



# 赤ちゃんすくすく成長カレンダー

☒ 受診すべきかどうか迷う時は…

# 8000

子ども救急医療電話相談

☒ 電話番号 短絡ダイヤル # 8000  
または「0776-25-9955」

☒ 相談時間 月～土曜日：午後7時～翌日午前9時  
日曜・祝日：午前9時～翌日午前9時

☒ 病気の時は…

☒ かかりつけ医

☒ 福井県こども急患センター  
(福井市休日急患センター2階)☒ 0776-26-8800

☒ 月～土曜日：午後7時～午後11時  
☒ 日曜・祝日・12月30日～1月3日  
☒ 午前9時～午後11時

☒ 小児救急医療機関(二次救急)

☒ 月：福井赤十字病院…………… 36-3630  
☒ 火：福井県済生会病院…………… 23-1111  
☒ 水：福井県立病院…………… 54-5151  
☒ 木：福井赤十字病院…………… 36-3630  
☒ 金：福井県済生会病院…………… 23-1111  
☒ 土：福井大学医学部附属病院… 61-3111  
☒ 日：福井県立病院…………… 54-5151

## 産後ママのメンタルヘルス

### マタニティブルーとは

ホルモンバランスの乱れや慣れない育児による疲れや睡眠不足などにより、情緒が不安定になることで、決して珍しいことではありません。

### 症状は？

涙もなくて悲しくなる・イライラしやすい・怒りっぽくなる・些細なことに過敏になるなどがあります。

### 頻度や期間は？

2人に1人程度が体験します。出産直後から現れやすく、多くの場合、10日程度で自然に消えていきます。

### 対処方法は？

ママ自身の心や体に変化を感じたら、つらいことを1人で抱え込まず、ママの思いをパパや身近な人に言葉にして伝えましょう。身近な人に相談できない場合は、健康管理センターなどに相談しましょう。可能なら少しまとまった睡眠がとれるように協力してもらい、リラックスできる時間を作りましょう。

### 産後うつとは

マタニティブルーが一時的なものであるのに対して、産後うつは産後3週間から3か月の間に発症し、3か月以降に重症化する場合があります。不眠・不安・意欲低下・マイナス思考・イライラ・自殺願望などが続くときはクリニックなどで相談してみましょう。がんばりやさんのママがなりやすい傾向にあります。今の自分の努力を認めてあげましょう。

