

出産直後の不安なお母さんをサポート

# アドバイズブック



生後0ヵ月  
~1ヵ月児  
の相談より

## 主な相談事例 / 相談対応のポイント

40年間お母さんからの相談を受けてきたエンゼル110番から  
出産直後に多い身近な悩み、  
不安などを集めました。

# 目次

## ★相談の概要 ..... 04

- 1. 月齢(日齢)別相談件数 ..... 04
- 2. 月齢(日齢)別、内容別相談件数 ..... 04
- 3. 主な相談事例集 ..... 05

## ★サポートのポイント

- 相談を受けるときの4つのスタンス ..... 09
- お母さんに伝えたい8つのこと ..... 10

## ★30の事例による対応のヒント ..... 11

## ★30の事例による対応のヒント

- 01 授乳に時間がかかる(生後12日) ..... 11
- 02 げっぷが出ない(生後13日) ..... 11
- 03 寝ていても起こして授乳したほうがよい?(生後18日) ..... 12
- 04 120ml飲ませても泣く(生後20日) ..... 12
- 05 パンフレットの表示通り飲まない(生後20日) ..... 13
- 06 哺乳瓶を嫌がる(生後1ヵ月) ..... 13
- 07 授乳のリズムがつかれない(生後1ヵ月) ..... 15
- 08 母乳が足りているか不安(生後15日) ..... 16
- 09 乳首が痛くて授乳が辛い(生後20日) ..... 16
- 10 かぜ薬を飲んだときは母乳はやめたほうがよい?(生後1ヵ月) ..... 17
- 11 体重の増えが少ないがミルクは足したくない(生後1ヵ月) ..... 17
- 12 綿棒浣腸は毎日しても大丈夫?(生後1ヵ月) ..... 18
- 13 発熱か(生後10日) ..... 19
- 14 のどのゼロゼロが気になる(生後12日) ..... 19
- 15 鼻づまりを解消してあげたい(生後18日) ..... 20
- 16 抜け毛が多くて心配(生後18日) ..... 20
- 17 顔にニキビのような湿疹(生後25日) ..... 21
- 18 よく吐く(生後25日) ..... 21
- 19 しゃっくりが多くて心配(生後8日) ..... 22
- 20 いきんで苦しがる(生後22日) ..... 22
- 21 昼と夜が逆転している(生後25日) ..... 23
- 22 車で里帰りしても大丈夫?(生後1ヵ月) ..... 23
- 23 眠りが浅い(生後1ヵ月) ..... 24
- 24 赤ちゃん連れの外出(生後1ヵ月) ..... 25
- 25 衣類の着せ方(生後1ヵ月) ..... 25
- 26 抱き癖がついた(生後1ヵ月) ..... 26
- 27 紫外線が気になる(生後1ヵ月) ..... 26
- 28 体重が増えすぎと言われた(生後1ヵ月) ..... 27
- 29 ママが抱いても泣きやまない。  
赤ちゃんに拒否されているように感じてしまう(生後14日) ..... 27
- 30 泣き声を止めたい(生後14日) ..... 28

# 相談の概要

## 1. 月齢(日齢)別相談件数

調査期間:2013年2月1日~2月28日/2013年8月1日~8月31日

	2月	8月	合計
生後5~10日	19	32	51
生後11~20日	48	55	103
生後21~31日	32	52	84
生後1~2ヵ月未満	71	140	211
計	170	279	449

## はじめに

エンゼル110番は1975年にスタートし、2015年で40周年を迎えました。その間、寄せられた相談は累積で90万件を超えます。

2000年5月に25周年を記念して、育児を始めたばかりのお母さんたちの支援に携わる方を対象に、新生児から1ヵ月児に多い相談に対するアドバイスのポイントをまとめた「アドバイスブック」を作成しました。

その後、行政やNPO法人など子育て支援の取り組みは広がってきていますが、少子化の波は一向に止まりません。お母さん自身が積極的に出かけない限り、子育て仲間を得ることは難しい状況です。また、インターネットの普及により瞬時に情報が得られるようになりました。携帯電話、特にスマートフォンの普及がもたらした劇的な変化は、洪水のようにあふれる情報をもたらし、お母さんたちの悩みをさらに深くしてしまっているケースもあります。

このような時代の変化を踏まえ、相談内容やアドバイスのポイントの改訂を行いました。エンゼル110番に寄せられる相談をまとめた「アドバイスブック」を皆さまの活動の参考にしていただければ幸いです。

2015年 エンゼル110番相談員一同

## 2. 月齢(日齢)別、内容別相談件数

		生後 5~10日	生後 11~20日	生後 21~31日	生後 1~2ヵ月未満	計
栄 養	哺乳量・授乳方法など	29	52	37	71	189
	母乳と乳房	10	20	14	26	70
	ミルク	7	15	6	17	45
体	便	8	21	6	18	53
	耳・鼻・目・口	5	4	6	21	36
	皮膚	7	5	7	12	31
	吐乳・溢乳	0	4	8	18	30
	その他の病気など	10	22	6	27	65
	生理的反応	3	14	9	9	35
予防接種	0	0	0	4	4	
生活(睡眠・外出など)	8	16	7	30	61	
情緒(泣くことなど)	4	4	4	13	25	
発育・発達	2	1	5	9	17	
親自身の悩み	1	7	4	9	21	
産後の体と生活	0	0	0	1	1	
計		94	185	119	285	683

### 3. 主な相談事例集 (青字のケースは「★30の事例による対応のヒント」に取りあげています。)

## 栄養のこと

### 哺乳量・授乳方法など

- 母乳にミルクを足しても寝ない。ミルクはどこまで足してよいか。
- 泣くたびにミルクを飲ませてよいか。
- ミルクだけの場合、1回の量はどのくらいか。
- 泣かない。授乳リズムは今のままでよいか。
- ミルクを調乳して外出してよいか。
- ミネラルウォーターは調乳に使えるか。
- 煮沸消毒の仕方を教えて。
- 無理にげっぷをしないでよいか、横向きに寝かせると指導されたが、大丈夫か。
- 脱水が心配。何を飲ませればよいか。

- よく寝て、授乳回数が少ない。起こして飲ませるべきか。⇒03
- 母乳の量がわからないので、ミルクをどう増やしたらよいか迷う。
- 授乳後1〜2時間で泣く。授乳回数が増えてもよいか。
- 調乳のお湯(70℃)はどのくらいもつか。冷ますための湯ざましはどう保管したらよいか。
- ウォーターサーバーで、85℃のお湯が出るがそのまま調乳してもよいか。
- ミルクを120ml飲ませても泣く。⇒04
- 体重増加がよく母乳のみにするように指示されたが、赤ちゃんが満足しない。ミルクを足してよいか。
- 授乳に時間がかかる。⇒01
- げっぷがうまく出ない。⇒02
- パンフレットの表示のように飲めない。⇒05

- 母乳を吸わせた後に、ミルクをどのくらい足したらよいか。
- ミルクのみ。1回100ml飲ませてもよいか。
- ミルクの飲みすぎで問題なことは何か。
- 吐いていたのでミルクを減らし、日中は母乳のみにした。夕方ぐずることが多くなったのはミルクが足りないからか。
- 授乳間隔が2時間あかない。
- ミルクは授乳間隔を3時間あけたほうがよいか。
- 授乳間隔があいて大丈夫か。
- 授乳のとき、むせる。
- げっぷが出ない。その割りにおならが少ないのが心配。
- 白湯は飲ませてよいか。
- 調乳の仕方。お湯に湯ざましや調乳用の水などを足してよいか。

- 混合だがミルクを飲まなくなりました。哺乳瓶を嫌がる。⇒06
- 調乳したミルクはどのくらいもつか。
- 母乳やミルク以外の水分はいつから与えてよいか。
- 1ヵ月健診で体重がかなり増えて、主治医は「ミルクを減らせ」と言うが家族は「泣いているから飲ませろ」と言う。
- 1ヵ月を過ぎて、ミルクの量がなかなか増えない。
- 夜中に起こして飲ませないでもよいか。
- 哺乳瓶の乳首。ずっと丸穴タイプのSサイズだがスリーカットにしたほうがよいか。
- 調乳に市販の天然水を使っていたが調乳専用の水でないといけないか。
- 授乳のリズムがつかれない。⇒07

### 母乳と乳房

- 乳首が痛くて授乳が辛い。それでも母乳は吸わせたほうがよいか。
- 乳首を嫌がって吸わない。搾乳して与えていると断乳につながると聞くが本当か。
- 右の乳房がパンパンに張って、子どもが吸いつかない。
- 乳輪のまわりがかぶれている。授乳して子どもに影響ないか。
- 母乳の色が牛乳のように白くない。薄い感じがするのは、私の食事のせいなのか。
- 母乳を飲むとすぐ眠くなる。
- 昨日から頭痛。痛み止めを飲みたいが赤ちゃんに影響ないか。
- 「母乳を与えないと弱い子になる」と言われたが、母乳が出ない。
- 乳首に傷ができて出血している。母乳を飲ませてよいか。

- 完全母乳にしたいが1回30mlくらいしか出ていない。
- 母乳がたくさん出ているようで、赤ちゃんがむせてしまう。
- 完全母乳にするには1〜2時間おきに飲ませるように言われた。
- 母乳が足りていないのではないかと不安。⇒08
- 母乳マッサージに行ってみるのはどうか。
- 5分くらいで寝てしまうので、母乳を片方しか飲まない。足りないのではないか。
- 昨夜、ママが発熱。熱は下がったが授乳を続けてよいか。
- 冷凍母乳を解凍するときの方法は。専用バックを買ってないが、家にあるジッパー付の袋ではだめか。
- ママの乳首にイボがあって子どもにうつるのが心配。
- 乳口がつまっているかもしれない。乳首に白くなっている部分がある。
- 夜、長く寝るようになって母乳を飲まない。胸が張って痛くなるがどうしたらよいか。

- 乳首に傷ができ痛くて、授乳が辛い。⇒09
- 乳首が短い。直接授乳しようとするも赤ちゃんが泣く。
- 最近乳房の張りが悪くなってきて、ミルクを足している。このまま混合になってしまうのか。
- むせて、鼻から出てしまうときがある。
- 乳輪まわりに生えていた毛を抜いたら少し出血してしまっ。母乳を飲ませて大丈夫か。
- 新生児病棟に入院したので、生後3日目に初めて母乳を与えた。初乳を与えられてないのか。
- 母乳は、泣いたときにいつでも与えてよいか。
- 母乳の授乳間隔が短い。授乳が頻回になってしまう。
- 右の乳房にしこりができた。ケアは。
- 間隔が7時間くらいあいた古い母乳は搾って捨てたほうがよいか。
- 産院では「授乳時間は20分くらい」と言われたが、放っておくとずっと乳首をくわえている。

- 乳輪に白い水ぶくれみたいのものできて痛い。
- ママがレントゲン検査を受ける予定。撮影後24時間あければ授乳してよいか。
- 蜂蜜入りのパンを食べてしまった。しばらくミルクにしたほうがよいか。
- 冷凍した母乳の解凍は流水か、冷蔵庫で自然解凍か。
- 「妊娠中はきんめだい、まぐろ、ひじきの摂りすぎに注意」というが授乳中はどうなのか。
- 吐乳に血が混ざっていた。
- 乳房にしこりができた。
- 授乳中、ヘアカラー、パーマをしても大丈夫か。
- 母乳が出ているか、足りているか不安。
- 搾った母乳を冷凍保存しているがどのくらいもつか。
- 風邪気味だが授乳中に葛根湯を飲んでよいか。
- 1ヵ月健診で体重の増加が少ないと言われたが、母乳だけでやりたいのでミルクを足したくない。⇒11
- ママが風邪を引いて薬を飲みたい。母乳をやめたほうがよいか。⇒10

