

— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

こころのりくらぶ



vol.53
2020 夏号

特集1-3

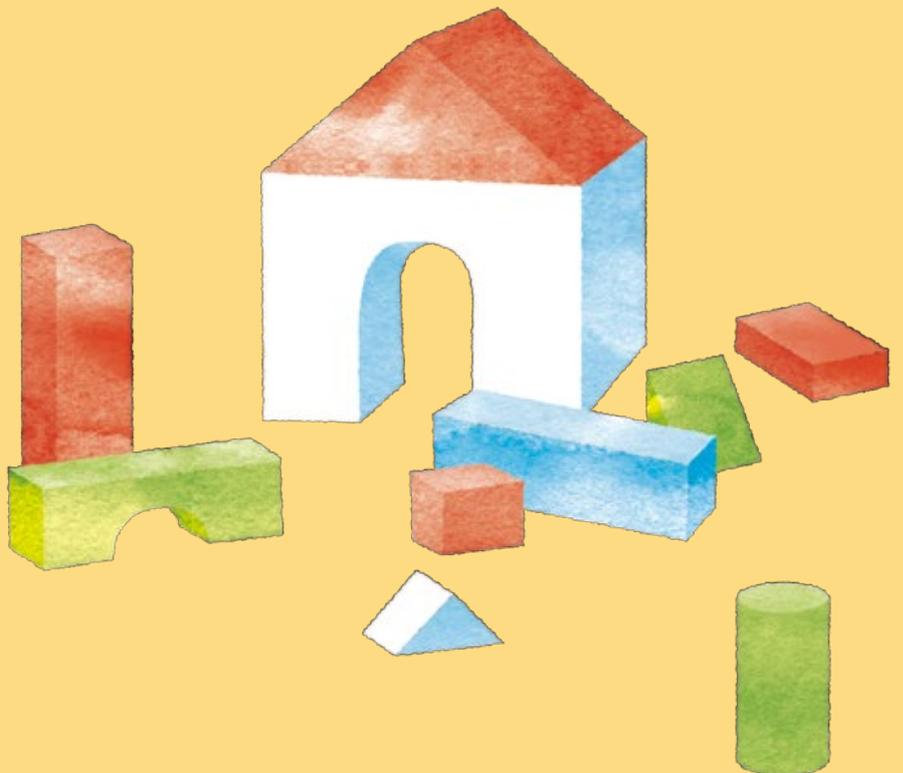
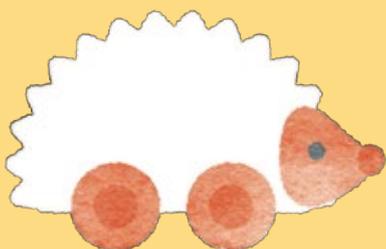
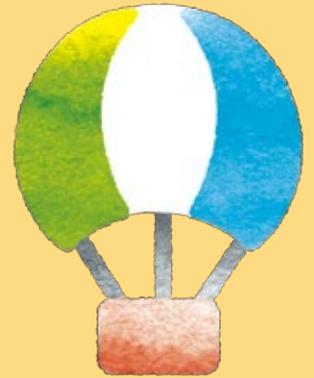
赤ちゃんについてのQ & A

海外で活躍する助産師さん4-6

Information7

皆さんこんにちは。

長かった梅雨も明け、本格的に夏の暑さを感じる季節になりましたね。
今回の特集は、赤ちゃんについて疑問に思うこと、気になることの
Q&Aです。また、海外で活動していた助産師の連載が今号で最後
になりますので、ぜひご覧ください！



赤ちゃんについての

Q&A

お父さん・お母さんの気になること、知りたいこと、疑問に思うことにお答えします！



Q1

目はどのくらい見えているの？

A1

生まれたときは30cm先がぼんやり見える程度で、明るい暗いはよく分かります。生後1カ月でもの輪郭、2カ月で色、4カ月で動くものが分かるようになります。大人と同じくらいの視力になるのは6歳頃です。小さいうちは顔を近づけて話しかけてみましょう。