項目	生まれた直後～	生後1か月～	生後2か月～	生後3か月～	生後4か月～	
生活リズム	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんのお腹の中とは全く違う環境に慣れていく大切な時期です。</li> <li>1日のほとんどは眠っています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼夜の区別はなく、寝たり起きたり、1日のうち3分の2くらいは眠っています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼夜の区別がついてくる赤ちゃんもいます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼夜の区別がつき、睡眠のリズムができつつあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝は6～7時には起こし、夜は20時には寝かしつけをして、生活リズムを整えていきましょう。</li> </ul>	
うんちおしっこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>生まれて1～3日はネバーとした黒っぽいうんちです(胎便)。</li> <li>便の回数には個人差があり、隔日でもOKです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>徐々に黄金色の便に変化します。</li> <li>◎母乳：ベトリリした黄色の軟便</li> <li>◎ミルク：クリーム色～黄色</li> <li>●赤ちゃんのうんちの色と形は、個性的でいろいろです。</li> <li>●生後2週～4か月ごろまでのうんちの色については、母子健康手帳の便色カードで確認しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>徐々に黄色の普通便になってきます。</li> <li>★真っ黒い便、白い便、血が混じる便→医療機関へ相談しましょう。</li> </ul>			
おしゃべり	<ul style="list-style-type: none"> <li>おっぱいやおむつ等で泣きます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おっぱいやおむつ以外でも遊んで欲しくて泣くこともあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泣き声以外にアー、ウーなどと言いはじめます。</li> </ul>			
おっぱい	<ul style="list-style-type: none"> <li>生まれて3日間くらいは黄色いお乳(初乳)が出ます。(赤ちゃんを病気から守ってくれる物質がたくさん含まれています)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳は、3時間おきが目安です。</li> </ul>				
目・目	<ul style="list-style-type: none"> <li>明るい瞳い、大きな物の形がわかります。</li> <li>生まれて2～3週からは30～40cmの距離にある物がわかります。生まれたときから耳は聞こえています。</li> </ul>	<div data-bbox="875 1228 1439 1942" data-label="Complex-Block"> <h3>◎赤ちゃんの泣きへの対処法</h3> <p>①赤ちゃんが泣き止まないと思うことを確認してみましょう。ミルクをあげる、オムツを替える、抱っこをする、赤ちゃんが暑がっていないかなど確かめてみましょう。</p> <p>②それでも泣き続けることもあります。泣き止まない時は、無理に泣き止ませようとしなくても大丈夫。時にはイライラすることもあると思いますが、そんな時は、赤ちゃんを安全なところに寝かせて、その場を離れましょう。お茶を飲んだり、雑誌を読んだりし、ママがリラックスしましょう。少し経ったら、赤ちゃんの様子を確認しましょう。</p> <p>※高熱がでていたり、心配があれば医療機関を受診しましょう。</p> <p>※赤ちゃんの泣きは生後1～2か月頃にピークを迎え、生後5か月頃にはだんだん収まってきます。</p> <h3>◎乳幼児揺さぶられ症候群とは</h3> <p>赤ちゃんは頭が重く、首の力が弱いです。また脳がとても柔らかいため、激しく揺さぶると強い衝撃が加わり、損傷を受けます。これを「乳幼児揺さぶられ症候群」と言います。赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。</p> </div>			<ul style="list-style-type: none"> <li>人の顔の形がわかってきます。</li> <li>人の顔と顔以外が区別できるようになってきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お母さんと、お母さん以外が区別できるようになってきます。(人見知りが始まります)</li> <li>●声のする方へ顔を向けます。</li> </ul>
姿勢、うごき	<ul style="list-style-type: none"> <li>手足を軽く曲げ、手足、体は左右対称です。</li> <li>●神経が未熟なために手足等がふるえるときがあります。</li> <li>●向きくせがつかないように注意しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うつつ伏せにすると、顔をあげはじめるようになります。首がすわりはじめます。</li> </ul>				
口の中		<ul style="list-style-type: none"> <li>指をしゃぶったり、何でも口に入れて遊ぶようになります。</li> <li>●おもちゃは清潔にして与えましょう。(誤飲・窒息には注意を！)</li> </ul>				
皮膚	<ul style="list-style-type: none"> <li>●新生児黄疸(生まれて2～3日から2週間くらい続くことが多いです)</li> <li>●蒙古斑があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳児脂漏性皮膚炎(頭のカサプタ、胎毒)・おむつかぶれ・皮膚のかさかさ・おでこやほっぺたに湿疹(乳児湿疹)ができることもあります。</li> <li>●★まず清潔にし、それでも改善しなければ医療機関で相談しましょう。</li> </ul>				
体温	<ul style="list-style-type: none"> <li>★生後4か月未満で38.0℃以上の体温の場合、医療機関へ相談しましょう。</li> </ul>					
温度	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎お風呂 ●新生児期はベビーバスを利用しましょう。</li> <li>●大人の浴槽に入れるのは1か月になってからにしましょう。</li> <li>●お風呂は毎日入れましょう。お湯の温度：夏38～40℃、冬40～42℃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●室温は夏季26～28℃、冬季20～25℃を目安にしましょう。</li> <li>●湿度は50～60%にしましょう。</li> </ul>				

### ◎パパへのアドバイス

①ママと話し合っ、家事・育児を分担しましょう。赤ちゃんと一緒に関わっていきましょう。

②ママを精神的に支え、ママが休養できる時間をつくりましょう。2人で育てていくという気持ち大切です。

③パパも産後うつにならないためにママとパパがお互いに思いやりを持ち、より丁寧にコミュニケーションをとっていきましょう。

