤ちゃんに対して抑えられない怒りや攻撃的になることもあります。赤ちゃんに対する危機管理が必要になる場合には、悪循環に陥る前に、思い切って助産師さんや保健師さんに相談しましょう。また、お父さんからみて、お母さんの子育て態度に不安を感じたり、心配になる時にも、電話相談をしてください。

13. 虐待予防と愛着の大切さ

お母さん、少し微笑んで赤ちゃんの顔をじっとみつめてみてください。そして、ご自分の口をべろべろ出したりひっこめたりしてみてください。最初赤ちゃんはお母さんの目を見ていますが、お母さんの口元に目をやるようになります。そのうちに口をもぐもぐして、母の口の動きの真似をし出します。学んでいるのです。

赤ちゃんは、精神的な心地よさや栄養という「与えられるもの」を受け取り、自分が望んだことを自分のために「誰かにやってもらふこと」を学ぶことによって、「世界は信ずるに足るものだ」という基本的信頼感を得ます。そして成人期になって、他人に与えられる人・はぐくめる人になっていきます。一方、家族メンバーは自身も赤ちゃんに合わせるように強制されるために、個人としても、集団としても否応なしに成長しなければなりません。家族全員が赤ちゃんを統制し、育てると言いますが、逆に赤ちゃんが家族全員を統制し、育てるのです。「赤ちゃんと母親は、双方同時に成長する」という言い方もできるでしょう。

子育ては一人ではできません。もし、ご主人が忙しくて、おばあちゃんのお手伝いも少ないのなら、最寄りの保健センターなど市町の窓口に行ってみてください。今は、どこの市町の保健師さんでも相談にのってくれます。



14. 赤ちゃんが夜間・休日に具合が悪くなったとき

いつでも病気・予防接種・健診など何でも相談できる小児科のかかりつけ医をもちましょう。しかし診療時間外の夜間・休日に赤ちゃんの具合が悪くなった場合には、電話相談が利用できます。「みえ子ども医療ダイヤル」では、お子さんの病気やけが、薬について家庭での対処方法、医療機関を受診すべきかについて専門の相談員（看護師等）が相談に乗り、アドバイスを行っています。（診断は行いません）

「みえ子ども医療ダイヤル」TEL: # 8000

毎日: 19:30～翌朝8:00



15. パパの出番ですよ！



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積極的な育児参加が、お母さんの負担を随分と軽減してくれるものです。



育児の楽しみも二人で

分け合ってくださいね！

乳幼児突然死症候群

SIDSから赤ちゃんを守りましょう



うつぶせ寝は避ける

うつ伏せに寝かせた時の方が、あおむけ寝の場合に比べてSIDSの発症率が高いと報告されています



たばこはやめる

平成9年度の研究では両親が喫煙する場合喫煙しない場合の4.7倍SIDSの発症率が高いと報告されています



できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは人工乳(粉ミルク)で育てられている赤ちゃんに比べてSIDSの発症率が低いと報告されています

イラスト:せのおしんや

公益社団法人 三重県医師会
三重県産婦人科医会
三重県小児科医会
三重県精神科病院会
三重県健康福祉部子ども・家庭局