

赤ちゃんのからだと 毎日のケア



生まれてすぐに知っておいて欲しいこと

赤ちゃんの身体は、大人とはちがう特徴が多く
はじめての育児では不安になることも少なくありません。
生後まもない赤ちゃんによく見られる身体の特徴と
毎日のケアで大切なポイントをまとめています。

からだ の 特徴

頭・顔

出産時に産道を通るため、頭の形がいびつに見える
ことがあります。自然に整っていきます。
泣いたときにへこんだりふくらんだりします。
頭のやわらかい部分(大泉門)は強く触れないようにしましょう。

皮膚

赤ちゃんの皮膚は大人より薄くバリア機能が未熟なため敏感です。
赤み、湿疹、皮むけ、蒙古斑などが見られることがありますが、
多くは成長とともに落ち着きます。
入浴後は保湿ケアを行い、こまめなおむつ交換で皮膚への刺激を
減らしましょう。

目・鼻・口

目やにが出やすかったり、
鼻がつまったような音がすることもあります。
視力はまだぼんやりしており、母乳やミルク
を吸う動きは生まれつきの反射によるものです。



手足・動き

手足を曲げた姿勢や、突然ビクツとする動き(反射)は正常です。
左右差があるように見えることもありますが、徐々に全身を使う動きが
増えていきます。

おなか と 排泄

赤ちゃんのおなかはぽっこりして見えますが、多くは成長過程で自然に落ち着きます。へその緒は乾いて自然に取れますが、分泌物が多く赤みが強い場合は小児科に相談してください。

うんちの状態について

うんちの回数や色には個人差があります。次のような場合は医療機関へ相談しましょう。

- ・ 白っぽいうんちが出る
- ・ 血液や粘液が混じる、どろっとした赤い色のうんち
- ・ 真っ黒なうんち



便秘のとき

- ・ おなかを「の」の字を書くように、手のひらでやさしくマッサージ
- ・ 綿棒浣腸を行う
綿棒にベビーオイルやワセリンをつけて
肛門にゆっくり1~2cm挿入しくるくる回す
※無理に行わず、改善しない場合は医療機関に相談してください

△要注意な嘔吐

- ・ 授乳後5分以内に激しく吐くことを繰り返す
- ・ 吐物に血が混じる、赤色・茶色・黒色になっている
- ・ 何度も吐き、ぐったりしている
- ・ 発熱や下痢などの他の症状を伴う

受診・相談 の めやす

- ・ 元気がなく、母乳やミルクを飲まない
- ・ 呼吸が苦しそう、顔色が悪い
- ・ 発熱やぐったりした様子がある

判断に迷うときも、遠慮なくご相談ください

