

## 目次

1. 産後うつ病・ボンディング障害について .....	p2
2. 産後の性生活と避妊方法について .....	p3
3. 赤ちゃんの Q&A.....	p4
4. 赤ちゃんの環境.....	p6
5. 赤ちゃんの「泣き」について知っていて欲しいこと.....	p7
6. 赤ちゃんの特徴.....	p8
7. 退院後の生活 .....	p9

## 「産後うつ病」・「ボンディング障害」

妊娠中～子育て中のママへ

知っていますか？誰にでも起こりえる、「こころ」のこと

### ①産後うつ病

マタニティーブルーは出産した女性にみられる事の多い「情緒不安定」「涙もろさ」の事です。  
一時的なもので治療をしなくても自然に回復します。

産後うつ病は治療が必要な「こころ」の病気です。マタニティーブルーとは区別されます。

7人に1人の割合で発症すると言われており、誰にでもなる可能性があります。

- 気分がひどく落ち込む
- 今まで興味があったものに対し興味がわかない
- 何かに対して不安な気持ちになることがよくある
- イライラする
- 集中力・判断力がなくなる
- 食欲がなくなる or 過剰になる
- 自分を責める

←2週間以上この症状が  
続いたら相談を！！



自分を傷つけたくなる  
死にたくなる・・・  
そんな時はすぐに  
相談を！！

### ②ボンディング障害

「ボンディング」とは、保護者の赤ちゃんに対する「愛おしい」「守りたい」と思う気持ちの事を言います。

ボンディング障害とは、何らかの理由でそのような感情を抱けない状態をいいます。



- 我が子を可愛いと思えない
- 我が子にイライラする
- この子が居なければいいと思う
- お世話ができない、する気になれない
- 怒鳴ったり、手をあげてしまう

悪い母親なのでは  
ありません  
誰にでも起こりえる事です

1人で悩まず、身近にいる信頼できる人や  
助産師・お住まいの保健センターに相談してください

## 産後の性生活と避妊方法について

産後の性生活は、1ヵ月健診で問題なければ、可能です。

月経開始時期には個人差(産後2ヵ月～1年位)があります。

産後は月経の前に排卵するため、妊娠をする可能性があります。

ママの身体や育児のことを考えると、次回の妊娠は、1年間あけることをお勧めします。

母乳をあげていても排卵は起きるので、初回の性生活から避妊を行いましょう。

ご夫婦で相談し、より良い方法を見つけてみてください。

### ☆避妊の方法☆

#### ①コンドーム

長所:正しく使用すれば避妊成功率は90%以上

手軽に購入でき、経済的負担が少ない

短所:男性の理解・協力が必要。行為の最初から装着が必要

◎産後に使用できるのは、コンドームのみです！！



#### ②IUS(子宮内避妊具)

ミレーナといわれるプラスチック製の細い器具を子宮内に入れ、受精卵の着床を防ぎます。産後2回くらい月経を経てからの挿入となります

外来で医師が挿入します。希望があれば月経直後に受診してください

長所:挿入後、5年間使用可能

短所:不正出血や過多月経、月経痛増強などの症状が現れる場合がある

費用(自費)が、挿入時60,000円+受診料、抜去時15,000円+受診料とかかる



#### ③ピル(経口避妊薬)

黄体ホルモンと卵胞ホルモンの2種類のホルモンを投与する事で排卵を防ぎます

長所:正しく飲めば100%の避妊効果

短所:感染の予防対策にはならない

高血圧・血栓症のリスクが高くなる

医師の処方が必要

35歳以上で1日15本以上の喫煙者や授乳中の人は、内服ができない



※帝王切開でご出産された方は、

産後1年以内の妊娠は母体への負担が大きいため(切迫流・早産、子宮破裂など)、

最低1年間は避妊が必要です。次の妊娠は医師と相談してください。

## 赤ちゃんのQ&A

Q1:夜になったら起きるのですが…

A:他の哺乳動物と同様に新生児期の赤ちゃんも暗くなると活動を始めるようです。

退院後 1~2 週間は夜型の赤ちゃんのお世話で本当に疲れると思います。2~3 カ月で昼夜のリズムができ、4 カ月頃には親の生活リズムに合ってきます。しばらくは赤ちゃんにお付き合いしてみてください。



