

生まれたばかりの赤ちゃん

●身長は約50cm

生後3ヶ月までに10cmほど伸び、1年で約75cmくらいになります。

●頭囲は約33~34cm

出生時は胸囲よりも頭囲の方が少し大きく、1年で約46cmくらいになります。

●体重は約3000g

生後3~4ヶ月で約2倍の6000g前後、1年で約3倍の9000g前後になります。

●胸囲は約32~33cm

1年後は頭囲とほぼ同じ約45~46cmくらいになります。

●姿勢

赤ちゃんはカエルのように脚を開いています。自然な体位におむつをあて、自由に脚が動かせるようにしてあげましょう。

●体温

新生児の平熱は36.5~37.5℃。体温調整がうまくできないので、部屋と衣服で快適な環境をつくるようにしましょう。熱があったりいつもと違った様子の時は、検査ができる小児科を受診しましょう。

赤ちゃんのからだと生理

●呼吸・脈拍

呼吸は30～40回/分、
脈拍は120～160回/分。大人の2倍です。

●溢乳(いつにゆう)

ゲップをさせても寝かせるとお乳が流れる
ことがありますが、生理的なもので心配い
りません。

●へその緒

2週間前後でへその緒はとれます。
その後は乾燥するまで5日間くらい消毒して清潔にしてあげましょう。

●睡眠

赤ちゃんは、ちょっと寝て、また起きて…というちょこちょこ寝を繰り返して
1日の大半を過ごします。よく眠る子もいれば、あまり眠らない子もいますが、
必要な睡眠はとっているのです、睡眠不足の心配はいりません。



赤ちゃんのからだと生理

●皮膚の落屑(らくせつ)

生後2～3日頃から、皮膚が乾燥し皮がむけてきますが心配はいりません。無理にむかないようにしましょう。

●尿の量と回数

最初は少ない回数で濃いおしっこを少量します。哺乳量の増加とともに増え、1日10回前後になります。

●便の移行と回数

生後2～3日は黒褐色、黒緑色の粘りのある胎便。お乳を飲むようになって2～3日後は、黄色っぽい便。

母乳栄養児は3回/日～哺乳回数/日

人工栄養児は1回/日

日に1度も出ない場合は次の方法を試してみましよう。

- 1.おへその周りを「の」の字を書くようにマッサージする。
- 2.オイルをつけた綿棒を1cmほど肛門に差し込み刺激を与える。



●反射

- 乳さがし反射…口に触れたものに吸いつこうとする。
- 吸啜(きゅうてつ)反射…乳首が口に入るとチュウチュウ吸う
- 把握反射…手の平を押すと捕まろうとする。
- モロー反射…首や体を持ち上げたり、大きな声を出すと両手を動かす。首がすわる3~4ヶ月頃には消失します。

●産瘤(さんりゅう)と応形(おうけい)

赤ちゃんの頭は狭い産道を通るため、変形しやすくなっていて、出産直後はいびつな形をしていたり(応形)、ぶよぶよした部分(産瘤)がありますが、数日で消えます。

●生理的黄疸(おうだん)

生後2~4日たつと皮膚が黄色くなり5~6日頃には薄くなって2週間ほどで消えます。ほとんどの場合、生理的なもので元気なら心配いりません。母乳栄養児は1ヶ月ぐらい迄長びくことがあります。お乳をよく飲み、体重が増えていればまず大丈夫です。生理的範囲を超えている場合は検査をして光をあてて黄疸を下げる治療をすることもあります。