

1 ヵ 月



1ヵ月健診を終えられた皆さんへ



●赤ちゃんの誕生から1ヵ月。

生まれたてのころに比べると、ひとまわり大きく、しっかりしてきましたね。
そして、赤ちゃんの個性もはっきりしてきます。

- ★おとなしく寝ていることが多く、目が覚めていても静かなおっとり型の子。
- ★しょっちゅう目を覚まし、ちよくちよくおっぱいを飲む食欲旺盛な子。
- ★いっぺんにまとめて飲んで、早くもおっぱいの回数が少なくなってくる子。
- ★気に入らないことがあると大きな声で泣き、抱き上げないと納得しない活発な子。

などなど。

どんなこどもも、それぞれに成長します。
他の子と同じペースである必要はありません。

こどものペースを上手につかみ、つきあっていきましょう。

ビタミンKをお忘れなく

- ビタミンKは、血液を固める物質（凝固因子といいます）の働きを助ける大切なビタミンです。腸の中の正常な細菌が合成してくれるのですが、この細菌が充分育っていない1ヵ月過ぎ頃までは不足しがちで、母乳の中にも必要十分な量は含まれていません。
このため、かつては生後1～2ヵ月の赤ちゃんが突然頭の中に出血を起こしたり、吐血したり、亡くなったり重い後遺症を残すことがありました。
このようなことを防ぐため、ビタミンKの補充が勧められています。

ガイドラインに基づき当院では
生後13回ビタミンKのシロップを飲んでもらいます。

- ① 生後1日目
- ② 生後5日目
- ③ その後1週間おきに11回

よく泣く時期だから



- 1～2ヵ月頃の赤ちゃんは、えてしてよく泣くものです。「おなかが空いた」「おむつが濡れた」という合図だとすぐにわかることもありますが、なぜ泣いているのかよくわからないことも多いものです。抱っこしてあげるとだんだんに落ちつくこともあれば、放っておいてもいつの間にか眠っていることも、また何をしてもなかなか泣き止まないこともあるでしょう。生まれたばかりのころのように「満腹になれば、あとは寝ている」という状態ではなくなります。だんだんに起きている時間が増えてきて、それだけ泣くことも増えるわけです。赤ちゃんの表現手段はまだ「泣く」ことしかありませんから。
- 今日の健診で、体重の増えが順調だとわかったら、飲んでいる量が足りないという心配はありません。赤ちゃんの性格に親が慣れてくると、かまってあげたほうがいいとき、放っておいていいときの区別がだんだんついてくるものです。



- 「抱きぐせ」ということばがあります。これは、抱いてばかりいるから抱かないと納得しなくなる、というより、赤ちゃんの欲求が強くて抱かないと納得しないからしょっちゅう抱くことになるのです。「抱きぐせがつくから」と泣かせっぱなしでいるよりも、抱っこしてあげられるときはしてあげていいのです。

3ヵ月くらいになって、夜と昼の区別ができ、赤ちゃんもいろんなものをなめたり眺めたりして遊べるようになると「わけのわからない泣き方」は減っていきます。

子育て お父さんも主役です



- 子育ては母親だけの仕事ではありません。まして、まだ授乳の回数も多く、赤ちゃんは昼と夜のリズムも決まっていません。おまけによく泣きますから、母親が眠らせてもらえないつらさはこの時期がピークです。
3ヵ月くらいになると昼夜の区別もでき、ぐっと楽になるのですが、それまでの間は特に父親の協力が大切です。
また、時には祖父母や他の家族・友人の協力を得て、自分たちだけの時間を持つなど、リフレッシュする機会を持つこともお勧めします。
育児にはリラックスした気持ちが一番ですから。
二人目以降の赤ちゃんの場合、上の子がどうしてもがまんを強いられることになります。「おねえちゃんだから」「おにいちゃんなのに」と言うばかりではなく、赤ちゃんが寝ているときなど、たっぷりに甘えさせてあげてください。

便秘？ 下痢？

- 生まれてしばらくの間は、赤ちゃんはしょっちゅうウンチをするのが普通です。ところが1ヵ月～3ヵ月頃になると、逆に便の回数が減ってくることがあります。また、排便の時に真っ赤になってりきむこともしばしば見られます。
便秘？と心配になるものですが、軟らかい便が出ていれば便秘ではありません。健康な赤ちゃんの便の回数や色、硬さは様々です。
3～4日に1回の排便になることも珍しくありません。逆に、流れるような水っぽい便でも、元気で食欲もあり、体重も増えてきているなら、下痢ではありません。

元気で食欲もあり
体重も増えてきているなら
下痢ではありません

顔は石鹸で洗いましょう



- 生後2週間の頃から、赤ちゃんの顔や胸にぶつぶつと赤いものが出てきます。ちょうど今頃がピークになっている子が多いと思います。これは新生児の「にきび」。妊娠中の母体には女性ホルモンがたくさんあり、これがへその緒を通して赤ちゃんの体に入ってきているので、思春期と同じようににきびが出てくるのです。にきびの一番のケアは、皮膚を清潔にすること。汚れを落とすには石鹸が一番です。お風呂に入ったとき、石鹸できれいに顔を洗ってあげてください。