Q2:顔に湿疹ができていますのですが…

A:赤ちゃんの胸から上の皮膚は汗を出す腺、油分を出す腺が多く分布し、分泌物がたくさん出ます。さらに母乳やミルク、よだれが加わり、放っておくと汗疹(あせも)や湿疹の原因となります。肌にベっとりついていると思ったら、ボディソープでまめにその部分を洗ってあげてください。適当に汚し、適当にキレイにしてあげることで、肌は強くなっていきます。



Q3:鼻がフガフガと音をたてているのですが…

A:赤ちゃんは主に鼻で呼吸をしています。勢いよく息を吸い込んだ時に狭い場所を空気が通るため『フガフガ』と聞こえます。成長とともに音は消えていきます。もし鼻垢(鼻クソ)がある場合は綿棒でそっと取り除いてあげましょう。



耳掃除は耳の入り口付近だけ綿棒でそっと拭いてあげてください。

鼻と耳のお掃除では奥深く綿棒を入れると危ないので気を付けましょう。

Q4:赤ちゃんのお熱が高いのですが…

A:赤ちゃんの平熱は 36.5~37.5℃と大人より高めです。38.0℃以上は高熱です。まずは慌てず、掛物を 1 枚はいだり、服を 1 枚脱がす、エアコンの温度を調節する等涼しい環境を作ってみましょう。それでも高熱が続く場合は、受診が必要です。

1 日 1 回は熱を測り、赤ちゃんに異常がないか観察してください。



Q5:赤ちゃんの手が冷たいのですが…

A:赤ちゃんの手は洋服からはみ出しやすいため冷たいことがあります。そもそも赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため手や足先が冷たいことがあります。

足が冷たいときは暖めてあげましょう。

赤ちゃんの背中に手を入れる、お腹を触ってみて暖かければ心配はありません。



Q6:お尻がかぶれてしまいました…

A:赤ちゃんは 1 日の排泄回数が多く、また便が緩いため『おむつかぶれ』が起きやすいです。

汚れたらオムツは細めに替えてあげてください。もし、お尻が赤くなったらお湯で洗ってください(洗面所で洗う・ペットボトルにお湯を入れて洗い流す等)。

洗った後はお尻の水分をしっかりと拭き取り乾燥を心がけてください。それでもお尻のかぶれが良ならず、ただれた場合はお薬を塗る必要がありますので、受診を考えましょう。



Q7:おへそから血が出ているのですが…

A:赤ちゃんのおへそから出血したときは消毒が必要です。近隣のドラッグストアで消毒液を買って(購入時は薬剤師に相談してください)、消毒を開始します。綿棒に消毒液を付け、沐浴の後や出血があった時におへその中を消毒しましょう。おへそから鼻に突くような臭いがあった場合も消毒を開始してください。臭いが落ち着いた、血が止まり乾燥したら消毒は終わりです。



Q8:白湯は必要ですか…

A:母乳やミルクには十分な水分と栄養が含まれています。そのため、生後 5~6 ヶ月頃まではお白湯や果汁をあげる必要はありません。むしろお白湯でお腹がふくらむと、母乳やミルクを飲まなくなり栄養不足となることもあります。離乳食を始めるまでは母乳やミルク以外の水分を与える必要はありません。



Q9:赤ちゃんが吐くのですが…

A:赤ちゃんの胃は逆流しやすい形をしています。そのため、ゲップをしたときや排尿、排便をしたときに母乳やミルクを吐き出すことが多いです。飲んだ後は排気(げっぷ)をさせ胃の中に溜まっている空気を出してあげてください。口から母乳やミルクがタラーっと流れ出ている(溢乳)のは病的ではないため心配はありません。



頻回な嘔吐(授乳のたびに吐く)、緑色や血液交じりの嘔吐、噴水状の嘔吐が続く場合は病的なため受診をしてください。

Q10:頭の形がイビツなのですが…



A:赤ちゃんは生まれるときに狭い産道を通るため頭の形がイビツになることがあります。

また生まれたあと、脳が大きく成長できるよう骨がやわらかい状態となっているため赤ちゃんの頭はゆがみやすいと言われていいます。3 ヶ月頃にはゆがみは落ち着くことが多いです。仰向けに寝ることが多い新生児から乳児期にタミータイム(腹ばい練習)を1日30分行うと頭のゆがみが予防できるといわれています。興味のあるママは詳細を確認してみてください。

