

# “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！



医療機関

A large, empty, rounded rectangular box with a yellow border, intended for writing the name of a medical institution.



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. 親子の絆：愛着（アタッチメント）について

3. 赤ちゃんの睡眠について

4. 乳児突然死症候群（SIDS）の予防

5. お母さんが笑顔で育児を楽しめるように



6. 母乳育児

7. お部屋の温度

8. 皮膚の清潔

9. よくみられる赤ちゃんの症状へのアドバイス



10. お出かけ

11. 予防接種

12. 乳幼児健診

13. たばこ

14. メディア（スマホ・タブレット・テレビ・ビデオなど）

15. 赤ちゃんが夜間・休日に具合が悪くなったとき

16. 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「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. 親子の絆：愛着（アタッチメント）について

子どもの脳の発達には、大人である両親または養育者が愛情を持って子どもを大事に育てることと、それに対して子どもが反応することの相互作用で出来あがっていきます。愛着（アタッチメント）とは、人が生後数か月の間に特定の人（母親や父親）との間に結ぶ情愛的な絆で、この絆が育まれることを「愛着形成」と呼びます。

愛着形成は“心の安全基地”を作る行為ともいわれています。これから困ったことがあっても“（保護者がいるから）大丈夫”と理解することで、赤ちゃんは健やかに成長していくのです。愛着形成により感情のコントロールが上手になり、何かでつまずいても持ち直すことができるようになります。

特別なことをする必要はありません。

愛着形成に必要なことはスキンシップ・アイコンタクト・言葉かけです。抱っこして、目を合わせ、「大好き！」と伝える。そんな自然なことが赤ちゃんを安心させます。子どもとの愛着形成によって、子どもが育っていくことを実感するのは、親が親として成長していくことにも繋がります。

子育て中のママ・パパは愛着形成を「やるべきこと」ととらえるのではなく、自分たちも「楽しく子育てをしていくためのコツ」だと、楽しんで育児をしてください。



### 3. 赤ちゃんの睡眠について

赤ちゃんは生まれたばかりのころには1～3時間位しかまとめて眠れず、昼夜関係なく1日16時間以上の睡眠をとります。その後成長に伴って徐々に夜間に続けて眠れるようになり、6か月頃には夜間に目を覚ますことが減って、睡眠リズムができてきます。赤ちゃんは寝ている間にも脳の中では様々な事が起こっており、こうして脳は成長していきますから、外出や周りの影響で寝不足になったり、いつもと違う睡眠環境で寝るのはストレスになります。このような睡眠ストレスの積み重ねが乳児突然死の原因にもなりうるということが判ってきています。

生後半年くらいまでは、夜間の会食や、長時間の移動は控えて、出来るだけ赤ちゃんの睡眠リズムを乱さないようにしてあげてください。



### 4. 乳児突然死症候群（SIDS）の予防

赤ちゃんが一番深刻な病気の一つに乳児突然死があります。何の前触れもなく亡くなるのですから予防のしようも無さそうですが、30年以上の経験の積み重ねから、以下の注意でかなり避けうることも判ってきました。

- ①ある程度硬い寝床にして、うつぶせ寝・添い寝をしない。  
※首が安定して来る頃からは、起きているときに大人の見守りがあれば、うつ伏せで遊ばせることは、むしろ発達を促します。
- ②ベッドの周りにあまり柔らかいものを置かず、寝室をあまり暖めない。
- ③養育者は喫煙・飲酒を避ける。
- ④なるべく母乳栄養にする。

（アメリカ小児科学会からの乳児突然死予防に関する推奨の概要より一部を抜粋）

### 5. お母さんが笑顔で育児を楽しめるように

出産後には、環境の急激な変化により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、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(産後の正常反応)

出産後に、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で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、発作が起こるのではと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、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。

## ④ 赤ちゃんに愛着をもてなくなったとき

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。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。どこの市町の保健師さんでも相談ののってくれます。

現在は7ページの通り、身近に子育て支援センターなどの相談窓口が配置されていますので、気軽に相談してみてください。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。

## ⑤ 産後の子育て相談のご案内

産後不安な時や子育てで困った時には、1人で抱え込むのではなく、それぞれの地域には以下のような子育て支援事業がありますので、ぜひ産科医・小児科医や、地域の母子保健担当保健師等に遠慮なく相談してください。