## 体のこと

### 便

- デミグラスソースのような色の便が出た。
- 便が出ていない。
- 便が1日1回で少なく、硬め。
- 便が入院時よりもゆるい。

- 便が出ない。どのくらいの頻度で綿棒浣腸してよいか。何日くらい自力排便を待ってよいか。
- 緑便。
- 下痢と便秘の定義はなにか。赤ちゃんの便はゆるくてわかりにくい。
- 便の中に白い米粒状のものが混ざっている。
- 便が少ない。
- 小児科へ行ったら「ガスがたまっている」と言われた。
- ミルクを飲んだ後おなかがぐるぐる鳴って、便が出る。アレルギーか。

- やや固まった便だったが、2日前から水っぽい便になった。受診すべきか。
- 便が硬めで苦しそう。
- 肛門を刺激すると出やすくなるが粘膜が心配。
- 便秘。1日おきに綿棒で刺激して出しているがよいか。
- 便が1日1〜2回に減ってきた。
- 今朝、ネバーとした緑便が出た。
- 便秘。今日で4日目。綿棒で刺激しているが出ない。
- 便がビショビショで1日15回くらいするの1週間続いている。下痢か。
- 便が授乳のたびに出て、ゆるい。主治医にも「心配ない」と言われたが、不安。

- 便に黄色い粒々が混じっている。
- 便の中に小さい赤い粒々が混じっている。
- 便の色が薄く、母子手帳の見本で3と4の間くらい。胆道閉鎖症の心配はないか。
- 便が丸々3日出ていない。綿棒浣腸しても出ない。
- 便がゆるいのが気になる。下痢だろうか。
- 便の回数が減っていきむことが増え、その拍子にミルクをたくさん吐いてしまう。
- 便の中に糸状の鮮血が混じっていることが3回くらいあった。
- 緑便が心配。
- ミルクを替えてから便が出にくくなった。元のミルクに戻したほうがよいか。
- 綿棒浣腸を毎日しても大丈夫か。⇒12

### 耳・鼻・目・口 その他の病気

- 目やにがひどい。目薬をもらったが改善しない。受診の目安は。
- 口の中に白いカス。ミルクかすかカビか見分けがつかない。
- 女子の生殖器におりもの(胎脂)がついている。どうやって洗ったらよいか。
- 40cmのところから落ちた。病院に電話したら「様子を見ましょう」と言われたが心配。
- 授乳後、熱が38.5℃まで上がるが涼しくすると下がる。発熱か。⇒13
- 生後3日で熱が出た。10秒くらい手を振ることがある。
- いつも左を向いて寝ている。斜頸につながるか。
- へその緒が取れて茶色のかさぶたのようなものがついている。入浴してよいか。

- 目やにが出ている。目が開けられないほどではない。
- おへその処置。黒いものが取れず出血した。消毒は続けたほうがよいか。
- 右ばかり向いて寝ている。骨盤がゆがまないか心配。
- 鼻づまりを解消してあげたい。⇒15
- 産瘤がひかない。どのくらいでなくなるか。
- のどのゼロゼロが気になる。⇒14
- 授乳で左右抱きかえるとき、首がボキッとなる。
- 男子の生殖器に白い粒々がある。
- 赤ちゃんの平熱はどのくらいか。
- 夜2時間おきに泣いて、目の下にくまができていて心配。
- 完全母乳で、まだ白目は少し黄色く残っている。入院中に黄疸の検査をしていないが大丈夫か。
- 目が寄っているように見えるが、斜視ではないか。

- 熱はどのくらい出たらすぐに受診すべきか。
- 鼻がプヒブヒ言う。受診したほうがよいか。
- 抱っこしてママがバランスを崩し、ひざくらいの高さから落ちた。
- のどの奥でゼロゼロ音がする。くしゃみが多い。
- 舌にミルクかすがつく。
- 赤ちゃんの目にまつ毛が入ってしまっ取れない。
- 量は多くないが、片側に目やにが出ている。やや涙っぽい感じ。
- 姉がプール熱にかかった。赤ちゃんも朝から充血し、目やにが出ている。受診すべきか。
- テレビをじっと見ると目が、目は悪くならないか。
- テレビの近くに寝かすと耳に悪いと聞いた。本当か。

- 鼻が詰まっているみたいで苦しそう。受診すべきか。
- 追視をしない。見えているのか不安。
- 頭が大きい。
- 黄疸で入院中に光線治療したが、今も白目が黄色っぽくて肌が赤黒い。
- 揺さぶられっこ症候群の記事を見て心配になった。
- 大泉門はさわるとベコッとするのは普通か。
- 寝入りばなに、時々白目になる。
- 泣き声が枯れている。受診したほうがよいか。
- 舌が白い。緑色のカビのようなものがところどころある。
- 臍ヘルニアは放っておいてよいか。
- 赤ちゃんにはママからの免疫があると聞くが、それでも風邪をひくか。
- K2シロップを退院後全部で10回くらい飲ませるように言われたが必要か。
- 任意の予防接種[B型肝炎]を受けさせてよいらうか。
- おたふくワクチンの接種回数はそのとおりでないとダメか。

生後5〜10日

生後11〜20日

生後21〜31日

生後1〜2ヶ月未満



## 身体のこと

### 皮膚

- 全身カサカサしてきて、乾燥してる。薄い皮膚がめくれているみたい。何かケアが必要か。
- 退院時から顔に湿疹。今朝から全身に広がった。受診したほうがよいか。
- 便がゆるめで肛門のまわりが赤くなって

### 吐乳・溢乳

- よく吐く。

### 生理的反応

- 真っ赤になってうなる。呼吸も苦しそうに見える。
- 退院した翌日からおりものに血液が混じる。
- 手を口に持っていきのは、おなかがかすいているのか。
- 寝ているとき、突然ブルッと震える原因は何か。
- 授乳の後必ずしゃっくりをする。⇒19

## その他

### 生活(睡眠・外出など)

- 昼夜逆転している。
- ずっと眠っている。6~7時間起きないこともある。いくら起こしても飲まない。
- 一軒家で室内犬2匹と同居している。喘息などのアレルギーを起こしやすいと聞かされた。
- おむつを替える回数は何回くらいが適当か。
- 横向きに寝かすとき枕は必要か。
- 沐浴のときに手で赤ちゃんの耳を押さえられない。耳に水が入らないか心配。

### 発育・発達

- 退院後体重の増えが悪い。

### 親自身の悩み・産後の体と生活など

- 授乳間隔が不安定だったり、赤ちゃんが意味もなく手足をバタバタしたりするとすごく不安になる。

生後5~10日

- 赤っぽい湿疹が出始めた。
- 皮膚がカサカサしてきた。ベビーオイルを塗ったほうがよいか。
- ミルクの銘柄を替えて湿疹がひどくなったような気がする。ミルクアレルギーか。
- 唇に水ぶくれができた。
- 抜け毛が多くて心配。⇒16

- 毎回吐いて鼻から出る。
- 生まれてから嘔吐が激しい。吐いた後けろっとしているが、吐く量が増えているのが心配。
- おなかがかふくれている。げっぷが下手でげっぷと一緒に吐く。
- 噴水のように吐いた。

- 飲むたびにしゃっくりをする。
- 新生児は呼吸が早い。寝つく前に早くなる。
- うなったり、いきんだり真っ赤になる。

- 昨夜1時から3時までずっと泣いていた。夜泣きか。
- 日中あまり寝ないで、ミルクを頻りに飲みたがる。
- 夕方5時頃から夜中12時頃までグズグズして泣くことが多い。
- 体温が37.6℃あったが沐浴してよいか。
- ベッドではなく布団で寝かしてよいか。
- 手足が細く、尿がおむつのすきまから漏れてしまう。
- エアコンを28℃設定で過ごしている。起きると汗をびっしょりかいているが着せすぎか。(8月)
- 室温は大人が快適であれば大丈夫か。
- 朝は赤ちゃんが寝ていてもカーテンをあげてよいものか。昼間グズグズ起きていたら寝かせるべきか。
- 1ヵ月健診前だが、保育園での遊びに参加してよいか。

- 母乳だけでなく、「体重の増えすぎ」と言われた。
- 体重の増加が1日70gで「多すぎ」と言われた。
- 2週間健診で、体重が1日30.25gの増えで「ぎりぎり」と言われた。

- 母乳が出ないので、悲しくなる。
- 赤ちゃんが泣くのが気になって、休めない。眠れず胃が苦しくて食欲がない。
- 産後うつではないかと心配。涙が出たり、以前のようにお菓子を食べたいと思えない。
- 涙が出てきて、いらいらする。妊娠中のトラブルもあり、長く実家にいる。一人で育てられるか心配。
- パパが祖母が抱くと泣き止むが、私ではだめ。⇒29

生後11~20日

- 3日前から顔にポツポツ。口の周りだけだったのが、ほおやひたいに広がった。
- 顔にきびのような湿疹。⇒17
- 顔に湿疹。産院で教えられたとおり、石けんで洗っているが、だんだんひどくなってきている。
- おむつかぶれ。おしり拭きをやめて霧吹きで洗い流しているが、何か対処法があるか。
- 手で顔をかいて、真っ赤になっている。保湿したほうがよいか。
- 上唇の皮が固くなって少しむけている。

- 時々吐くが、透明な水と発酵したヨーグルトのようなものが混じっている。
- 飲んだ後に吐く。飲ませすぎかと思うが、飲ませないと泣きやまない。
- 吐いた後飲みたがるが、胃に残っていないのか。
- 吐く。⇒18
- 吐いた。ミルクが鼻から出る。

- いきんで苦しがる。⇒20
- 飲んだ後うなっている。授乳のたびにうなるのが心配。
- 吐く前に真っ赤になっていきんでいる。
- 寝ながらいきみ、おならをして目が覚める。いきむのは、げっぷがおなかに溜まっているせい

- 昼夜逆転している。⇒21
- 今月法事がある。車で里帰りをしても大丈夫か。⇒22
- たまに4~5時間寝てしまう。本には3~4時間で起こすように書いてあるが、無理に起こすのはどうか。
- 沐浴の時間は、昼12時から1時でよいか。
- 衣服は短肌着と長肌着とタオルでくるむように言われたが、家ではエアコンを27℃くらいにしているの暑そう。
- 泣いても少し放っておいてもよいか。
- 4ヵ月頃温泉に行ってもよいか。
- 夜になると激しく泣く。もう夜泣きか。
- おしゃぶりを使うのはよくないか。
- 抱いていると寝ているが、布団に下すとすぐ泣く。

- 体重が増えていない。栄養が足りなくて発達に影響しないか。
- 反り返りが強い。抱っこするときに反り返りが激しい。
- 発達曲線の中にいるが、小さい気がする。カルシウム不足が心配。
- 起きている間は、ほぼ泣いてぐずっている。そんなものか。
- 目が合わない。自閉症ではないか。
- ほとんど泣かないが、大丈夫か。