Q11:乳幼児突然死症候群って…

A:乳幼児突然死症候群(SIDS)は睡眠中に赤ちゃんが何の予兆もないうまく突然死に至る原因のわからない病気です。予防方法はありますが3つのポイントを守ることによって発症のリスクを下げる事が示されています。①1歳になるまで寝かせるときは仰向けに寝かせる②無理のない範囲で母乳で育児をする③タバコを吸わない また、睡眠中の窒息を防ぐためには以下の提案があげられています。①寝具は硬めで平坦なものを選ぶ②温度の調節は着るものなどです③赤ちゃんの周りには何も置かない④赤ちゃんの睡眠環境製品は正しく使用する⑤赤ちゃん専用の寝床を使用する。添い寝は注意が必要です。詳細は子ども家庭庁のホームページを確認してみてください。



Q12:緊急時はどうしたらいいですか…

A:埼玉県では子どもの救急電話相談を開設しています。病院に受診したほうが良いの?救急車を呼んだほうがいいのか?等迷ったときは、以下の電話番号で相談できます(24時間・365日対応)。『#8000』または『048-833-7911』  
出産後1ヶ月健診までは出産した病院に問い合わせ受診方法を確認してください。

## 赤ちゃんの環境

赤ちゃんのお部屋はできるだけ静かで、  
日当たりが良く、換気ができ、人の出入りが少ない場所が適しています。

室温: 25℃湿度: 40~60%  
大人が『心地いい』と感じる環境



電灯の真下は避ける

日光や風は直接当たらない

エアコンの吹き出し正面は避ける  
暖めすぎず、冷やしすぎず、換気に  
気を付ける

テレビやコンポ、携帯  
電話等大きな音が出る  
機器のそばは避ける

赤ちゃんの物は1カ所にまとめる

赤ちゃんに物が落下しないよう上部や  
周囲には物を置かない

掃除をする時は、赤ちゃんを別室へ移し、  
終了 30 分後頃に戻す  
こまめに掃除はしましょう

タバコは禁



ペットはできるだけ赤ちゃんに近づけない



## 赤ちゃんの「泣き」について知っていて欲しいこと・・・！



関わり方によらず  
何をやっても  
泣き止まない事があります

出生後 1-2 ヶ月に  
ピークがありますが  
だんだんおさまってきます

午後から夕方にかけてよく泣きます  
(黄昏泣き)

赤ちゃんは泣いて当たり前  
赤ちゃんが泣いても誰が悪いわけでもない  
泣かれてイライラするのも当然のこと

### 赤ちゃんが泣き止まないときは・・・



抱っこをする

オムツを替える

おくるみで包んであげる

おっぱいやミルクをあげる

シーという音を聞かせる

ビニールをクシャクシャさせる音を聞かせる

### それでも泣き止まず、ママやパパが辛くなってしまうときは・・・

赤ちゃんの安全を確保して、その場を離れましょう。  
少し経って気持ちが落ち着いたら赤ちゃんの様子を見にいきましょう。  
泣き止ませようと揺さぶる事は、絶対にやめましょう。  
赤ちゃんの脳に深刻なダメージを与える可能性があります。

## 赤ちゃんの特徴

赤ちゃんは生まれてから胎外環境に慣れるまで 4～5 週間かかります。

この時期を新生児期といいます。

### ◆顔

生まれてしばらくたつと、湿疹のような赤いポツポツやニキビのようなポツポツが出てくる  
鼻のてっぺんに黄色い粟粒大の発疹がみられることがある

### ◆頭

狭い産道を通ってきたため、形はイビツになっているが、時間とともに丸くなる  
頭が大きくなるためのゆとりの部分があるため、大泉門・小泉門という隙間がある

体温: 36.5～37.5℃

心拍: 120～160 回/分

呼吸: 40～60 回/分

### ◆首

グラグラしている  
3～4カ月でしっかりする

◆体形: 4頭身

◆姿勢: 両腕は W 型、両足は M 型

### ◆便

当日～2 日目は胎便(黒く粘り気のある便)