### i. みえ出産前後からの親子支援事業

妊娠28週から生後16週までのお子様の心配事に対して、無料で個別に小児科医の相談を受けることができます。またお母さんの精神的な悩みに対しても、精神科の専門医を受診することができます。

産科主治医か地域担当保健師に申し出て、受診予約をしてください。

### ii. 産婦健康診査事業

三重県では、産後早期の不安定な時期を支援するために、産後2週間前後と1か月前後に妊婦健康診査事業を実施しています。大切な産後の経過観察の機会ですので、心配なことや判らないことがあれば遠慮なくご相談下さい。

何か母子の心身に問題があるようでしたら、産科スタッフや保健師が適切に対応してくれます。

### iii. 産後ケア事業

産後ケア事業とは、出産後、専門的な医療は必要ないけれど体調がすぐれない方や、育児の不安が強く大変さを感じている方等を対象に、心身のケアや、授乳指導及び乳房のケア、赤ちゃんの状況に応じた具体的な育児指導、地域で育児をしていく上で必要な地域育児支援サービスの案内や提供を受けることができる事業です。

対象となるのは出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんです。

お住いの市町によって、

産科医療機関や助産所等に数日間宿泊する「短期入所型」

産科医療機関や助産所等に通う「通所型」

自宅に助産師等が訪問する「居宅訪問型」等、様々なサービスがあります。

利用にあたっては一部自己負担金が必要となります。利用方法、対象者の条件、利用料など、詳しくは右記の各市町の母子保健担当窓口にお問い合わせください。

●各市町の母子保健担当窓口

(令和7年3月現在)

| 市町名  | 担当窓口                         | 電話番号         |
|------|------------------------------|--------------|
| 桑名市  | 保健福祉部 子ども未来部 子ども総合センター 母子保健係 | 0594-24-1380 |
| いなべ市 | 健康こども部 母子保健課                 | 0594-86-7770 |
| 木曽岬町 | 子ども・健康課                      | 0567-68-6119 |
| 東員町  | 子ども家庭課                       | 0594-86-2872 |
| 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  | こども政策部 こども保健課                | 059-382-2252 |
| 亀山市  | 子ども未来部 子ども総合支援課 母子保健グループ     | 0595-98-5003 |
| 津市   | 健康福祉部 健康づくり課                 | 059-229-3164 |
| 松阪市  | 健康福祉部 こども局 こども家庭センター 母子保健係   | 0598-20-8087 |
| 多気町  | こども課                         | 0598-38-1154 |
| 明和町  | こども課                         | 0596-52-7115 |
| 大台町  | 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                  | 0599-44-1100 |
| 玉城町  | 保健福祉課                        | 0596-58-8000 |
| 度会町  | 保健こども課                       | 0596-62-1112 |
| 大紀町  | 健康福祉課                        | 0598-86-2216 |
| 南伊勢町 | 子育て・福祉課 健康増進係                | 0599-66-1114 |
| 伊賀市  | 健康福祉部 こども家庭支援課               | 0595-41-1556 |
| 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 子ども家庭室                 | 05979-3-0508 |
| 紀宝町  | みらい健康課                       | 0735-33-0355 |

●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

※最新の情報・詳細は各市町HP等をご確認ください。

## 6. 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とき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 消化吸収しやすくて安全である
- 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

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、**出生当日から毎週12週間**（合計13回）、ビタミンKシロップ（ケイツーシロップ™）を飲ませて、ビタミンK不足を予防するようになりました。医療機関の指示通りに確実に服用して下さい。



### ② ビタミンD不足

近年、北国などで日照不足による、「ビタミンD欠乏性くる病」の発生が問題になってきています。特に母乳栄養児に多いので、天気の良い日には日焼けまでさせる必要はありませんが、1日に1時間以上、屋外（ガラス越しの光では効果がありません）の明るいところで過ごすように心がけてください。日照時間が少ない環境や、Stay Homeなどで十分な日光浴ができない母乳栄養児は、赤ちゃん用のビタミンD（商品名：Baby-D™）を補充するの一つの方法です。心配な方は小児科医にご相談ください。

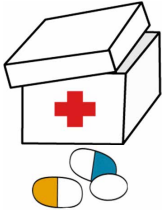


### ③ 母乳性黄疸

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か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。

