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。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。

また、乳幼児突然死症候群（SIDS）はうつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。

◎保湿

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に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と向き合いましょう。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、育児用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

母乳や育児用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日目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や先天性甲状腺機能低下症などのスクリーニング検査が行われています。現在、20 疾患の検査が公費負担の対象になっています。

なお、自治体によっては、SMA（脊髄性筋萎縮症）や SCID（重症複合免疫不全症）などの疾患を公費負担している場合もあります。

これらの疾患は検査で早期に発見された場合、特殊ミルク等の使用による食事療法や薬などで治療することによって、症状が現れたり、病状が重くなったりす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新生児の保護者の方への情報
マススクリーニング研究室（国立成育医療研究センター）

◎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人といわれています。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、赤ちゃんのことば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、生後３週間以内に先天性サイトメガロウイルス感染症についての尿検査を受けましょう。その後、尿検査陽性は２か月以内、陰性の場合は遅くとも３か月以内を目途に専門医療機関での精密聴力検査を受けましょう。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。

※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（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）
※子どものみみ・はな・のどの病気　Ｑ＆Ａ（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）

◎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。

新生児期から、ひとみが白い・光ってみえる、黒目の大きさが左右で違う、黒目が濁ってみえる、生後１か月を過ぎても目が開かないといった症状が見られたら、すみやかに眼科を受診しましょう。

なお、生後３か月頃になると、左右眼で物をじっと見つめるようになります。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、すみやかに眼科を受診しましょう。

※目の健康を調べるチェックシート（日本視能訓練士協会）

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）について

SIDS とは、それまで大きな以上のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中になくなってしまう原因不明の病気です。SIDS の予防方法は確立していませんが、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　１歳になるまでは。寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。
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　できるだけ母乳で育てましょう。

３　たばこをやめましょう。

※乳幼児突然死症候群（SIDS）普及啓発用リーフレット（こども家庭庁）

◎先天性股関節脱臼の予防のために

先天性股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女児や逆子（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。

※股関節脱臼予防パンフレット（日本小児整形外科学会）

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで。転倒や転落にも気を付けて。

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ので、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、気分転換をしてみましょう。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。

※赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～（こども家庭庁）

◎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するなど、各自治体の仕組みに合わせた通知方法で出生について連絡し、訪問の日程を調整するようにしましょう。