お風呂に入ったとき
石鹸できれいに顔を洗ってあげてください

「病気」よりこわい「事故」

- 毎年、1歳未満のこどもが事故のために400人近く命を落としています。赤ちゃんの死亡原因としては、先天的な病気や重篤な未熟児などを除くと、原因不明の「乳児突然死症候群」に次いで「事故」は2位。死亡事故が1件あれば、死に至らない事故はその30万倍あると推定されています。事故の多くは、ちょっとした注意で防ぐことができます。赤ちゃんには危険を認識することも、避けることもできません。こどもの事故を防ぐのは大人の責任です。事故が起きてからあわてたり、悔やんだりしないために、それぞれの月齢で起こりやすい事故について、チェックリストを作りました。あなたのお子さんの身の回りの安全をチェックしてみましょう。

この月齢では、自分から危険なものに
向かっていくことはありませんが
危険から逃げることもできません。
ちょっとした不注意が、事故のもとになります。

Check List チェックリスト



1. 赤ちゃんをひとり家に置いて出かけることがありますか？

いいえ ときどき はい

2. 火災や地震の時の、赤ちゃんの避難方法を考えていますか？

はい いいえ

3. ベビーベッドの安全を確認しましたか？

はい（使用していない） いいえ

4. 赤ちゃんから目を離す時、ベビーベッドの柵をいつもあげていますか？

はい いいえ

5. 赤ちゃんに柔らかい枕や布団を使用していますか？

いいえ はい

6. 赤ちゃんの首にお守りをかけたり、細いヒモをベッドの中にいれていますか？

いいえ ときどき はい

7. 赤ちゃんを抱きながら、熱いものを飲んだり、タバコを吸うことがありますか？

いいえ ときどき はい

8. 専用の小児用シートベルト付き座席を用意しましたか？

はい（車は使用しない） いいえ

9. 車の中に赤ちゃんをひとりで乗せておくことがありますか？

いいえ（車は使用しない） ときどき はい

どうしたいかのヒント



解説

1. 赤ちゃんをひとり家に置いて出かけることがありますか？

赤ちゃんは、自分の身を自分で守ることができません。家族が留守の間に火事や地震のような災害があっても、逃げ出すこともできません。たとえ寝ていても、赤ちゃんを家の中に一人にしておかないことを習慣にしましょう。

2. 火災や地震の時の、赤ちゃんの避難方法を考えていますか？

赤ちゃんの寝ているところに、上から落ちてくるようなものはありますか？災害の時、赤ちゃんを抱いてどこからどう逃げるか、普段から考えておきましょう。

3. ベビーベッドの安全を確認しましたか？

赤ちゃん用の製品だと言っても、すべてが安全に作られているとは限りません。ベッドのマットが枠にきちんと合っているか、割れたりささくれたりしていないか、きちんと確認しましょう。間にはさまれたり、おもわぬけがをすることがあります。

4. 赤ちゃんから目を離す時、ベビーベッドの柵をいつもあげていますか？

小さい赤ちゃんでも、完全にじっとしたままというわけではありません。おむつを替えたり、ミルクを作るときなど、「短時間だから」と目を離したすきに転落事故が起きます。ベッドの柵は必ず上げるように習慣にしましょう。

5. 赤ちゃんに柔らかい枕や布団を使用していますか？

顔が埋まってしまうような柔らかい布団や枕で、うつぶせに寝ていた赤ちゃんの鼻と口が塞がれ窒息する事故が起きています。

6. 赤ちゃんの首にお守りをかけたり、細いヒモをベッドの中にいれていま すか？

首のまわりにヒモが巻き付いて苦しくなっても、赤ちゃんは自分でとることができません。赤ちゃんの首には何もかけないようにしましょう。ベッドの中はいつも整理しましょう。

かぶって窒息することがあるので、ヒモやビニール袋などは入れないようにしましょう。

7. 赤ちゃんを抱きながら、熱いものを飲んだり、タバコを吸うことがあり ますか？

赤ちゃんの皮膚は大人に比べてうすく、服の上からでも深い火傷になりやすいのです。体も小さいので、範囲の広い火傷は生命にもかかわります。

タバコは、もちろん赤ちゃんの気管支や肺にもよくありません。熱いものを飲んだり食べたりするときは赤ちゃんを抱っこしない、またタバコは別室で吸いましょう。

8. 専用の小児用シートベルト付き座席を用意しましたか？

赤ちゃんを抱っこして車に乗るのは危険です。事故の時など、体重の軽い赤ちゃんは腕から飛び出してまともに衝撃を受けてしまいます。

自動車での移動にはチャイルドシートを

9. 車の中に赤ちゃんをひとりで乗せておくことがありますか？

車の中の気温は急激に変化します。

夏場など、短時間でも40℃～50℃にまで達し、赤ちゃんは脱水状態になったり、熱射病で重体になることもあります。たとえ数分間でも、赤ちゃんを車の中に残しておかないことが大切です。

たとえ数分間でも赤ちゃんを車の中に残しておかないこと