### ④ 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。

### ⑤ 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。

### ⑥ 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。

### ⑦ 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。

## 7. 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。

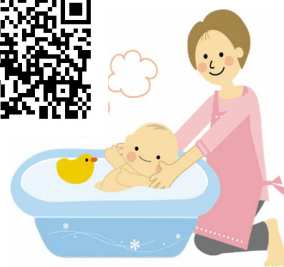
基本的には家族の方が不快でない温度・湿度に調節すれば良く、温めすぎ、冷やしすぎに注意しましょう。冷房は身体に悪いという人もいますが、昔ながらの風通しの良い日本家屋と違って、現代の気密性の高い住宅の場合は、適度な空調や換気が必要です。

## 8. 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。

生後2か月頃までは皮脂の産生・分泌が過剰な状態にあります。顔や頭は皮脂の分泌が特に盛んで脂漏性湿疹（脂っぼいかさぶた）がしやすいところです。皮脂分が多くお湯のみでは落ちにくいいため石鹸成分などを使った弱アルカリ性のベビーソープなどを泡立てた泡で洗ってあげる必要があります。最初から泡で出てくるボディソープもありますが、固形石鹸や液体のボディソープの場合は泡立てネットなどを用いてしっかり泡立ててから手で優しく洗ってください。洗った後は、身体全体に適宜保湿をしてあげましょう。

↓↓乳幼児スキンケア動画はこちら



出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ）ホームページ

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote03/index.html>

3か月過ぎからは思春期まで皮脂分はむしろ少なくなり、乾燥気味になりますので、冬場などは却って洗いすぎに気を付けて下さい。関節などのしわの内側や外陰部周囲など汚れがたまりやすい部分を中心に、全体には週2-3回洗えば十分と思います。

この時期には一般的な子供用の、弱酸性やアミノ酸系のボディソープ・シャンプーで十分です。保湿も引き続き行いますが、しっとりしたタイプ（クリーム・乳液）やさらかとしたタイプ（化粧水）など、季節や肌の状態に合ったものを使用します。赤ちゃんの表皮は角質層がなく、薄くデリケートですのでガーゼは使用せず手掌で洗いましょう。ちなみに元々羊水の中で育っていましたから、耳に水が入っても大丈夫です。

## 9. よくみられる赤ちゃんの症状へのアドバイス

### ① 乳児湿疹

赤ちゃんの肌はすべすべに保ちたいものですが、時に顔や頭、首回りから全身に湿疹をつくることがあります。赤ちゃんのときにできる湿疹を総称して「乳児湿疹」といいますが、乳児脂漏性皮膚炎、乳児期に発症するアトピー性皮膚炎、新生児ざ瘡などを含みます。痒みを伴う乳児湿疹の場合には、乳児期早期であってもアトピー性皮膚炎であることがありますが、実際には生後2か月以降にならないと診断するのは難しいものです。



湿疹の種類によって、一過性に治っていくものからしばらく持続していくものなど様々ですが、まず行うことはあまり変わりません。つまり、泡で余分な皮脂を優しく洗い、その後肌の状態に応じた保湿をしてあげることです。脂漏性湿疹といって頭皮などの痂皮（かさぶた）が厚くて剥がれにくいようなときには、石鹸の前にベビーオイルなどをつけて痂皮を柔らかくしておくといいでしょう。これを毎日続けていると少しずつとれていきますので無理に剥がして皮膚に炎症を作らないようにしましょう。それだけで改善に乏しい場合にはスキンケアの方法がっているか、塗り薬が必要かどうか、小児科医に相談しましょう。

特に最近は「経皮感作」といって湿疹が長引くと、そこからダニや食物アレルギーが擦り込まれ、アレルギー疾患を引き起こすことが指摘されています。そのため湿疹を長引かせないように早めに治療しましょう。

### ② 鼻づまり

赤ちゃんの鼻は小さくて分泌物も多く、風邪もひいてい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。上半身を少し挙上して寝かせてあげたり、数分間程度うつぶせにしてあげるのも効果的です。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。前述の様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とき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）が詰まっている可能性があります。一度小児科医と相談してください。

## 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。哺乳に差し支えるほど苦しそうだったり、顔色が悪かったりするときは小児科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。

便をするときにいきんで苦しようにする、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でも有効です。母乳栄養の場合は便が軟らければ、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か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。

## ⑪ 頭の変形予防(向き癖)

乳児突然死症候群(SIDS)の予防に、うつぶせ寝を避けることが定着してきましたが、うつ伏せで寝かしつけなければいけないのであって、うつ伏せの姿勢は胎内姿勢に近く、呼吸状態もよくなり、排気(げっぷ)促進、首のすわり促進(体幹トレーニング)にもなり、最近話題にもなっている、頭の変形予防にもなります。