- 授乳しようとするとき赤ちゃんが泣く。拒否されているようで悲しい。
- 起きている間中、泣いている。泣き声を止めたい。⇒30
- 産後2週目くらいから気持ちが落ち込み、子どもがかわいく思えない。食欲が落ち吐き気あり。死にたくなることがある。

生後21~31日

- 顔のポツポツは乳児湿疹だろうか。受診したほうがよいか。
- 蚊に刺された。どうしたらよいか。
- 眉間がかさかさしているがベビーオイルなどをつけたほうがよいか。
- 右のほおだけ乾燥して赤くなっている。
- 「保湿剤などを使ってみたら」と言われたが、湿疹や赤みがあるときに使って大丈夫か。
- 足首に1cmくらいの茶色のあざがある。女の子なので心配。
- 色が黒い。色白の子がうらやましい。
- 首の後ろにグリグリがある。

- 吐いたときに白い粒々が混ざっている。
- 1ヵ月健診後、吐くのが頻回になった。
- げっぷをして寝かせても口からたらたら出る。噴水のように吐くこともある。
- 吐いたあとにまた欲しがらる。そのとき飲ませてよいか。
- 1ヵ月健診で太りすぎと言われた。吐いたりむせたりしたりするのは飲ませすぎか。
- 昨夜から今朝までに、今までになく2回大量に吐いた。心配ないか。
- 飲んで1時間後くらいで吐きそうになる。抱き上げたほうがよいか。

- 激しくうなると一瞬顔が紫色になったり呼吸が荒くなったりする。
- げっぷをさせようとするとき苦しがる。げっぷは必ずさせないといけないのか。
- 時々呼吸が乱れてヒューという音がある。顔色は変わらない。
- おならがよく出る。げっぷが不十分なのか。
- 寝るときに手足が冷たい。体温調節はいつからできるのか。
- 満腹中枢はいつからできるか。
- こぶしをくわえるようになった。おなかがいっているのか。
- あごの辺りがヒクヒクする。心配ないか。

- 眠りが浅い。⇒23
- 10時間続けて寝ている。大丈夫か。
- 昼夜逆転はいつまで続くのか。
- 赤ちゃん用の洗濯洗剤、食器洗剤はいつまで使うのか。
- 寝かしつけがたいへん。
- 買い物などの外出はどのくらいから始めてよいか。⇒24
- 昼間、30分くらいしか寝ない。寝不足にならないか。
- 部屋の温度はどのくらいが適温か。夜中もエアコンをつけているがそれでよいか。
- 衣類の着せ方。⇒25
- 抱き癖がついた。⇒26
- 紫外線が気になる。⇒27

- 祖父が抱っこすると大泣きするようになった。もう人見知りか。
- 体重の増えが1ヵ月までは1日30g増だったが、24gに減った。
- 未熟児は脳性まひの確率が高いか。追視はするが、粗大運動が心配。
- よく反り返るので心配。
- 体重が増えすぎと言われた。⇒28

- 鮮血の出血があったがもう生理が始まったのだろうか。
- 骨盤や足の裏などが痛い。
- 職場に挨拶に行かなくてはならないが誰とも会いたくない。
- 命名の紙はいつまで貼っておくのか。
- 1ヵ月健診で体重がかなり増えていて「大きいね」と言われ傷ついた。

生後1~2ヶ月未満

# サポートのポイント

退院して赤ちゃん和二人きりになったその瞬間から、お母さんの頭は疑問や不安でいっぱいになることがあります。この時期のお母さんの置かれている状況をよく理解し、親身になって相談にのってくれる相手がいることは大きな安心につながります。

## エンゼル110番 相談員の基本姿勢

### ★相談を受けるときの4つのスタンス

#### 1 お母さんの立場に立って

専門家という立場にあっても、相談を受けるときは、お母さんと同じ目線で状況をとらえ直してみてください。お母さんの気持ちに近づいたとき、相手も「わかってもらえた」と感じ、はじめて心を開いて話すことができます。

#### 2 お母さんも赤ちゃんも個性はみんな違う

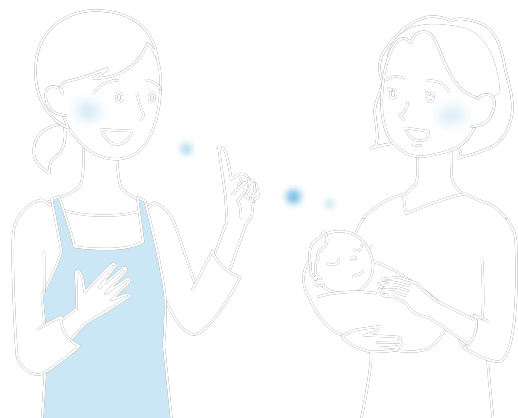
お母さんも赤ちゃんも一人ひとり違う個性をもっています。だから育児の方法も一人ひとり違って当然。どんな赤ちゃんかしら…と想像力を働かせ、お母さんの個性や生き方を受け入れるようにしたいものです。また、赤ちゃんの体格や性格、成長の過程など、それぞれの個性、個人差を広く認めて対応することも大切です。

#### 3 本当の不安・悩みはどこか

お母さんがなかなか納得できず、何度も同じことを尋ねる場合は、本当の心配が他にある可能性があります。そんなときは、「今いばん気になるのはどんなこと？」などとお母さん自身が本当の不安や悩みに気づくことができるように、別の視点からも問いかけてみましょう。

#### 4 決断はお母さん自身

どんなに迷っていても、最終的な決断をするのはお母さん自身です。お母さんが自分で考えたり選択したりすることのできる、上手な会話のキャッチボールを心がけたいものです。



### ★お母さんに伝えたい8つのこと

#### 1 ねぎらいの言葉かけ

出産直後は、神経質になりがちです。その上、昼夜を問わない授乳や赤ちゃんの世話で心も体も疲れ気味です。「よくできていますね」「今のままでいいんですよ」「お大事にね」など、ねぎらいのひと言ほどうれしいものはありません。

#### 2 試行錯誤のすすめ

自然で自分らしい子育ての方法を見つけるためには、お母さんが失敗を恐れず、試行錯誤することが大切です。お母さんが少々失敗しても赤ちゃんはけっこうたくましく、生きる力をもっていることを知ってもらいましょう。

#### 3 “私だけじゃない”という安心感

「こんな小さなことで相談するのは私だけ?」「こんなことを聞いて恥ずかしい」など、相談をするときに、このような気持ちをもっているお母さんが多いです。「よくある相談ですよ」と伝えると、悩んでいるのは自分だけじゃないという安心感が生まれ、頑張って乗り切ろうという気持ちにつながるようです。

#### 4 実行可能な具体策

一人ひとりのお母さんの考え方や生活スタイルも考慮しましょう。その人の実生活からかけ離れた提案では受け入れてもらえませんし、お母さんを悩ませるだけです。毎日の生活の流れの中に組み込める、無理のない具体策を一緒に見つけられるようにしましょう。

#### 5 五感をフル活用

マニュアルや数字にとらわれるお母さんが多いようです。子育てにおいても見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう、の五感をフルに働かせ、自分の感覚を信じることも大切と伝えたいものです。

#### 6 今後の成長の見通し

「いつまでこんなことが続くの!?!」と思っているお母さんに赤ちゃんの成長の少し先の見通しを伝えると、これからの成長を楽しみに待てるようになります。

#### 7 先輩ママの知恵を活用

お母さんたちは育児書やインターネットなどから得た知識は豊富ですが、“本物の赤ちゃん”を前に戸惑うことも多いようです。病気や体の知識、育児の方法を説明するだけでなく、体験の少なさを補うような先輩ママの知恵やアイデアを伝授するのもひとつの方法です。

#### 8 “ひとりで悩まないで”のひと言

最後に「うまくいかなかったらまた一緒に考えましょう」「疲れたら周りの人に助けてもらってね」「困ったらいつでもご相談ください」のひと言を。相談を終えても“ひとりではない”と感じてもらえる言葉かけは、この時期のお母さんの大きな支えになります。

# 30の事例による対応のヒント

## 01 授乳に時間がかかる(生後12日)

ほとんどミルクで育てていますが、1回80mlのミルクを与えるのに、途中で眠ってしまったり休んだりして、1時間もかかってしまいます。一日中ミルクを飲ませている状態で、もうたくさんです。

### アドバイスのポイント

- 生後しばらくは母子ともに不慣れなため授乳に時間がかかることを話し、頑張っているお母さんにねぎらいの言葉をかける。
- 途中で飲まなくなったときは、赤ちゃんが疲れて、ある程度満足した状態でもあるので、無理に全量を与えなくてもよいこと。またその場合には授乳回数が増えても心配ないことを説明する。
- 使っている乳首の種類、赤ちゃんがしっかり目を覚ましているか、途中でげっぷをさせているかなど授乳の様子を聞き、30分くらいを目安に飲み終わられる方法が考えられればアドバイスする。
- 適切な時間で1回にまとまった量が飲めるようになるのは1ヵ月健診の頃、という今後の見通しを話す。

### ★ お母さんの努力を認める ★

退院直後のお母さんは、まさに24時間授乳と格闘している状態で、心身ともに疲れきっています。

相談を受ける際には、お母さんの話を聞きながら具体的な対応方法を伝えると同時に、「たいへんな時期ですね」「上手にできてますよ」などと授乳の努力を認める言葉をかけ、不安な気持ちに共感を示すことも必要です。

## 02 げっぷが出ない(生後13日)

病院で「授乳後はげっぷを出すように」と言われましたが、教えられた通りにしてもなかなか出ません。げっぷが出るまで抱いていなければいけませんか？

### アドバイスのポイント

- げっぷが出る子と出ない子がいる。
- 授乳で飲み込んだ空気が口から出るのが「げっぷ」だが、空気が腸まで下りて「おなら」になって出ることもあることを説明する。
- 母乳やミルクをよく飲み、おならがよく出て、おなかが張っている様子もなければ、げっぷが出ないときがあっても心配がないことを伝える。
- 授乳するときは赤ちゃんの口に哺乳瓶の乳首をしっかり奥までくわえさせる。授乳の途中で休憩をするなどして空気をたくさん飲まない工夫をすることもすすめる。
- 授乳よりも泣くことで飲み込む空気も多い。
- げっぷが出ないときは、落ち着くまでしばらく縦抱きにしてから寝かせてよい。
- 吐き戻しを防ぐため、寝かせる布団の下にバスタオルなどを折って入れるか、ラックに寝かせるときはリクライニングを調節するなどして上体を少し高くして寝かせ、顔を横向きにする。

\*げっぷの出し方

- 赤ちゃんを縦抱きにしてお母さんの肩にもたれかからせるように抱き上げるか、お母さんのひざの上に座らせ、背中を下から上になでたり、軽くトントンとたたく。
- このとき、赤ちゃんの背中が丸くならず伸びた姿勢にするため、お母さんが少し上体を反らすようにするのがコツ。(イラスト参照)



## 03 寝ていても起こして授乳したほうがよい?(生後18日)

よく寝る子なので、授乳時間になっても寝ていることがあります。インターネットで調べると、寝ていても2~3時間おきに起こして授乳すると書いてありました。気持ちよさそうにぐっすり寝ているのに起こすのはかわいそうですが、時間通りに起こして授乳したほうがよいですか？

