

## 第7回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

### テーマ：生まれたばかりの赤ちゃん

#### ①皮膚

生後 2～3 日すると皮膚が乾燥し始め、1 週間くらいの中にポロポロとはがれ落ちます。これは生理的な変化ですので心配ありません。

また、同じ頃から、皮膚や白目が黄みをおびてきます。これは『新生児黄疸』と呼ばれる生理的な現象で、生後 5～7 日くらいにピークを迎え、生後 1 週間くらいからひいていきます。大人も毎日少しずつ赤血球がこわれ、ビリルビンという黄色い物質ができますが、赤ちゃんは肝臓の働きが十分でないため、処理が追いつかず、黄疸となってあらわれます。黄疸が強いときは光線療法などの処置が必要なこともあります。また、母乳の赤ちゃんの場合、生理的な黄疸が長びくことがあります。症状が強くなければ問題ありません。

#### ②頭のコブやペコペコ

赤ちゃんは狭い産道を通ってきたので、むくみ（浮腫）ができることがあります。普通は 1 週間くらいで消えます。また、ブヨブヨしたコブのようなもの（頭血腫）ができることもあります。頭の骨の骨膜の間に出血したもので、普通は 1～2 か月のうちにしだいにかたくなり、その後吸収されますので感染を伴うとき以外は治療を必要としません。



頭のとっぺんにはひし形のすき間があり、さわるとやわらかくてペコペコしています。これは『大泉門』といい、1 歳～1 歳半くらいには閉じていきます。

#### ③おへそ

おへそは生後 1 週間くらいで取れますが、退院時に取れていないときは、手当ての仕方を聞いておきましょう。出血があったときなどは、小児科か産婦人科を受診しましょう。なお、おへそが飛び出していることがありますが、ほとんどの場合自然に治ります。

#### ④呼吸や脈拍、体温

赤ちゃんの呼吸数は 1 分間に 40 ぐらい、脈拍は 120～140 程度です。泣いたり、授乳した後はさらに増えることがあります。また、皮膚が薄く、皮下

脂肪もあまりなく、体温を調節する機能もうまく働かないので体温がまわりの温度に左右されます。手足などの抹消部分が冷たくなるのは普通のことです。背中やおなかなどの体幹部が温かければまったく心配ありません。

### ⑤うんち・おしっこ

生まれた後、最初に出るうんちはネバネバした黒っぽい便で「胎便」といわれるものです。胎児のときに飲み込んだ羊水や腸からはがれた表皮などが排泄されるもので、においはほとんどありません。

おっぱいやミルクを飲むようになると、少しずつ黄みをおびた甘酸っぱいにおいのあるうんちになってきます。粘液やブツブツがあったり、緑色だったりしますが、心配ありません。

おしっこは、まだ膀胱の容量が少ないので、1日に十数回します。生後1～2か月ころまではピンク色のものがおむつにつくことがあります。おしっこの成分（尿酸塩）がでたもので、心配ありません。

### ⑥姿勢

生まれたばかりの赤ちゃんの自然な姿は、腕はW字型・足はM字型。手は握っていることが多いです。

### ⑦目と耳

明るい、暗いはよくわかり、明るいほうを見ようとします。ものの輪郭はぼんやりですが、見えています。耳もよく聞こえています。とくにおなかのなかで聞いていたお母さんの声は大好きです。たくさん話しかけたり歌ったりしてあげてください。



#### 育児に一生懸命な お母さんへ

産後のお母さんは、ホルモンの変化や、慣れない育児の毎日で、訳もなくイライラしたり、不安になったり、動悸がしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。このような状態を「産後うつ」といいます。お母さんは心や体の変化を感じても、赤ちゃんのことを優先して自分のことは後回しにしがちです。「産後うつ」であれば専門家の治療を受ければ平均2～3か月でよくなるといわれていますので、思い当たることがあったら、迷わず専門医に相談しましょう。