

# 赤ちゃんのために、最良の環境を

退院して自宅に帰ることは、赤ちゃんにとっては大きな環境の変化。  
健康で快適に過ごせるよう配慮しましょう。  
特に感染予防、睡眠、保温に気をつけてください。

## 感染予防

- 伝染病に対する免疫を母体からもらって生まれてくるので6~7ヶ月頃まではあまり病気をしませんが、免疫をもらっていない風邪などのウイルスには感染しやすく注意が必要。  
家族が風邪をひかないように気をつけるとともにお祝いの方にもものぞいてもらう程度に。
- 衣類、部屋、布団、ベッド、調乳器具、手や乳首なども常に清潔を心がけましょう。



# 赤ちゃんのために、最良の環境を

## 保湿

- 新生児は体温調節がうまくできないので、外気温とあまり差をつけないように。
- 暖房器具は空気を汚さないタイプを。体の水分を奪う電気毛布は不適當です。
- 換気や温度調節も忘れずに。
- 着せすぎ、ふとんのかけすぎは体から放熱できなくなり、発熱や運動不足につながるので注意しましょう。
- 室温20℃で肌着・長着の2枚の上に毛布か薄い掛け布団のどちらか1枚。それくらいが適度でしょう。



## 睡眠

- 陽当たりがよく換気が十分でき、静かでホコリの少ない部屋が赤ちゃんには理想的。室温は冬20℃前後、夏25～26℃前後で湿度は60%前後でしょう。
- 日常的な音の刺激には慣れさせましょう。ひそひそ話や抜き足、さし足で歩くなど必要以上に気づかう必要はありません。
- 専用の部屋がないときは、隅をカーテンで仕切ったり、ホコリがかかりにくく、世話がしやすいベビーベッドを利用すると便利。