### アドバイスのポイント

- 体重の増加が順調か、便や尿が出ているかなど、赤ちゃんの健康状態を確認する。
- 睡眠不足や過度のストレス、疲労がないかなど、お母さんの健康状態を確認する。
- 1ヵ月頃までは必要な哺乳量を確保するために2~3時間おきに1日8回前後起こして飲ませるように伝える。赤ちゃんが起きない場合があるので起こす方法もあわせて提案する。(\*)
- 1ヵ月以降は体重の増加が順調な場合、夜間は寝かせてかまわないが、昼間は3~4時間おきに起こして1日6回前後授乳を確保するように、先の目安も伝える。

\*寝ている赤ちゃんを起こす方法

- カーテンを開けたり電気をつけたりして、部屋を明るくする。
- 抱き上げて背中をトントン軽くたたいたり、足の裏やわきの下をくすぐったりする。
- 冷たいおしぼりを用意して顔をふく。
- おむつ替えをする。

## 04 120ml飲ませても泣く(生後20日)

1回120mlのミルクをつくるのですが、一気に飲み干し、まだ欲しそうに泣きます。1日のトータルで900mlくらい飲んでいますが、ミルクの量を増やすと飲ませすぎになりますか？

### アドバイスのポイント

- 新生児期は哺乳反射が強いので、「欲しそうなおそぶり=空腹」ではない。また満腹中枢が未発達なため、十分な量が飲めていても与えると飲んでしまう傾向がある。この時期は十分な時間をかけて吸うことで赤ちゃんが満足感を味わえるなどを説明する。
- ミルクの量を増やすのではなく、乳首の種類を替えてみるなど、1回の授乳に10~20分くらいかけて飲ませられる方法をアドバイスする。
- 3ヵ月頃になれば赤ちゃんは自分で飲み量を調節できるようになり、自然に必要な量だけを飲むようになるので、心配しなくてよいことを話して安心してもらおう。



★ 哺乳反射とは ★

赤ちゃんが生まれたときから備わっている母乳を飲む能力のこと。乳首が赤ちゃんのほおに触れるとそちらを向いて乳首を探す(探索反射)、乳首を口唇と舌でとらえるとリズムカルな吸引運動を始める(吸てつ反射)、口の中に母乳がたまってくと嚥下する(嚥下反射)といった一連の動きが、反射で行われています。生後3ヵ月頃になると、赤ちゃんは自分の意志で飲むようになり、この反射は消えていきます。

case 05 パンフレットの表示通り飲まない(生後20日)

この時期のミルクの目安がパンフレットには1回120mlと書いてありますが、うちの子はそれだけ飲みません。ミルクを120ml作っても、20~40mlくらい残してしまうことが多いのですが、栄養不足になりませんか。

アドバイスのポイント

- 数字を見るより、「子どもの様子をよく見る」ことを大事にするように伝える。
- 尿や便の様子、機嫌などを聞いて、赤ちゃんの健康状態を確認する。
- パンフレットの記述はあくまで一般的な目安量。すべての赤ちゃんに当てはまる数字ではないので、その通りに飲まないからといって心配しなくてもよいことを伝える。
- 1日のトータル量が極端に不足していなければ、1回の量が少なめでも栄養不足の心配はないことを説明する。

★ 数字にこだわる傾向 ★

パンフレットや育児書、Webサイトなどの記述を「正しい答え」ととらえ、「その通りにしなくては」と思い込んでしまうお母さんがたくさんいます。数字やマニュアルにこだわるのは、情報は豊富でも生活経験に乏しい世代の一般的な傾向でもあります。

ミルクの飲み方にも一人ひとり個性があることや、数値だけでなく、赤ちゃんの様子をお母さんの目で見て、その子なりの授乳のペースを知る大切さを伝えることが必要でしょう。

case 06 哺乳瓶を嫌がる(生後1ヵ月)

夕方から夜にかけて母乳の出が悪くなるので、ミルクを足したいのですが、哺乳瓶を口に入れると、舌で押し出し、泣いて嫌がります。これから先、もっと母乳が出なくなってきたときに哺乳瓶が使えないと困るのですが…。

アドバイスのポイント

- 母乳だけの赤ちゃんは哺乳瓶に慣れるまで時間がかかる場合がある。
- 哺乳瓶に慣れさせるための具体的な工夫(\*)を提案する。
- 健康な赤ちゃんであれば、必ず自分に必要な量は飲めるようになるので、先回りして心配しなくてもよいことを伝える。
- 「いろいろやってみて、うまくいかなければまた考えましょう」と、いつでも相談にのる姿勢を示し、安心してもらう。

\*哺乳瓶に慣れさせる工夫

- 赤ちゃんによっては乳首の種類を替えてみることで飲めるようになることもあるので、いくつかのタイプの乳首を試してみる<P14(表1)乳首の素材と使い方参照>。
- 母乳のにおいのしない、お母さん以外の人にミルクを与えてもらう。

★ 乳首の種類と選び方 ★

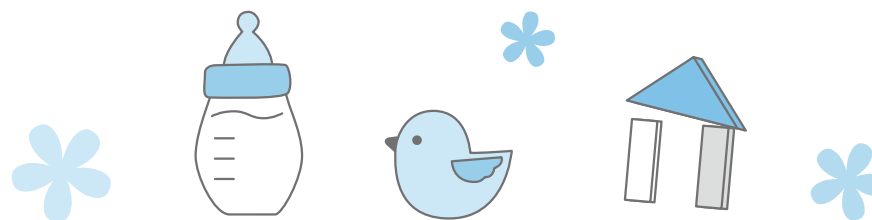
■乳首の素材と使い方(表1)

素材	特徴	使い方
天然ゴム	柔らかくて、お母さんの乳首に近い感触。生ゴム臭がある。熱に弱く、煮沸消毒による劣化が早い。	● 授乳に時間がかかる場合は、今使っているものより柔らかい素材に替えると飲みやすくなる。 ● 乳首を嫌がる場合、硬さになじめないこともあるので、天然ゴム、イソプレングムに替えてみる。
イソプレングム	弾力性のある合成ゴムで、天然ゴムに近い感触。少しゴム臭があり、熱にあまり強くなく、劣化しやすい。	● 早飲み、飲みすぎの場合は、今使っているものより硬い素材に替えると、飲むのに時間がかかる。 ● 乳首を嫌がる場合は、ゴム臭が嫌なこともあるので、シリコンゴムに替えてみる。
シリコンゴム	無色透明でゴム臭はない。熱に強く、耐久性もあるが、強く噛むと裂けることがある。	

■乳首の穴のカットと使い方(表2)

カット	特徴	使い方
丸穴	SS,S,M,Lなど穴の大きさにサイズがある。月齢はあくまで目安で、飲む様子に応じてサイズを替える。キャップを固く閉めると出にくく、ゆるめると出やすくなる。	● 授乳に時間がかかる場合は、穴の大きさを大きめにしてみる。 ● 早飲み、飲みすぎの場合は、穴の大きさを小さめにしてみる。 ● 早飲み、飲みすぎの場合は、クロスカットやスリーカットより丸穴がおすすめ。 ● クロスカットやスリーカットでむせる場合は、丸穴の小さめサイズがおすすめ。
クロスカット スリーカット	十字またはY字の切込みがあり、赤ちゃんのくわえる力によってミルクの流量がコントロールできるのでサイズの違いはない。倒れてもミルクがこぼれない。	● 吸う力が強い場合は、早く飲めちゃう傾向がある。 ● 月齢が進み、赤ちゃんが手に持って飲んだり遊ぶような場合は、横にしてもこぼれないので安心。

乳首は、素材や形、穴のカットの違いなど、さまざまな種類があります。最近では、母乳と併用する場合の乳首や、お母さんの乳首と同じやわらかさのもの、湯ざまし用、果汁用の乳首なども販売されています。適切な時間で一定量のミルクが飲めるよう、赤ちゃんに合ったものを選びましょう。





Q 日中は授乳後30分から1時間くらいで泣き出すことがあり、つい母乳を吸わせたり、ミルクを与えたりしてしまいます。そうすると、次の授乳をいつにしたらよいかわからなくなり、授乳間隔がメチャクチャです。どうしたら3時間おきのリズムができるようになりますか。

### アドバイスのポイント

- 1ヵ月健診の結果を聞き、体重の増え方や健康状態に問題がないことを確認する。
- 赤ちゃんが泣くのは、いつでも空腹のサインとは限らないことを説明する。月齢が進むにしたがって、空腹や眠気など生理的な欲求以外で泣くことも多くなり、また、なぜ泣いているのか理由がわからないことも多いと伝える。
- 授乳のリズムをつくるための具体的な方法を提案する。(\*)

\*授乳間隔をあけるための工夫

- 乳首の種類を替えてみる。そうすることでミルクが飲みやすくなり、適切な時間で一定量を飲めるようになる場合がある。<P14(表1)乳首の素材と使い方、(表2)乳首の穴のカットと使い方参照>。1回の量が増えてくると、お母さんも心配がなくなり、意識的に授乳間隔をあけられるようになる。
- 次の授乳までの間に泣いたときの対策として、湯ざましを飲ませる、外気浴をする、おしゃぶりを試してみるなど、“授乳以外の方法”を提案する。
- 昔からテレビの放映終了後のザーとした音や、ビニール袋の摩擦音が胎内音に似ていて、赤ちゃんが落ち着くといわれている。そういった音を集めたスマートフォン用のアプリもお母さんたちの間では人気がある。
- お母さんの胎内にいたときに近い姿勢を取らせる。おくるみできつめに巻いてあげると落ち着くときもある。

### ★ パープル・クライニング ★

よく泣く赤ちゃんの場合、お母さんは「空腹なのかしら」「授乳で泣きやむのでは」と考えがちです。そんなときは「順調に大きくなっていますね。そろそろ授乳間隔をあけて大丈夫ですよ」と言ってお母さんに安心感をもってもらうと自信を持ってリズムづくりにとりかかれます。

また、この頃の泣き方の特徴として、ピークがあること(PEAK OF CRYING)、予想できないこと(UNEXPECTED)、なだめられないこと(RESISTS SOOTHING)、痛そうな表情をすること(PAIN-LIKE FACE)、長く続くこと(LONG LASTING)、夕方に多いこと(EVENING)などを知っておくと、余裕をもって泣きに対処できると思います。

このような泣きの特徴は英語の頭文字をとってパープル(PURPLE)・クライニングといわれています。

乳幼児揺さぶられっこ症候群は、赤ちゃんの「泣き」が引き金になっていることがわかっていますが、その発生のピークと赤ちゃんの泣きのピークの時期は重なっていて、生後2~3ヵ月頃といわれています。パープル・クライニングという泣きの特徴や対応策を知っておくことは乳幼児揺さぶられっこ症候群の予防の第一歩になります。

Q 母乳だけで頑張っていますが、赤ちゃんがどのくらい飲んでいるかわからないので、本当に足りているのか不安です。

### アドバイスのポイント

- ミルクと違って哺乳量のわからない母乳のお母さんの不安感を共有する。
- “赤ちゃんが泣いてばかりいる”“乳房が張らない”など、お母さんが不安に感じている原因は何かを互いに確認する。
- 新生児期はお母さんも赤ちゃんも授乳に慣れることが目標。この時期は授乳間隔や量にとらわれずに赤ちゃんが飲みたいだけ与えてよいことを伝える。
- 母乳育児についてのお母さんの意向を尊重し、体重の増えが悪いときやお母さんの不安が強いつきは助産師にみてもらうようにすすめる。

