

新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎赤ちゃんが過ごす場所

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。[乳幼児突然死症候群\(SIDS\)](#)や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎保 温

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎授 乳

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中はゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。体質や病気、環境などで母乳を与えられないときや状況に応じ、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

◎清 潔

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日、皮膚を清潔に保つケアをしましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。市町村では、低出生体重児の発達に応じた相談支援などが受けられることがあります。また、入院が必要な場合、医療費助成が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎赤ちゃんの具合が悪い時

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

すべての新生児を対象として、出産した病院などで、生後4、5日頃に赤ちゃんの血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。現在、約20疾患の検査が公費負担の対象になっています。

これらの病気は検査で早期に発見された場合、食事や薬などで治療することによって、症状が現れたり、病状が重くなることを防ぐことができます。

検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関を受診しましょう。

※対象疾患に関する情報や、検査が陽性となった保護者の方への情報

[国立成育医療研究センターHP 「マススクリーニング研究室」](#)

◎新生児聴覚検査を受けましょう

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人とされています。その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HP

[「新生児聴覚スクリーニング後・乳幼児健診後の聴力検査機関一覧」](#)

日本耳鼻咽喉科外科学会HP

[「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」](#)

◎視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。

ひとみが白い・光って見える、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

[※日本視能訓練士協会 目の健康を調べるチェックシート](#)

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）について

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発症率が低くなるというデータがあります。

1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。

ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。

2 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。

3 できるだけ母乳で育てましょう。

乳幼児突然死症候群（SIDS）普及啓発用リーフレット

◎股関節脱臼の予防のために

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

※日本小児整形外科学会 股関節脱臼予防パンフレット

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで。転倒や転落にも気をつけて。

（乳幼児揺さぶられ症候群等について）

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶってしまった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

また、赤ちゃんや幼児が転倒・転落した場合も、脳の損傷が生じ重大な事態に至ることがありますので気をつけましょう。

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換を試みましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

※厚生労働省広報啓発DVD

[「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～」 ホームページ](#)

[「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～」 パンフレット](#)

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。