ちなみに、頭の変形のヘルメット療法は医療保険が使えず高額です。今の所長期的な効果も不明確ですが、発達障がいとは無関係です。

生後1~2カ月頃から1日2~3回は、うつ伏せ遊び(タミertime)をしてあげてください。

1. 窒息しないような硬めのマットの上で、うつ伏せ遊び
2. 仰向けに寝た保護者の胸の上で、うつ伏せ遊び  
\*親の方が寝てしまわないように気を付けましょう。



## 10. 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、できれば頸がしっかりしてからの方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チャイルドシートに乗せましょう。抱っこで乗車することは避けてください。



## 11. 予防接種

### ① ワクチンデビューは生後2か月の誕生日からスタートダッシュが肝心です。

ワクチンで防げる病気のことをVPD(Vaccine Preventable Disease)と言います。VPDが全ての子どもたちの命にかかわる重大病気ですが、皆さんはピンとこないかもしれません。

現実、今も日本では子どもも大人も毎年多くの方がVPDに感染して苦しんだり後遺症を持ったり死亡したりしています。



## ② 早く免疫をつけるために同時接種が必要不可欠です。

小さな赤ちゃんに複数のワクチンを接種して大丈夫？保護者の方は不安になられると思いますが、安心して下さい。欧米では生後2か月の赤ちゃんに6種類のワクチンを接種しています。早く免疫をつけるというワクチン本来の目的です。

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、県内ならお住まいの市町以外の病医院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。



### “ワクチンのおはなし”

保護者の方に予防接種（ワクチン）を知ってもらうため、三重県小児科医会が作成した動画（紙芝居）です。

一度のぞいてみて下さい。



≪“ワクチンのおはなし”はこちら≫

出典：三重県小児科医会

## ワクチンで防げる主な病気

|                        |           |                              |
|------------------------|-----------|------------------------------|
| ◆B型肝炎                  | ◆百日せき     | ◆水痘<br>(みずぼうそう)              |
| ◆ロタウイルス胃腸炎             | ◆結核       | ◆日本脳炎                        |
| ◆ヒブ感染症<br>(細菌性髄膜炎など)   | ◆ポリオ      | ◆インフルエンザ                     |
| ◆肺炎球菌感染症<br>(細菌性髄膜炎など) | ◆麻疹 (はしか) | ◆ヒトパピローマウイルス感染症<br>(子宮頸がんなど) |
| ◆ジフテリア                 | ◆風しん      | ◆A型肝炎                        |
| ◆破傷風<br>(はしろうふう)       | ◆おたふくかぜ   | ◆髄膜炎菌感染症<br>(細菌性髄膜炎など)       |

※最新の情報・詳細は各HP等をご確認ください。

2025年4月版

# 0歳の予防接種 ワクチンデビューは、生後2か月の誕生日 スケジュール

0歳の赤ちゃんをVPD(ワクチンで防げる病気)から守るためには、生後2か月になったらできるだけ早くワクチンを受けることが大切です。このスケジュールはNPO法人VPDを知って、子どもを守る会の会によるもっとも早期に免疫をつけるための提案です。

| ワクチン名                                   | 接種済み                           | 誕生                       | 1か月                      | 2か月                      | 3か月                      | 4か月                      | 5か月                      | 6か月                      | 7か月                      | 8か月                      | 9か月                      | 10か月                     | 11か月                     | 1歳                       |
|---|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>B型肝炎</b><br>(母子感染予防を除く)              | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>ロタウイルス</b>                           | 1価<br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>小児用肺炎球菌</b>                          | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>五種混合</b><br>(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ(ヒブ)) | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>BCG</b>                              | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>MR (麻しん風しん)</b>                      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>水痘 (みずぼうそう)</b>                      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>おたふくかぜ</b>                           | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>日本脳炎</b>                             | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>新型コロナウイルス</b>                        | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>インフルエンザ</b>                          | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