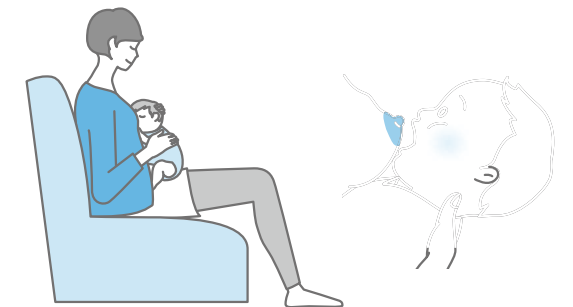
Q 母乳はよく出ているのですが、乳首の先が少し切れてしまい、赤ちゃんに吸われると痛くてつらいのですが……。

### アドバイスのポイント

- 痛みがあると母乳育児への意欲がしぼみがちなので、つらい気持ちに共感を示す。
- 痛みが授乳開始時に痛むのか、授乳中に痛みが持続するのかわかることを確認する。
- 授乳間隔をあける、もしくは痛みが強い場合には、数日痛い側の授乳を中止し、乳首を休ませることを提案する。
- 搾乳して飲ませる方法や乳頭保護器を使う方法があることも伝える。ただし、乳頭保護器の使用は、一時的に使うことをすすめる。
- 直接授乳する場合は、授乳方法のアドバイスをする。(イラスト参照)
  - お母さんはソファや壁に寄りかかるなど、楽な体勢をとる。(図1)
  - 赤ちゃんがお母さんのほうへ寄りかからせるようにして抱き、赤ちゃんとお母さんのおなかを密着させる。
  - 抱き方を変えて、乳首が赤ちゃんの口に当たる角度がいつもと変わるようにしてみる。
  - 赤ちゃんの口を乳輪部まで深くくわえさせ、口の形が朝顔の花びらのようにしっかりと広がるようにする。(図2)
- 家庭でできる傷の手当の仕方を説明する。(\*)
- 痛みが強い場合や傷の状態が悪くなった場合は、受診して薬を処方してもらうよう伝える。

\*家庭でできる乳首のケア

- 授乳前にホットタオルや手を傷口に当てて温めると、痛みが和らぐ。
- 授乳後は馬油など赤ちゃんがなめても安心な保湿クリームを塗ると、亀裂防止になる。
- 傷口に母乳や保湿クリームを塗って保護する。母乳や薬をつけた場所をラップで保護すると傷の治りが早くなるともいわれている。
- 受診して薬を処方された場合は、主治医の指示に従う。



(図1)

(図2)

## かぜ薬を飲んだときは母乳はやめたほうがよい？(生後1ヵ月)

Q 風邪をひいて熱があります。病院に行くのはたいへんなので市販のかぜ薬を飲んで治したいのですが…。薬を飲んでいる間は母乳を与えないほうがよいですか？

### アドバイスのポイント

- 薬を服用すると、薬の成分が腸から吸収されて血液中に入り、微量ではあるが母乳中にも移行することを伝える。
- 総合感冒薬の中には、効きめの長いものや強力なものもあり、症状によっては不要な成分も含まれているので、母親の判断だけで市販薬を飲まないようにアドバイスする。
- ただし、授乳中でも影響の少ない薬であれば、1晩から1日程度服用しながら母乳を続けられることを伝え安心してもらう。
- できるだけ受診することをすすめる。風邪の症状にあった薬、授乳中でも服用できる薬を処方してもらえるメリットがあることを話す。
- 受診が無理な場合は、薬局で薬剤師に授乳中であることを伝えて、相談しながら薬を選ぶようにすすめる。

### ★ 母乳と薬の情報 ★

独立行政法人国立成育医療センターでは、厚生労働省事業「妊娠と薬情報センター」を運営しています。そこでは妊娠に限らず「授乳と薬」の相談も行っていますが、ホームページで「安全に使用できるとされる薬」「授乳中の治療に適さないと判断される薬」の情報を公開しています。エンゼル110番でも、お母さんに参考にしてもらうためにそのサイトを案内することがあります。

## 体重の増えが少ないがミルクは足したくない(生後1ヵ月)

Q 完全母乳で育てていますが1ヵ月健診で体重の増えがよくありませんでした。ミルクを足すように言われましたが、赤ちゃんには母乳が一番よい栄養だと思うのでミルクは足したくありません。それにミルクを足すと母乳の出がもっと悪くなってしまいませんか？

### アドバイスのポイント

- 完全母乳をめざして頑張っているお母さんの努力をねぎらったうえで、体重の増え方があまりにも少ないときは、ミルクを足すようにすすめる。赤ちゃんが順調に成長することが一番大事なことを伝える。
- ミルクで育ったから弱い子になるということはなく、ミルクだけで育っても元気な子はいる。ミルクを足すのに罪悪感を持つお母さんもいるが、現在の粉ミルクは母乳により近づけてつくられているので、安心して飲ませることができることを伝える。
- 母乳の出がよくないと赤ちゃんは頻りに飲みたがるので、お母さんは休む暇がなくなり、母乳もたまらない悪循環が生じる。ミルクを適量足してお母さんが少し休めば、体力的・精神的に回復し、母乳の出が促進される場合もあると説明する。

### ★ 「母乳が出ないとママ失格？」と悩むお母さんたち ★

- 母乳が出ない。ミルクだけにしようかと思っただが、母乳もあきらめきれない。インターネットを見ると「もっと頑張らない」と思う反面、ミルクだけにしたい気持ちで揺れている。(生後1ヵ月)
- 完全母乳にしたかったが、できずに混合。助産師訪問では「母乳だけでよい」と言われたが、母乳だけだと泣くのでミルクをやめられない。泣かれるとストレスだが、それも我慢して母乳だけにしないとだめか？(生後1ヵ月)
- 母乳で育てたいが、母乳をのけぞって泣いて嫌がる。産院ではみんな母乳を与えているのに、自分だけで自信をなくした。(生後0ヵ月)
- 乳首が短く、直接飲まそうとすると赤ちゃんが泣く。母乳の出は悪くないのに、拒否されているようで悲しい。(生後0ヵ月)

母乳の分泌には個人差があり、どんなに頑張っても母乳だけでは足りない場合もあります。十分頑張っているお母さんに「頑張って」とさらに声をかけると、お母さんを追い詰めてしまいかねません。お母さんとお子さんの状況を聞き出し、お母さんの気持ちに寄り添いながらアドバイスするように心がけていきたいものです。

## 綿棒浣腸は毎日しても大丈夫？(生後1ヵ月)

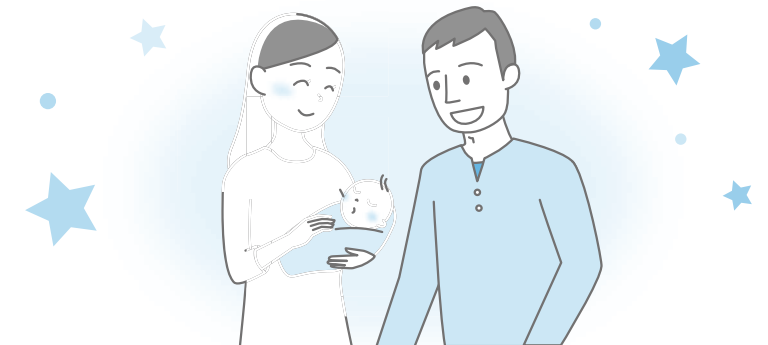
Q 急に便が出なくなり、今日で4日目です。心配なので綿棒で刺激したら、やわらかい便がたくさん出ました。毎日、刺激したほうがよいでしょうか？

### アドバイスのポイント

- 赤ちゃんの機嫌や体重増加の様子を聞き、便が出なくなったのが哺乳量の減少によるものではないか確認する。
- 消化機能の発達に伴って生理的に便の回数が少なくなる時期なので、毎日排便させる必要はないことを説明する。
- 綿棒浣腸を毎日する必要はない。機嫌がよければ3～4日は排便を促すためにおなかのマッサージや指で肛門刺激を試すことをすすめる。

### ★ 便秘が気になる理由 ★

生後まもない時期は授乳のたびに排便があることも珍しくないのですが、1ヵ月頃から急に回数が減少することがあるので、便秘ではないかと心配になるようです。また、大人は1日1回の排便が健康のバロメーターといわれるので、乳児の場合も毎日排便がないと便秘と考えてしまうでしょう。





case 13 発熱か(生後10日)

授乳後、熱を測ったら38℃ありました。涼しくしたら37℃まで下がって赤ちゃんの様子はいつもと変わらないのですが、発熱でしょうか。沐浴はやめたほうがよいですか。

アドバイスのポイント

- 体温は体温計の種類、測定の時間や体の部位の違いなど、測定方法によって数値に差が生じること。また検温するときの赤ちゃんの状態によっても変わり、ミルクを飲んだ後や激しく泣いた後、入浴後などは体温が上がる人が多いと説明する。
- 体温計をかえて何度か測り、38℃をこえる発熱のときは、受診をすすめる。
- 平熱に比べてどのくらい差があるのかを確認する。おおよその目安として、平熱より1度高かったら発熱と考えることを伝える。平熱を知るには、4～5日続けて、朝起きたとき、お昼寝の前など、同じ条件で検温することも話しておく。
- 熱が高めでも赤ちゃんの状態がよい場合には、室温が高すぎないか、着せすぎでないか、ベッドが暖房器具に近すぎないかなど、環境に問題がないか確認する。
- 沐浴させてもよいかどうかは熱の高さだけでは決められないが、平熱より3～4分高めでも元気がよければ問題はないだろうと伝える。

★ いろいろな体温計 ★

わきの下で測る体温計以外にも、耳や皮膚(ひたい)体温計、赤外線による皮膚に触れないで計測できるものなど、いろいろな種類の体温計があります。赤外線は高性能で瞬時に測れますが、その瞬間の体温のため、水銀式体温計を使ってわきの下で測る場合よりも高めに出る傾向があるといわれています。インターネット通販などでは非接触型の体温計が割安で売り出されていますが、製品によっては医療計測器ではないとされているものもあるので注意が必要です。

case 14 のどのゼロゼロが気になる(生後12日)

生まれたときから、授乳中や泣いたときに、のどの奥に痰がからんだようにゼロゼロということがよくあり気になります。

アドバイスのポイント

- 赤ちゃんは、鼻やのど、気管支などの粘膜が敏感で分泌物も多いため痰がたまりやすい。また、のどの軟骨がやわらかく、しっかりできあがっていないので呼吸のたびに振動して音が出ることもある、ということの説明する。
- こうした反応は泣いたときや授乳のときに強くなりやすいことも知ってもらう。
- ゼロゼロいっても、よく飲んでいる場合には生理的なものであると考えられるが、1ヵ月健診で相談するようにすすめる。

★ 不安を少なくする今後の見通し ★

のどがゼロゼロというのは、出産直後から現れ一時期強くなる場合があります。2歳くらいまでは粘膜からの分泌物が多いうえ、痰がうまく出せないのが気道でゼロゼロ、ゴロゴロしていることもあります。のどの組織が発達し粘膜が少しずつきたえられ、成長するに従って自然に治ることが多いといわれています。またゼロゼロの程度は、体質的なもので個人差があるそうです。