Q2

耳はいつから聞こえているの？

A2

妊娠20週頃から聞こえるようになるため、お腹の中で家族の声を聞いています。生まれたての赤ちゃんは、大きな音でびっくりしたときに抱き着こうとする反応がみられます。これは赤ちゃんにみられる反射で、耳がしっかり聞こえている証拠です。

Q3

味は分かる？

A3

主に甘い、苦いの区別が付き、甘いものを好みます。母乳やミルクの味を楽しみながら、だんだんと味覚が発達していきます。

Q4

授乳の後にしゃっくり…？

A4

赤ちゃんは脳神経の発達が未熟なため、授乳で多くの空気を吸ってしまうと、横隔膜がけいれんしてしゃっくりが起こりやすくなります。しばらくして落ち着くと、自然に止まります。

Q5

口からおっぱいやミルクがたらりと出てきました。気持ち悪いの？

A5

赤ちゃんの胃は縦長で入り口の締まりが弱いため、おっぱいやミルクで胃が満たされると、口から垂れるように出てきてしまうことがあります。胃の中を調整する生理的なものですので、心配はいりません。

Q6

体重が減るのは大丈夫？

A6

うんち、おしっこ、発汗による水分不足などにより、一時的に体重が減ることがあります。出生体重の10%以内であれば生理的範囲です。体重が減り続けたり、うんちやおしっこの回数が少なかったりする場合などは、母乳の分泌を見ながらミルクを足していきます。

Q7

うんちの色や形状が心配です。

A7

生まれたばかりのときは、ねばねばした暗い緑色のうんちが出ます。だんだん黄緑～黄色みのある、白いブツブツが混ざったものになっていきます。水っぽい場合もありますが下痢ではありません。

Q8

おしっこが赤いけど大丈夫？

A8

生後6カ月くらいまでの赤ちゃんにみられる、レンガ尿と呼ばれる現象です。たくさん汗をかいて尿が濃くなると出ることがあります。治療の必要はなく、おっぱいやミルクをあげて水分補給していくとだんだん薄くなっていきます。

▶ 次のページに続きます

Q9

おまたから白っぽいものや出血があるのは大丈夫？

A9

白っぽいものは新生児帯下、出血は新生児月経と呼ばれるものです。お母さんのホルモンの影響で、女の子にみられることがあります。1週間程度で自然に治まっていきます。

Q10

皮膚がぼろぼろ剥け始めましたが大丈夫？

A10

生後2〜3日頃から、お母さんのお腹の中にいたときに全身を保護していた皮膚がはがれていきます。赤ちゃんは皮膚のターンオーバーが活発であり生理的なものなので心配はいりません。

Q11

顔や体のブツブツはなに？

A11

お母さんのホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になり、湿疹がみられることがあります。大人の皮膚と比べて薄く、刺激を受けやすいことも原因といわれています。沐浴のときに泡で優しく洗ってあげましょう。

Q12

なかなか寝ないのはなぜ？

A12

赤ちゃんは脳や視力が未熟で、体内時計もうまく機能しておらず、昼夜の区別がつかえません。また浅い睡眠(レム睡眠)が大半を占めているため、少しの刺激で目を覚ましやすといわれています。音や照明、温度や感触などが刺激になっている可能性も考えられるため、まずは刺激を減らしてみましょう。反対に授乳のときによく眠ってしまい、なかなか起きないこともあります。赤ちゃんの様子に合わせて対応していきましょう。

Q13

赤ちゃんが泣きやみません…

A13

赤ちゃんが泣く理由はさまざまです。お腹が空いた、オムツを替えて欲しい、げっぷやうんちが出ずお腹が苦しいといった生理的欲求で泣く場合もあります。また、お母さんの体の外の刺激の多い環境に適応しきれていない、暑い、寒い、ベッドの感触が嫌、甘えたい、抱っこして欲しいなどを訴えている場合もあります。普段と違う泣き方をしていたり、嘔吐を繰り返す、泣き止んだらぐったりしたなど、異常を感じたらすぐに受診しましょう。