3～4 日目は移行便(黒～暗緑色)

4～5 日目以降は普通便(黄色)

### ◆尿

当日～1 日目は無色透明の尿

2～3 日目は黄色やレンガ色の尿

4 日目以降は無色透明や淡黄色の尿

### ◆皮膚

生まれてしばらくすると薄い皮がむける

### ◆黄疸

生まれて 3 日目頃より皮膚や目が黄色くなる

### ◆へその緒

1～2 週間位でとれる

ママからのホルモンが胎盤を通るため

女子は新生児月経やおりものが出ることもある

男女問わず魔乳が出ることもある

### ◆生理的体重減少

生まれてから 3 日目頃までは、飲む量よりも排泄量が多いため、体重が減る。

飲む量が増え、1～2 週間位で出生時の体重に戻る

### ◆初期嘔吐

分娩時に飲み込んだ羊水や血液の刺激や胃の機能が未熟のため吐きやすい。

2～3 日目で自然になくなる。

### ◆反射

・口のそばに物が触れると口を開ける

・手のひらに指を入れるとギュッと握る

・大きな音がするとビックリしたように両手を上げる

いずれも 4 カ月頃にはなくなる

### ★赤ちゃんの観察ポイント★

機嫌がよい 母乳やミルクをよく飲む  
尿と便をよくする 熱がなく元気  
これは元気な赤ちゃんの証拠です

## 退院後の生活

退院後 1週間	茶色 ↓	<b>赤ちゃんとの生活に慣れましょう</b>	ママは1カ月健診まではシャワー浴
		赤ちゃんとの寝起し育児を優先します	骨盤ベルトは1.5～2カ月装着
		家事はご家族にしてもらいましょう	●産後外来
退院後 2週間	黄色 ↓	<b>育児の合間に休みましょう</b>	膣や会陰の傷も回復し痛みも落ち着く
		育児にも大分慣れてきます	赤ちゃんの心が芽生え始める
		疲れたらすぐに休みましょう	授乳時間が安定してくる
退院後 3週間	クリーム色 ↓	<b>徐々に育児と家事の両立を始めましょう</b>	ママのお腹が引き締まる
		ペースもつかめ余裕ができます	●赤ちゃんの1カ月健診
		家事を少しずつ始めても無理はしないように	赤ちゃんとの入浴開始
退院後 4週間以降		<b>通常の生活にしていきましょう</b>	●ママの1カ月健診
		元通り家事ができるようになります	ママの入浴開始
		夜間の授乳は続きます。 睡眠不足に注意をしましょう	性生活を開始しても良いです
8週以降		<b>赤ちゃんとの遠出は2カ月を過ぎてからにしましょう</b>	赤ちゃんとの外出ができるようになる
		仕事復帰が可能です	車の運転や自転車に乗れるようになる
		体重は半年位で戻しましょう	

### 1、性器出血

悪露は徐々に色が赤茶色→茶色→黄色→クリーム色と変化し、量も減っていきます

退院後出血が増え、生理の2日目以上の量が出る、血の塊がでる、臭いがある、腹痛がある

そんな時…横になって休みましょう。それでも落ち着かない場合は病院に連絡してください

### 2、産褥熱

38.0℃以上の発熱がある

そんな時…病院に連絡してください

### 3、乳腺炎

乳房のしこりや発赤、痛みや38.0℃(肘で熱を測る)以上の発熱がある

そんな時…授乳を頻回に行いしこりの部分を保冷材で冷やしてください

それでも改善しない場合は病院に電話してください

### 4、帝王切開後の傷口の異常

傷口からジクジクした膿が出る、出血がある、熱感や圧痛がある

そんな時…病院に連絡してください

### 5、マタニティブルー

一過性の情動障害：涙もろい・不安感・疲労感・気分の変調等

そんな時…十分に休息をとり気持ちを抑えず家族に話を聞いてもらいましょう。  
それでも情動障害が続き鬱気分や育児不安が強い時は病院に連絡してください