こうした先の見通しを話すことで、すぐには症状が消えなくてもお母さんは安心できると思います。

case 15 鼻づまりを解消してあげたい(生後18日)

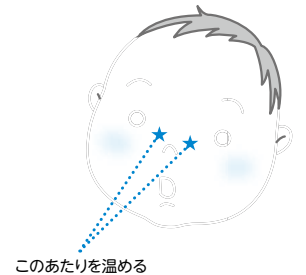
鼻がつまっているようです。奥のほうで、綿棒では取れません。寝ていてもズコズコと苦しそうな息づかいで、なんとか鼻づまりを解消してあげたいのですが…。

アドバイスのポイント

- 赤ちゃんはもともと鼻孔が狭いうえに、気温や温度の変化などに敏感に反応して鼻づまりに似た症状になりやすいことを説明する。
- ズコズコと苦しうに聞こえても、母乳やミルクをいつも通り飲めていれば呼吸には支障がないこと、本人は案外平気な場合が多いことを話してお母さんの心配な気持ちを取り除く。
- お母さんにもできる鼻づまりの解消法や対処の方法を具体的に示す。(\*)

\*鼻づまりの解消方法と対処の仕方

- 温水で絞ったガーゼやカット綿で目頭と小鼻の間あたり(イラスト参照)を温め、鼻汁が出てきたら取る。沐浴中がやりやすい。
- 市販の吸引器や綿棒を使うと鼻の粘膜を傷つけてしまうことがあるので、呼吸に支障がなければ、無理して取らないようにする。
- 部屋が乾燥しているときは、部屋の湿度を上げると症状が緩和される。
- 鼻孔の穴入口に少し水を塗って、湿らせてもよい。



case 16 抜け毛が多くて心配(生後18日)

このところ毎日、髪の毛が抜けるんです。気がつくと布団の頭の部分に髪の毛がいっぱいついていますが、大丈夫でしょうか。

アドバイスのポイント

- 頭皮が赤くなったり湿疹がないか、かゆみはありそうかなどを確認する。
- 心配な症状がなければ、生理的な生え替わり時期であること、また寝ている時間が長いため、布団に当たる部分が擦り切れて抜けたように見える場合もあることを説明する。
- 頭皮にトラブルがなければ、やがて生えてくるので、いつも通りに洗髪をして清潔を保つようアドバイスする。

コラム 予防接種

感染すると重症化しやすい感染症に対し、赤ちゃんの体に免疫を作る大切な予防接種ですが、日本は先進国の中でも制度的に遅れているといわれています。その差を埋めるように、最近では赤ちゃんが0歳から受ける予防接種の種類が増え、ワクチンのタイプが切り替わるなどの変更もよくあります。また自治体によって助成や受け方(集団、個別)が違っているため、とても複雑です。特に2011年頃から変化が大きく、「こんなに小さい子にたくさん受けさせて大丈夫?」「同時接種って安全なの?」と、

祖父母世代はもとより、数年前に育児をしていた先輩お母さん世代ですら、驚く状況です。「同時接種」「任意接種」など医師によって考え方の分かれるものもあります。外野の声やあふれる情報でお父さん、お母さんはより不安になっているかもしれません。この不安な気持ちをよく聞いてあげてください。受ける優先順位やタイミングに迷いがあるときは、赤ちゃんをよく知っている主治医と相談してもらおうのがよいでしょう。



case 17 顔にニキビのような湿疹(生後25日)

Q ほしいやほおにニキビのような赤いポツポツができています。だんだん広がってきているようなので心配です。

アドバイスのポイント

- 生理的に湿疹が出やすい時期であること、また赤ちゃんの皮膚は新陳代謝が盛んで皮脂がたまりやすく、湿疹ができやすいことを伝える。
- 石けんで洗うなど、皮膚を清潔に保つ大切さと基本的なスキンケアの方法(\*)を説明する。
- かゆみがある、ジクジクするなど、症状によっては受診したほうがよいとすすめる。

\*基本的なスキンケア

- 入浴のときは、石けんを十分に泡立てて手のひらにつけ、強くこすらずにやさしく洗う。
- 顔を洗うときはおでこやおおから洗い、最後に目を上から下に閉じるように洗う。よく泡立ててであると目に入りにくい。
- 石けんの成分が残らないように、ていねいに何回も洗い流す。
- お風呂上がりには水分をきちんとふき取る。そのときもこすらずに、ガーゼなどのやわらかい布でそっと押さえたり、ポンポンと軽くたたきようにするとよい。
- 赤ちゃんの肌は大人の半分の厚さしかなく、水分量も四季を通じて大人より少ない。洗った後は、湿気が残っているうちに乳液タイプのローションやクリームで保湿する。保湿ケアは、初めての沐浴から始めるのが望ましい。
- ローションには化粧水タイプと乳液タイプがある。化粧水タイプはどちらかというときとさっぱりしていて、乳液タイプのほうが保湿性は高いといわれている。

case 18 よく吐く(生後25日)

Q ほぼ母乳ですが、授乳のたびに吐きます。母乳を飲んだ後げっぷをさせても、ベッドに下すと飲んだ量を全部と思うくらい、苦しそうにたくさん吐きます。こんなに吐くのは何か病気でしょうか。

アドバイスのポイント

- 毎回のよう苦しうに吐く赤ちゃんを見て、たいへんな病気ではと心配になるお母さんの気持ちを受け止める。
- 母乳をよく飲んでるか、尿や便はしっかり出ているかなど、いつもの様子と変化がないか確認する。
- 授乳中むせていないか、授乳途中でげっぷをさせているかなど授乳の仕方を確認し、げっぷが出て赤ちゃんの胃の形や筋肉の未熟さから、吐きやすい時期であることを伝える。
- 吐いた後はケロッとしている、体重が増えている様子があれば心配ないこと、母乳やミルクを与えれば与えるだけ飲む時期なので、飲みすぎて吐いている場合もあるなどを説明する。
- 吐いたものが気管につまる恐れがあるので、寝かせるときは横向きにするか、上半身を高めにして傾斜をつけて寝かせるなど吐き戻し対策を伝える。
- 2~3か月頃になると吐かなくなることが多いと見通しを話す。

★ 受診をすすめるとき ★

慣れない育児に日々奮闘しているお母さん。出産後の疲れが残る時期でもあり、赤ちゃんのちょっとした様子が心配になるお母さんの気持ちに寄り添って話を聞いていきます。具体的な方法、見通しを伝えながら、噴水のように繰り返し吐く、体重が増えないなどあれば受診をすすめることも必要。心配があれば1か月健診で相談することをすすめます。

case 19 しゃっくりが多くて心配(生後8日)

Q 退院したばかりですが、とても頻繁にしゃっくりをするので心配です。赤ちゃんが苦しうなので、止めてあげたいのですが…。

アドバイスのポイント

- しゃっくりは横隔膜がふるえて起こるので、新生児にとっても多い生理現象であることを説明する。
- そのうち自然に止まることが多いので、無理に止める必要がないことを話す。

★ 心配ないとわかっていても気になるしゃっくり ★

実際にしゃっくりする赤ちゃんに一日中つきあっているお母さんは、心配ないと言われても、なんとか止めてあげたいという思いが強いものです。そんなお母さんの気持ちもわかってあげたいもの。ちょっと抱き上げてみる、湯ざましを飲ませてみる、おむつを替えてみる、といった昔から受け継がれてきた知恵を話してあげるとよいでしょう。

case 20 いきんで苦しがる(生後22日)

Q 一日中、顔を真っ赤にしていきんでいます。便が出た後もいきむのですが、どこか苦しうのでしょうか。

アドバイスのポイント

- 赤ちゃんがいきむ原因についてはさまざまな説があり、まだ解明されていないが、体重増加がめざましいこの時期特有の現象であることを説明する。
- 赤ちゃん自身には痛みや苦しうはないと考えられていて、3~4か月頃にはおさまってしまうことが多いことを話して不安を取り除く。

★ いきみの表現もさまざま ★

「顔をくしゃくしゃにして、いきむんです」「いきみながら、うなり声を出しています」「便でもないのに、きばってるんです」こんなふうにお母さんはいろいろな表現を駆使しながら、不安な気持ちを訴えてきます。いきみも新生児特有の生理現象と、ひと言でかたづけられてしまうことが多いのですが、育児に不慣れなお母さんにとっては、とても気になる症状なのです。

case 21 昼と夜が逆転している(生後25日)

Q 昼と夜を取り違えたように、夜はぐずって泣き、寝てくれません。逆に、昼間はどんなに音を立ててもぐっすり寝ています。

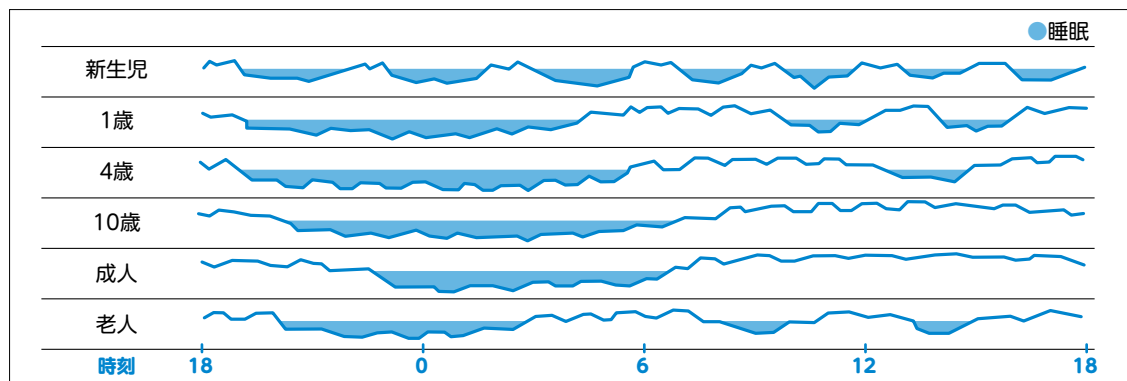
アドバイスのポイント

- 睡眠リズムの変化を説明し、1ヵ月健診までは、昼間赤ちゃんと一緒に横になるなど、無理をしないでつきあうようアドバイスする。
- 昼夜逆転は、脳の発達に伴って2〜3ヵ月頃には自然に改善することが多いことを話して、先の見通しを知ってもらおう。
- 昼間は起こして授乳する、夜は部屋を明るくしない、沐浴時間を見直す、1ヵ月健診の後は外気浴を始める、など睡眠リズムを整えるための対応策を提案する。

★ 睡眠リズムの変化 ★

新生児期は、昼夜にかかわらず睡眠と覚醒を繰り返しています。ただし、3時間おきの授乳と覚醒のタイミングが合っており、授乳時間以外は寝ているのは生後1〜2週間で、その後は徐々に目が覚めている時間が増えてきます。1ヵ月頃から、眠りが多い時間帯と少ない時間帯に分かれてくるようになり、2ヵ月を過ぎる頃から日周期リズム(サーカディアン・リズム)がはっきりするようになり、昼夜のリズムが整ってきます。

■ 睡眠リズムと年齢の関係



case 22 車で里帰りしても大丈夫?(生後1ヵ月)