毎日さまざまな顔を見せてくれる赤ちゃん。子育てには不安なこともあると思いますが、このとりくらぶは、お父さん・お母さんを応援しています！

海外で活躍する助産師さん 体験談

連載：第4回(最終回) ながいあや 永井 綾

皆さんこんにちは。私は現在8か月生活したソロモン諸島を離れ、日本に一時帰国しています。世界的大流行になったコロナウイルスの影響です。皆さん、そしてご家族の方々の体調はいかがでしょう。最先端の医療を提供している日本でも多くの人々がこの感染症に悩まされ、不安感にさいなまれているのに、ソロモン諸島の医療水準は世界最低レベルなので、関わった患者さんや友人、同僚がとても心配です。



※この記事は2020年7月に書かれたものです。

▶ 次のページに続きます

赤ちゃんについて

さて、今回は私がソロモンで関わった赤ちゃんについてご紹介したいと思います。

その前に皆さんは、赤ちゃんに対してどのような気持ちを持っていますか？それぞれの立場によって感じ方は異なるでしょう。私は、赤ちゃんって本当に面白くて気持ちいいなあと思います。無垢で気持ちのままに生きている姿は、誰もが羨ましく感じます。

生まれたばかりの赤ちゃんは何も知らないと思うかもしれませんが、赤ちゃんは誰に教わることもなく、表情やジェスチャーや声で私たちに必要なことを知らせてくれます。そしてそれは、どの赤ちゃんも同じです。どこでどのように生まれてきても、世界共通だなあと身をもって感じています。赤ちゃんとの心の対話を大切にしていきたいですね。

ソロモンの出産事情

ソロモンの病院やクリニックで、経膈分娩で出生した赤ちゃんは、生まれて2時間は基本的にお母さんのお腹の上にあります(写真4ページ左)。やっとお母さんに会えて幸せそうですね。このような国では保育器などの機械も貴重なので、お母さんの体温で赤ちゃんを温めてもらいます。赤ちゃんは生まれてすぐの1時間ほどは覚醒して声を出して泣きますが、落ち着くと次はおっぱいを探し始めます。みんな「そんなにお腹空いてたの？」と思うほど勢いよく吸うのでびっくりします。お母さんたちは姉妹や友人の授乳姿をよく目しているためか、当たり前のように授乳します。しばらくすると赤ちゃんは眠りにつきます。お母さんはベッドを移る準備をし、そこから赤ちゃんの体重や身長を測り始めます(写真4ページ中)。その後は退院までゆっくりベッドで過ごします(写真①)。退院は基本的に出産の翌日ですが、元気な方は産後8時間、ベッドが無いと出産2時



間後にそのまま退院することもあるようです…。退院後は生後1週間・2週間・4週間で新生児健診があり(推奨されています)、成長発達具合や授乳の状況を確認します(写真4ページ右)。ソロモンは首都でも山や谷があり道路や交通機関が整備されていない場所が多く、地域的に雨の多い環境です。そのため、近くのクリニックまで数時間かかり、健診になかなか来ることができない人もいます。インフラが整備されていないということは医療を提供する上で大きな壁になります。もちろん、インフラが整備されていても病院に行く意思がないと患者さんが来ないこともあると思います。多方面からのバックアップで、世界は少しずつ良くなっていくんですね。ここソロモンでは身近に子どもがたくさんいて、子育ての相談ができる人がすぐ傍にいたことが健診に行かない理由のひとつにもなっているようですが…。

ソロモンでの活動

次に、テーマとは少しずれますが、私がソロモン滞在中に行っていた自身の活動について少しお話をさせていただきたいと思います。私はソロモンで首都のクリニックに所属し、現地の同僚と共に仕事をしていました。外国に旅行に行くことと、住むこと、仕事をすることは大きく違います。良い部分だけでなく、気になる部分も多々見えてしまいます。でも、良い面も悪い面も全て経験することで、本当にこの地で必要とされていることが見えてくるはず…と思いながらこの

