

# はぐくみ通信

周産母子・小児センター

この度の東日本大震災から約3ヶ月経ちました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。震災の影響で節電や夏の計画停電実施の可能性がある昨今これから出産を迎えようとする妊婦さんや、産まれたばかりの赤ちゃんや小さいお子様がいる家庭では特に心配も大きいことでしょう。そこで、今回のはぐくみ通信では、赤ちゃんの体温調節をどうすればよいか、お話をさせていただきます。

## ●赤ちゃんの平熱はどのくらい？

生まれて1ヶ月くらいの赤ちゃんの平熱は、時間帯にもよりますが、36.5～37.5℃と高めです。生後3～4ヶ月頃からは少しずつ下がっていきます。

## ●赤ちゃんは、環境の温度に左右されやすい

赤ちゃんや乳幼児は、自律神経の働きが未熟なため放熱・発汗といった体温調節を十分にできません。また、赤ちゃんは大人の約2倍の汗をかくので脱水症状やあせもなどの皮膚トラブルにもなりやすいのです。そのため、赤ちゃんにとって最適な環境温度を保つことが大切です。

## ●赤ちゃんの観察ポイント

- ☆機嫌がよいか ☆唇や皮膚が乾燥してカサカサしていないか
- ☆おしっこの回数、量は減っていないか
- ☆首の後ろや背中が汗でびしょりになっていないか



## ●暑い夏を乗り切るために・・・

☆ 室温・・・ 25℃前後 エアコンを使う場合でも外気温との差は5℃以内にしましょう。

☆ 打ち水・・・ 自宅の片側に朝夕打ち水をして、窓を2箇所以上開けておくことで風の通りがよくなります。

☆ 風向き・・・ 赤ちゃんに直接風が当たらないように注意しましょう。

☆ 直射日光・・・ 窓やベランダに簾や植物を置き朝や夕方に霧吹きで水をかけましょう。

—緑のカーテンのおすすめ—

ゴーヤなら、苗から育てれば、今の時期(6月頃)からでも7月末～8月頃には収穫も可能です。栽培セットなども市販で売っています。他には、アサガオやヘチマ、きゅうりやツルムラサキなどのツル性植物などがお勧めです。

☆ 衣服・・・ 基本的に夏は肌着一枚にタオルケットなどをかけてあげて適宜調節しましょう。着せすぎは赤ちゃんの動きを制限したり体温が上がりすぎるため不機嫌になったりします。

☆ 授乳を頑張るお母さんへ

・授乳中はお母さんも喉が渴くので、こまめに水分摂取をしましょう。 ※暑い夏にはハト麦茶が効果的ですよ。

・扇風機の前に凍らせたペットボトルなどを置くとより冷風になります。授乳中は赤ちゃんと密

着るので暑くなりやすいですが、体を冷やしすぎるとおっぱいの出などにも影響が出るので、冷房器具は適度に利用しましょう。

☆赤ちゃんの水分補給・・・母乳だけで大丈夫！特に白湯や果汁等をあげる必要はありません。災害時や停電時などどんな状況でも母乳ならいつでも赤ちゃんに新鮮なごはんを与えることができます。

### ● 抱っこや触れてもらうのが大好き

体温計で赤ちゃんのお熱を測ることも時には必要ですが、ただ数値にだけとられるのではなく、お母さんを始め周囲の大人がよく赤ちゃんに触れてよく観察してあげてください。触れることで「普段より何となくお熱が高そう、あるいは低そう」「汗をかいているから熱いのかな？」ということが感覚で分かってくるものです。お熱を測らなくても衣類や掛け物で赤ちゃんの体温が調節できます。何より赤ちゃんは触れて抱っこされて気にかけてもらうことが大好きです。

### ● 災害時こそ母乳が Good !

母乳自体に良さが・・・

- ☆ 母乳には免疫をあげる、炎症を抑える、感染を防ぐ物質が入っています
  - ☆ 消化・吸収がよく腎臓への負担が少ない
- さらに・・・
- ☆ 準備するものがなく、調乳もいりません。
  - ☆ 適温で赤ちゃんのお口に入る。
  - ☆ 欲しがったときにすぐ飲ませてあげられる。

他にもまだまだ・・・

詳しく知りたい！という方はマタニティノートの『母乳のしおり』をご参照ください。

そして・・・

☆母乳をあげることで赤ちゃんもお母さんも気持ちがほっとします。

☆赤ちゃんはおっぱいを吸って、お母さんの肌に触れているだけで落ち着きます。

☆お母さんは赤ちゃんにおっぱいをあげることでオキシトシンというホルモンが出て緊張をほぐしてくれます。

☆母乳育児はつづけることが大切。ストレスで一時的に量が減っても、ほしがるだけあげること  
で母乳は増えてきます。



### ● こちらのホームページもご参考ください

厚生労働省：<http://www.mhlw.go.jp/>

日本母乳の会：<http://www.bonyu.or.jp/index.asp>

日本産婦人科学会：<http://www.jsog.or.jp/>

ラクテーション・コンサルタント協会：<http://www.jalc-net.jp/>