Q 今月、法事があります。車で里帰りしたいのですが、よいでしょうか。おばあちゃんが「赤ちゃんの脳はやわらかいから、車で揺らすと悪い影響がある」と言うのですが…。

アドバイスのポイント

- 安全基準マークのあるチャイルドシートを正しく使用していれば、通常の車の振動で、脳への影響は考えにくいことを説明する。
- 里帰りの時期としては、1ヵ月健診を終え、赤ちゃんの授乳や睡眠のリズムができ、外気浴などで屋外環境にも慣れてくる1〜2ヵ月以降が望ましいことを伝える。
- 車での外出の注意点(\*)を伝え、車に乗っている時間が長すぎる、滞在時間が短いなど、母子ともに負担が大きい場合はすすめない。

\*車で外出するときの注意点

- チャイルドシートは必ず使用する。
- 順調に走行できる状況でも、1時間おきくらいに休憩をとる。
- 道路渋滞で所要時間が予想以上に長引くことがあるので、水分やミルク、おむつなどの必需品は多めに持つていく。
- 真冬や真夏、道路の渋滞が予測される時期はなるべく避ける。

case 23 眠りが浅い(生後1ヵ月)

Q ミルクを飲ませて、やっと寝ついたと思っても、眠りが浅く1時間くらいで起きてしまいます。睡眠不足にならないでしょうか。

アドバイスのポイント

- お母さんはとても疲れているはず。その精神的・体力的な負担に対して「たいへんですね」とねぎらいの言葉をかける。
- 健康的な赤ちゃんは眠りが浅くても睡眠不足の心配はないことを話して、安心してもらおう。
- 具体的な寝かせ方のアイデア(\*)やおしゃぶりの上手な使い方など、生活面での工夫を提案する。
- お母さんが寝不足で疲れている場合は、周囲の人に手伝ってもらおうか、お父さんが休みの日には育児を交代してもらおうようにして、お母さんはとにかく休養するようにすすめる。

\*寝かせ方のアイデア

- 物音などに敏感な赤ちゃんには:オルゴールなどを試してみる。
- モロー反射が強い赤ちゃんには:広いベッドより、クローゼットのような狭いカゴの中で体が固定されるほうがよく眠ることが多い。おくるみで、胎児の姿勢を取らせるイメージできつめにくるむ。
- おしゃぶりを上手に使う:赤ちゃんが眠りに入るときや、お母さんの手が離せないときなどにおしゃぶりをを使う。ただし、一日中おしゃぶりに頼らないこと。

★ モロー反射とは ★

赤ちゃんが自分の意志とは関係なく、外からの刺激に反射的に起す動きのひとつです。大きな音がすると、腕を大きく開き抱きつくような姿勢を取り、月齢が大きくなるにつれて消えていきます。

コラム 湯ざましや果汁の与え方

育児を手伝ってくれている祖父母から「湯ざましや果汁を与えたほうがよい」と言われたのですが、という相談があります。祖父母や先輩お母さんの頃は離乳食を始める前、母乳やミルク以外の味に慣れさせたりスプーンの練習をさせたりするために果汁を与えることがすすめてられていました。平成19年3月に厚生労働省が「授乳・離乳の支援ガイド」を策定してからは「離乳準備期」は必要ないとされ、母乳やミルクを優先し、果汁や湯ざましは、あまり必要ないという考え方になっています。このように、世代によって基本的な考え方の違いに戸惑うお母さんたちも多々います。しかし、果汁も湯ざましも与えることが禁止されているわけではありません。湯ざましは喉が渇いたときや、授乳間隔の調整のために飲ませることがあります。果汁も便秘対策のために与える場合があります。また、「あまり必要ない」という考え方は「必要があれば与えてもよい」はずなのですが、「与えてはいけない」とらえられているお母さんもいます。育児の常識も時代によって変化していきます。お母さんたちには新しい情報をわかりやすく伝えていきたいものです。

case 24 赤ちゃん連れの外出(生後1ヵ月)

Q 1ヵ月過ぎには外気浴をするように育児書に書いてありましたが、どのようにするのですか。まだ外に連れて出たことはありませんが、公園やスーパーマーケットにも連れて行ってよいですか。

アドバイスのポイント

- 地域差と季節を考慮しながら、基本的な外気浴の方法を説明する。
- 初めて外に連れて行く不安をふまえた上で、赤ちゃんを中心にした無理のない外出のポイントを話す。
- 外出に慎重な人や積極的な人など、お母さんのタイプや生活環境によって考え方はさまざまなので、お母さんの意向を聞きながら、積極的にすすめたりセーブしたりと、アドバイスの仕方も変えていく。

\*外気浴や外出するときのポイント

- 赤ちゃんの体調がよく、天候のおだやかな日や時間帯を選んで、最初は短時間、ベランダや庭に出ることから始めて、少しずつ慣らしていく。
- 抵抗力の弱い赤ちゃんを空気の汚れた場所や人ごみに連れて行くことは、原則としてしないほうがよい。やむを得ない場合も、混雑する時間帯を避ける。
- スーパーマーケットや銀行、病院などの室内温度は外気温と差がある場合が多いので、対応できるように脱ぎ着させやすい服装にする。

case 25 衣類の着せ方(生後1ヵ月)

Q 育児書に書いてある通りに着せているのに、汗をかいているみたいなんです。いったい何枚着せたらよいのでしょうか。

アドバイスのポイント

- 育児書に書いてある枚数はあくまで参考にとどめ、季節や室温、地域差などの生活環境を考慮して判断するように話す。
- 赤ちゃんの顔色や体の動きをよく見て、赤ちゃんをさわったときの手の感触で、赤ちゃんが暑いか寒いかを判断し、着せ方を臨機応変に調節するようアドバイスする。(\*)
- 赤ちゃんが寝ている時間が長い時期は、衣類だけでなく掛布団や毛布などの掛け方も併せて考えるように伝える。
- 冷暖房の使用についても住宅の状況によって差があるので、赤ちゃんの様子をみて判断するように話す。

\*衣類調節のヒント

- 衣類は着替えやすいことがポイント。前あきのベストやカーディガン、薄手のおくるみ、大きめのバスタオルなどが着脱に便利。
- 夜中の着替えは手間取らないように、肌着やパジャマと背中間に柔らかいガーゼをはさみ、汗をかいたらそれを引き抜く方法がおすすめ。また、そのための商品も出ている。特に寝入りばなには汗をかきやすいので注意が必要。
- 手や足が冷たいからと、靴下をはかせたり布団を多めに掛けたりすると、かえって着せすぎ、掛けすぎになることが多い。

case 26 抱き癖がついた(生後1ヵ月)

Q 里帰り出産で、実家のみんなに抱かれているうちに、すっかり抱き癖がついてしまいました。もうすぐ自宅に戻るので心配です。

アドバイスのポイント

- 赤ちゃんにとって抱かれることは心地よい気分転換になり、親子関係を育むことができる大切な時間。抱き癖がつくのをお心配して抱っこを我慢することはないが、抱っこを優先させて何もできない状態になってしまうなら少し泣かせても大丈夫と、時間の許す範囲で赤ちゃんとのスキンシップをしていこうとお母さんのタイプに合わせて話す。
- 月齢が進むと聴覚や視覚が発達してくるため、おもちゃに興味を示すなど、一人遊びもできるようになることを話して安心感をもってもらう。

★ 自宅に戻る不安 ★

里帰り中はたくさんの人にサポートしてもらい、お母さんも安定した気持ちでいられるのですが、自宅に戻ると、育児だけでなく家事も加わってくるので、抱き癖がついてしまった赤ちゃんとの二人でいったいどうなるのだろうと不安になるのも当然です。でも、赤ちゃんも新しい環境に少しずつなじんできます。「なんとかなるものよ」とお母さんにもエールを送ってあげましょう。

case 27 紫外線が気になる(生後1ヵ月)

Q 散歩に行くようになりましたが、紫外線が気になります。

アドバイスのポイント

- 赤ちゃんの皮膚は薄く、紫外線の影響を受けやすいため、短時間外にいただけで日焼けをしてしまうので、紫外線対策が必要だと伝える。
- 春から夏、一日のうちでも10時から14時の紫外線の多い時間帯は、外での散歩はなるべく避けるようにすすめる。
- 外出時は、長袖や長ズボン、靴下、帽子などで肌の露出を少なくするように話す。
- 抱っこひもでの外出なら、ママが日傘をさすようにする。ベビーカーの場合はほろを下げ、薄手のブランケットなどをかけて、直射日光が当たらないようにする。

\*月齢がすすんだら

- 肌が露出する顔、腕、脚などを中心に日焼け止めを使って紫外線をカットするようにすすめる。
- 日焼け止めは、乳液タイプ、クリームタイプなどがあるが、使いやすいものを腕の内側に少量塗り、時間をおいてトラブルがないか確認してから使うように話す。



## ★ 紫外線のメリット ★

紫外線のマイナス面がクローズアップされて、散歩には行かないなど神経質になっているお母さんたちも増えていす。紫外線にはプラス面もあり、血液循環をよくし、骨の発育に必要なビタミンDの合成といった効能もあります。最近、日光不足からくる「くる病」が年々増加傾向にあり、問題となっています。また、お日さまの光を感じながら適度に戸外で過ごすことは生活リズムを整え、気分をさわやかにし、自然な食欲にもつながります。紫外線を防ぐことは必要ですが、あまり過敏にならないようにとつけ加えたいものです。

## case 28 体重が増えすぎと言われた(生後1ヵ月)

Q 1ヵ月健診で体重が1.5kgも増えていて、他の子と比べてもすごく大きいんです。先生に「よく太らせたね」と言われて、すごくショック。ダイエットさせたいけど、どうすればよいですか。ミルクを薄めるのはどうでしょうか。

### アドバイスのポイント

- 「ミルクをよく飲む元気なお子さんでー安心ですね」と気持ちをやわらげ、一生懸命授乳してきたお母さんの努力を認める。
- 乳児は2~3ヵ月頃まで自分で飲み量をコントロールできないため体重が増えすぎることが多く、体型は運動量が増えるにしたがって変化していくので、ダイエットの必要はないことを伝え安心してもらう。
- 下痢の治療などで主治医の指示がなければ、基本的にミルクを薄めることはすすめない。

## ★ お母さんは赤ちゃんにもダイエット志向 ★

お母さんは最初の1ヵ月間、とにかく一生懸命授乳に努めています。1ヵ月健診を自分の努力の評価の場のように思っているお母さんも多いのです。

また、若い女性の「やせ」の増加が問題になっているように、「太っている」の言葉にはとにかく敏感。赤ちゃんの太りすぎを自分のことのように恥ずかしく思うお母さんもいます。そのため、赤ちゃんのダイエットにまで飛躍してしまう例も実際にあります。

## case 29 ママが抱いても泣きやまない。赤ちゃんに拒否されているように感じてしまう。(生後14日)

Q 赤ちゃんが泣いたときに、私が抱っこしてもなかなか泣きやみません。それなのに、祖母やパパが抱っこしてあやすと、すぐに泣きやみます。私がママなのに、なんだか赤ちゃんに拒否されているようで悲しい気持ちになり、これからの育児に自信が持てません。

### アドバイスのポイント

- お母さんが、今の不安な気持ちを安心して話せるように、共感を示しながらゆっくりと聴く。
- 子育て経験者の祖母は、あやし方のテクニックもあり、手の大きい父親は赤ちゃんにとって安心感がある。とはいえ、赤ちゃんは声やお母さんのお顔を認識している。「赤ちゃんのお母さんはあなたしかいない」と改めて気づいてもらう。
- この時期は、ホルモンの影響によって気持ちが不安定になりやすいことを説明し、お母さんの状況によっては祖母や父親に赤ちゃんを任せて、ゆっくり休養をとることも必要とアドバイスする。
- 子育てには経験と慣れが必要で、最初から自信のある人はいないこと、赤ちゃんは成長と共にお母さんへ愛着を示すようになり、これから赤ちゃんとの関係が深まることを話して安心してもらう。

