

# 1か月の赤ちゃんのパパ・ママへ



## 赤ちゃんの誕生おめでとうございます

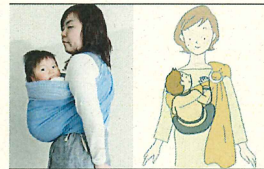


生まれたばかりの赤ちゃんは小さくても、日々成長していきます。赤ちゃんの毎日に寄り添えるのは、「親」になったことで味わえるなよりの幸せです。新しい命の誕生を喜んで、日々を楽しみながら、赤ちゃんとの暮らしを営んでいきたいものですね。

## パパ・ママとの生活に慣れてくる時期です

**赤ちゃんの自然な姿勢**：腕はW字型で、脚はM字型、手は軽く握っています。手足をよく動かし、上を向いているときは、左右対称に動かすことが特徴です。

スリングを使用する場合は、縦抱きでママの体に向い合せ、足がM字型になるような姿勢をとり、首の部分をしっかり支えてください。



**体温**：平均体温は36.5～37.5℃です。体温調節機能がまだうまく働かず、周りの温度に左右されます。室温の目安は、冬は20度前後、夏は28度くらいが目安です。

**呼吸**：大人より心臓と肺が小さいので、呼吸数・脈拍も多くなります。呼吸数は1分間に40回くらい。脈拍は、120～140回程度。泣いた後は、呼吸数、脈拍数は増え、体温も上がります。

**視覚**：明るい、暗いはよくわかり、明るい方をよく見ようとします。物の輪郭はぼんやりですが見えています。とくに、人の顔はよく見えるので、30cmくらいに近づけて、話しかけながら、顔を見せてあげてください。

**聴覚**：耳もよく聞こえています。特に、おなかの中で聞いていたパパやママの声が大好きです。

**肌**：生後すぐから2か月頃までの赤ちゃんは、ママのホルモンの影響で皮脂分泌が盛んです。顔に出るニキビのようなぼつぼつもそのためです。石けんで洗う等「清潔」と「保湿」のケアで治ります。まゆ毛やひたいにできるかさぶたのようなものは脂漏性湿疹（しろうせいしっしん）です。無理にはがそうとはせず、入浴前にワセリンかベビーオイルなどを付け、ふやかしてから洗います。

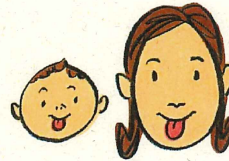


## 一緒にお風呂に入れる時期になります

1か月までは雑菌への抵抗力が弱いので、ベビーバスでのお風呂が安心です。温度は大人よりもややぬるめ（38～40℃）で、10分程度で終わります。

1か月健診を受けた後から赤ちゃんはパパとママとお風呂に入ることができます。その場合、お座りするまでは、常にパパとママが身体を支えてあげなければなりません。安定していないと、赤ちゃんも不安を感じます。首すわり前の赤ちゃんを入れるときは、首をしっかり支えるようにしましょう。

## まねっこ遊びが得意です



赤ちゃんの顔から20～30cmくらいのところで、赤ちゃんの顔を普通の表情で見つめます。しばらくしたら、“べー”っと舌を出します。これを何度か繰り返すと、赤ちゃんも真似をして、舌を出す仕草をします。

## 乳幼児突然死症候群の予防のために

この時期は、窒息死の危険が高く、うつ伏せ育児をする際には、十分な注意が必要です。予防のためにできることとして、①仰向けで寝かせる、②パパ・ママはタバコを吸わない、③できるだけおっぱいを与える、などがあります。

ママが育児不安に陥る最大の原因は孤立することです。パパも、おむつをかえたり、お風呂に入れたり、あやしたり、赤ちゃんと一緒に積極的に関わっていくとよいですね。ママを一人ぼっちにせず、精神的に支え、いたわることが大切です。普段の育児に関われなくても、ママとよく話し、二人で育てていくという、意識を持つことが大切です。困ったことがあれば、遠慮なく、周囲の人に相談しましょう。

参考・引用文献  
・母子健康手帳 副読本  
・たまひよ大百科シリーズ ひよこクラブ特別編集 最新版育児大百科