必要回数を接種するために生後2か月にわたって5回ずつに同時接種で受けましょう。

1価ワクチンと5価ワクチンがあります。初回は運くと生後14週6日までに接種を開始し、それぞれ必要接種回数を受けます。

3回目を生後6か月までに受けるようにしましょう。

予防効果を生長期にわたって維持するために1歳代の追加接種を忘れずに受けましょう。

1歳の誕生日が来たら同時接種で受けましょう。小児用肺炎球菌・五種混合、MR・水痘・おたふくかぜの5本を同時接種で受けることもできます。

生後6か月から定期接種として受けられます。

ワクチンの種類によって、接種スケジュールが異なります。事前に最新情報をご確認ください。

毎年10月から11月ごろに接種しましょう。

おすすめの接種時期(数字は接種回数)

定期的予防接種の対象年齢  
任意接種の接種できる年齢

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)。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ません。

異なる種類の注射の生ワクチン 同一の接種間隔は最短で4週間です(4週間後の同日曜日から接種可)。

同時接種 同時に複数のワクチンを接種することができます。安全性は単独でワクチンを接種した場合と変わりません。

国や日本小児科学会や乳幼児の接種部位として太もも(大腿前外側部)も推奨しています。詳しくはかかりつけの医師にご相談ください。

接種

VPD

https://www.know-vpd.jp/

詳しい情報は

© NPO法人VPDを知って、子どもを守る会の会

2025年2月作成



## 12. 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：早めに予約しましょう)と地域の保健センターなどで行う集団健診(1歳半・3歳：自治体から連絡がきます)があります。

## 13. 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。

## 14. メディア (スマホ・タブレット・テレビ・ビデオなど)



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。

最近ではスマートフォン(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せてあげて下さい。赤ちゃんにとってはお母さんやお父さんの語りかけ・まなざしに優るものはないのです。

## 15. 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

月～土： 19:30～翌朝8：00

日・祝・年末年始： 8：00～翌朝8：00（24時間）



## 16. 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、赤ちゃんのおムツ替え・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！



## <乳幼児揺さぶられ症候群予防について>

### 乳幼児揺さぶられ症候群を知っていますか？

通常のあやし方では決して起こりません。しかし、時に泣き止まないあかちゃんに対して大きなストレスを感じ、強く激しく揺さぶることにより、頭蓋骨の中で脳が揺さぶられて出血を引き起こし、重い障害を残す場合があります。特に首がすわっていない時期のあかちゃんは危険といわれています。



泣くのがあかちゃん！

Q. あかちゃんはなぜ泣くの？

あかちゃんが泣くことには3つの意味があります。

- ・泣くことでコミュニケーションをとります。
- ・泣くことでストレスを発散しています。
- ・泣くことで運動をして体を作っています。

Q. 泣いた時どうする？

まずはお母さんが落ち着くことをしましょう。

「どうしたのかな？」と泣き声に耳を傾けてみましょう。

思い当たることはありませんか？

お腹がすいた？ オムツが気持ち悪い？  
暑い？ 寒い？ 眠い？ など

これらの対処をしても泣き止まないことがあります。そんな時は



声かけしながら抱っこをして、気持ちを発散させてあげましょう。でもどうしても泣き止まず、療育者がイライラしたら赤ちゃんを安全なところに寝かせて一息つきましょう！それでも気持ちが落ち着かず、不安になったりしたら、家族・友人に話を聞いてもらったり保健センターやかかりつけ医などに相談してもいいでしょう！

### 豆知識！

あかちゃんにはなにをやっても泣き止まない時期があります。（生後2～3か月頃が泣きのピークといわれています）泣きやまないのは、あなたのせいではないのです。

### Q & A

Q. あかちゃんが泣きやまないんです(>.<) どうしたらいいですか？

A. 外に出てみる、車でドライブするなど、環境を少し変えてみるのもよいかもれません。そのほかにも、泣く時の対応についてはいくつか情報があります。下記のWEBサイト【QRコード】でアイデアと一緒に共有していきましょう。

Q. 子どもが泣いているのを見て、私も泣きたい気分になってしまいます・・・

A. あなたは十分頑張っています。お母さんが泣きたい時ももちろんあります。お母さん一人で悩まないで。援助を求めてみませんか。まずはお近くの相談機関に相談しましょう。できることがきつとみつかるはずですよ。



←さらに詳しく知りたい方は  
ホームページへ！

<http://www.stopsbs.jp/>

『ストップ・ザ・揺さぶられ症候群』  
リーフレットより抜粋  
ストップ・ザ・揺さぶられ症候群プロジェクト  
NPO 法人 MC サポートセンターみっくみえ



2025年3月 改訂第14版

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