数カ月現地で生活を送ってきました。その中で実施していたことの1つ目は、クリニックでの保健指導です(写真②)。毎日100人ほどの患者さんが来院するクリニックは忙しく、保健指導をする習慣がないため、診察と必要な処置をして終了ということが多くあります。そのため、朝の開院前の時間に外の待合室で保健指導をすることにしました。

2つ目は学生指導です(写真③)。看護学生はクリニックで看護業務を実習します。ソロモンの学生たちはとても伸び伸びと実習をしており、意欲的に取り組んでいた印象が強いです。私の拙い現地語でも学んでくれたようで、日に日に成長する学生たちを見るのがとても楽しく、私自身も学びの大きい経験になりました。ちなみにソロモンは男性看護師が4割ほど多いです。また、日本では女性にしか認められていない職業の助産師ですが、ソロモンでは男性も助産師になれるし、男性看護師もどんどんお産介助をします。

3つ目は5S活動です(写真④)。5Sとは整理・整頓・清掃・清潔・躰の頭文字である5つのSから成る、あらゆる活動現場での基礎となる管理活動のことです。整理整頓の活動として、段ボールなど身近にあるものを使って棚を製作しました。4つ目は地域や学校での性教育です(写真⑤)。ソロモンでは若年妊娠など性に関する問題を抱えています。学校のカリキュラムに性教育が含まれていますが、学校により実施していない場所も多く、今までの教育が不十分であったこともあり方法が分からないとの声も聞きました。そのため、巡回チームで性教育に関するプログラムを作成し、地域のコミュニティや学校を巡回しました。



最後に

記事を読んでいただき、ありがとうございました。私のJICAの活動任期は今年の7月までなのですが、世界が日常に戻るにはまだまだ時間が必要であり、この一時帰国中に任期終了になると思います。そのため、この海外での助産師活動の記事も今回で終了になります。4回に渡りスーダンとソロモンでの活動について執筆の機会をくださり、また皆さん読んでいただきありがとうございました。世界中に頑張っている妊婦さんやお母さんたちがいることを知ってもらえたり、日本の外の世界について考えたりするきっかけになれたとしたら嬉しいです。日々の生活を支えてくれている環境に感謝しながらステップアップして、またいつかスーダンとソロモンを訪れたいと思います。

永井 綾 プロフィール

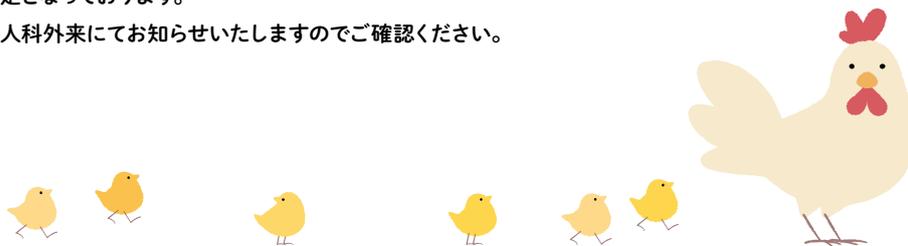
助産師免許取得後、当院・産婦人科5A病棟にて勤務し、2018年退職。同年JICAの海外協力隊として発展途上国であるアフリカのスーダン共和国へ助産師として派遣。スーダンでは小さな町の周産期病院(妊娠期～産後、新生児管理を併する病院)に所属し、地域の助産師として活動。昨年4月スーダンの情勢悪化により任国が変更になり、太平洋州に浮かぶ国「ソロモン諸島」の首都にあるクリニックで保健教育を中心に活動。今年3月新型コロナウイルスの影響で一時的帰国となる。詳細は個人ブログをお読みください。



2020年度 母親教室のお知らせ

現在、新型コロナウイルスの影響により、母親教室は開講されていません。

- 再開時期については未定となっております。
- 再開された際には産婦人科外来にてお知らせいたしますのでご確認ください。



母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料 金 3,500円

対 象 母乳育児中の方
(あらゆる時期に対応いたします)

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きします。



申し込み方法

完全予約制の為、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ **055-948-3111** (内線1160)

詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーがWEBで閲覧できます！

このとりくらぶ 順天堂