## ★ 「自信のないスタート」の不安と戸惑い ★

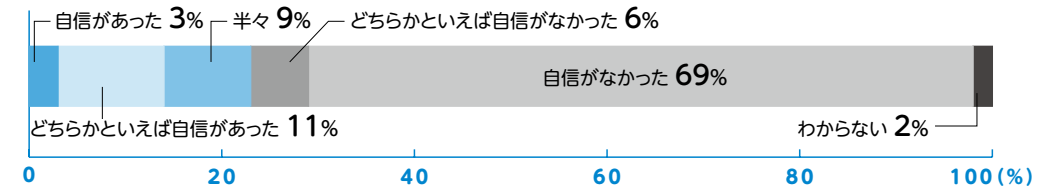
エンゼル110番でのリサーチ(2013年12月~2014年1月)によると、21%の人が出産するまでに赤ちゃんに触れたことがなく、「出産前から子育てに自信があった」と答えた人はわずか1割強でした。また、出産前に描いていた子育てのイメージと実際は違っていたというママは72%。子育ては「想像以上に手がかかる」と感じているママが6割にのぼりました。

ママたちの声からは、「赤ちゃんは宇宙人みたいで、理解できないことがたくさんある」「泣かれると理由がわからず、一緒に泣きたくなる」「夜も寝られず想像以上にたいへん。自分の気持ちのコントロールが難しい」など、生後間もなくは初めての育児に戸惑いながら、四苦八苦している姿が見えてきます。

### ■自分が親になる前に赤ちゃんを抱っこした経験はありましたか?(N=100)



### ■自分が親になる前に、子育てに自信はありましたか?(N=100)



## case 30 泣き声を止めたい(生後14日)

Q 赤ちゃんが泣くと私まで悲しくなって、一緒に泣いています。食欲がなくて大好きなお菓子も食べる気にならず、まるで自分ではないみたいです。泣くのが気になって眠れないし、すぐに涙が出るし、産後うつではないかと心配になります。実母がいろいろと面倒みてくれますが、「母親になったのだからもっとしっかりしないとダメ」と言われてしまい、ますます苦しくなります。こんな母親では、赤ちゃんに申し訳ないと思ってしまう。

### アドバイスのポイント

- お母さんの気持ちをゆっくり聞き、不安な気持ちを受け止め、共感を示す。
- 「頑張って」「しっかりしなくてはい」などと不用意に励まさない。
- 体力の回復とともに気持ちが落ち着く場合が多いこと、ホルモンのバランスの変化によって気持ちが不安定になりがちな時期であることを説明し、できるだけ体を休め、周囲の人に助けをもらうようアドバイスする。
- 家族など周囲の人にも今の様子を説明し、励ましよりもまずは気持ちを受けとめることを第一に考え、あたたかく見守ってもらうようにアドバイスする。
- 改善の兆しが見られず長引くようなら、早めに保健センターや子育て支援センターなどに相談するよう伝え、地域の支援を案内する。
- 気持ちの落ち込みが激しく、食欲不振・不眠などの訴えが強い場合は受診をすすめる場合もある。

## ★ マタニティブルーズと産後うつ ★

マタニティブルーズは生理的なものですが、産後うつは病気です。

マタニティブルーズは、産後、胎盤からのエストロゲンの分泌が急激に減少することから起こるもので、多くのお母さんが経験します。情緒不安定、不眠、気分の落ち込み、不安感、注意散漫、イライラ感などの症状が、産後2～3日目から現れ、5日目ごろにピークとなり、10日くらいで軽快します。精神的に弱いから起こるわけではなく、だれにでも起こりうることです。無理に前向きにと励まらず、温かく見守ることが一番大事です。

マタニティブルーズが一過性のものであるのに対し、2週間以上たっても症状が軽減せず、逆に悪化していくような場合は産後うつが疑われます。産後数週間たってから症状が現れることもあります。産後うつは病気ですが、周囲の理解とサポートによって育児に支障のない場合も多いので、お母さんとの接し方を家族にアドバイスし、保健センターや子育て支援センターなどの地域の育児支援につないでいくことが大切です。家族など周囲の人が十分にお母さんの気持ちを受け止めること、育児や家事を手伝ってもらうことで、自然によくなることもあります。症状が改善しない場合は、無理をせずに早めに主治医に相談することをすすめます。

## コラム 赤ちゃんスマホ

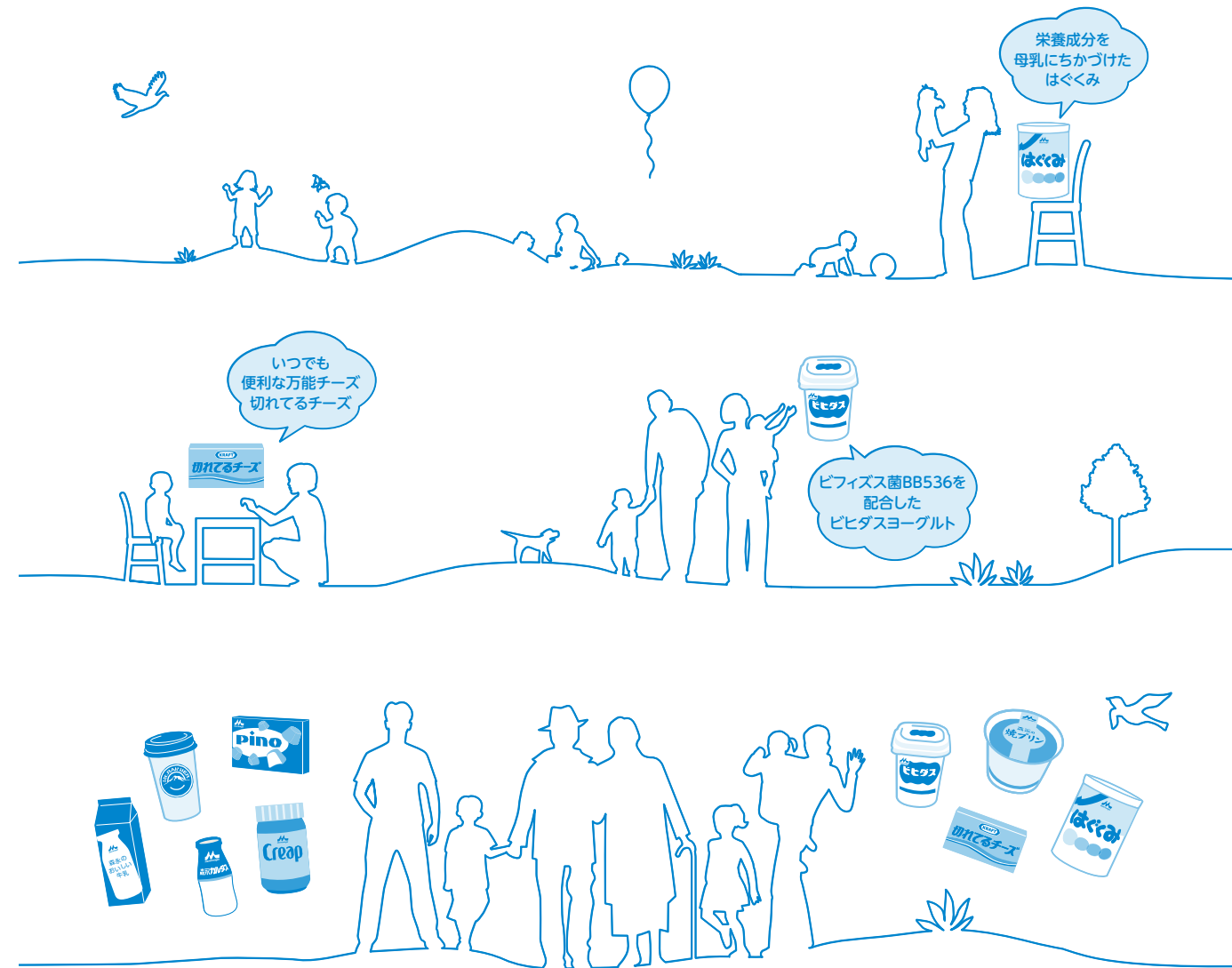
携帯電話からスマートフォンが主流になり、今やスマートフォンはお母さんたちの必需品となっています。スマートフォン向けのアプリには、赤ちゃんをあやしたり泣きやませたりするものがたくさんあり、その他にも知育ゲームや授乳時間の管理ができるものなど、種類は豊富です。無料でダウンロードできるものも数多く、今やお母さんたちの強い味方となっています。

でも、赤ちゃんを泣きやませるのにスマートフォン頼みというのは考えものですね。赤ちゃんは人と直接かわりを持つことで発達し、お母さんも泣きやませるためにいろいろ試みることで、母親としての経験が豊富になります。

テレビ、ビデオ、DVDにタブレット端末など、いろいろなメディアが登場するたびに話題になるのは「何時間なら見せて(使わせて)よいですか?」ということ。日本小児科医会ではテレビやビデオ、パソコンの使用について2004年に提言をまとめているのですが、最近では「これにスマホをプラスして2歳までの子どもには控えるべき」と言っています。医師によっては言語能力の発達のために、どんな理由でも使用すべきでないと言う人もいます。その提言に従うのなら、2歳までの使用は控えるということになりますが、これだけ普及している便利な

ツールですから、まったく使わないというのは難しいかもしれません。公共の場でどうしても泣きやまないときなど、奥の手でスマートフォンを利用するという程度にとどめておいたほうがよいのではないのでしょうか。奥の手は、あくまでたまに使うからこそ効果があるということをお母さんやお父さんたちは覚えておいてほしいものです。

それから、アメリカではスマートフォンの普及と足並みを揃えるように子どもの事故が増えているそうです。人間はもともと注意力が続かない生き物です。子どもを見守っていたつもりでいても、つい他のものに気を取られてしまうことってありますよね。ましてスマートフォンでメールを打ったりインターネットで何かを読んでいたといった作業は、音楽や会話以上に人の注意を奪うことが認知心理学の実験からわかっているそうです。親がちょっとスマートフォンをいじっていた間に、子どもがベッドや椅子から転落したり、プールで溺れてしまったという事故が報告されています。お母さんやお父さんたちは子どもを守るために、子どもと一緒にいるときは極力スマートフォンをいじらないように十分注意が必要だと思います。



赤ちゃんのことならなんでも

**エンゼル110** 番 [www.angel110.jp](http://www.angel110.jp)

フリーダイヤル

**0800-5555-110**

相談時間 [月～土] 10時～14時  
(日曜・祝日・年末年始は除く)

こんなご相談におこたえします

- ① 妊娠中と産後の生活
- ② 授乳と離乳食
- ③ からだの気がかり
- ④ 発育や発達
- ⑤ お母さんの気持ち

妊娠・育児情報ホームページ「はぐくみ」

<http://www.hagukumi.ne.jp>

育児Q&A・離乳食メニューなど、育児に役立つ情報満載!

編集・発行／森永乳業株式会社 エンゼル110番