

赤ちゃん

Your New Baby

As a new parent, you may have questions about your baby. Below are some common physical features and behaviors you may notice in your baby soon after birth.

Sleep and Wake Cycles

For the first few hours after birth, babies are usually active and awake. Then they become sleepy for the next 12 to 24 hours. Expect your baby to sleep 16 to 20 hours a day, and not on any set schedule. Babies wake often at night for feedings.

Head

Your baby's head may look large and misshaped from the birth process. This will slowly correct itself in about a week. Babies have two soft spots on the head. These soft spots will slowly close and do not need any special care.

Eyes

Babies see best at a distance of 8 to 10 inches. Your baby's eye color changes after birth. Most babies have their permanent color by 1 year of age. It is normal for your baby's eyes to be swollen, have red spots in the white part of the eyes or look cross-eyed. These conditions will most often go away.

初めての赤ちゃんの誕生に関してはわからないことが多数あることでしょう。ここでは、誕生直後の赤ちゃんによく見られる物理的特徴や行動について説明します。

睡眠と覚醒のサイクル

誕生後数時間の赤ちゃんははっきりと目覚めており、活動的です。それから12～24時間が経つと、赤ちゃんは眠くなります。赤ちゃんは昼夜関係なく1日に16～20時間眠ります。夜中に空腹のために目を覚ますことも頻繁です。

頭

赤ちゃんの頭は大きく、誕生の時に変形してしまっただようにも見えるかもしれません。これは1週間ほどでゆっくりと正常な形に回復します。赤ちゃんの頭部には柔らかい部位が2カ所あります。この柔らかい部位は徐々に閉じていくので、特別なケアは必要ありません。

目

赤ちゃんが見える範囲は最高で8～10インチ(20～25 cm)程度です。赤ちゃんの目の色は生まれた後に変化します。ほとんどの赤ちゃんは1歳になるまでに一生決まった色になります。赤ちゃんの目が腫れているようだったり、白目の部分に赤い点があったり、斜視に見えることがあります。これはすべて正常の範囲です。これらの症状はいずれ消失することがほとんどです。

Breasts and Genitals

It is normal for babies' breasts and genitals to look swollen. This will slowly go away. The baby's breasts may have a small amount of milk-like fluid coming out of them that will slowly go away. It is normal for baby girls to have a small amount of clear, white or blood-tinged vaginal discharge and mucus for several days after birth.

Skin

The lips and the area inside the mouth should be pink.

- If you notice any blueness around your baby's mouth and your baby is not alert or able to respond to you, **call 911**.
- If your baby develops skin blisters filled with fluid or pus, **call your baby's doctor** to have your baby checked for an infection, especially if there is also a cough, fever or poor feeding.

These skin conditions may be seen and will often go away without treatment:

- Patches of red skin seen on the eyelids, forehead or back of the neck.
- Bluish-gray spots found on the back and buttocks that often fade over a period of months or years.
- Fine, white bumps that are not blisters over a red background. This does not need any creams or lotions.
- Tiny white dots that appear on the face. Do not squeeze them.
- Dry peeling skin or cracking around the wrists or ankles. As the dry skin flakes off, new soft skin will appear.

胸部と性器

赤ちゃんの胸部や性器が腫れているように見えるのは正常です。この症状はいずれ消失します。赤ちゃんの胸から少量のミルクのような液体が出てくる場合がありますが、これはゆっくりとなくなります。女儿の場合、誕生後数日間、血液を含む少量の膣分泌物が見られることがあります。問題はありません。

皮膚

唇と口の中はピンク色です。

- 赤ちゃんの口の周辺が青みがかっている場合や、赤ちゃんが泣かない、反応がないなどのときは、**911に電話します**。
- 皮膚の水泡が大きくなって中に液体や膿がたまっている場合、**赤ちゃんの担当医に連絡して**、感染症の疑いがないか診てもらいます。特に、咳、発熱、食欲不振などの症状があるときには注意が必要です。

以下のような皮膚症状が現れることもあります。ほとんどの場合は治療しなくても自然に消失します。

- まぶた、ひたい、首の後ろなどに現れる赤い斑点。
- 背中やおしりに見られる青灰色の斑点。数ヶ月から数年で消えることがほとんどです。
- 皮膚が赤くなり、白い小さなできもの(水疱でないもの)が発生。クリームやローションなどを塗る必要はありません。
- 顔にできた白い小さな発疹。これらはつぶさないでください。
- 皮膚が乾燥してむけた状態、手首や足首のまわりのひび割れ。乾燥した皮膚が剥離すると、新しい柔らかい皮膚が現れます。

- Fine, downy hair seen on the back, arms and ears.

Creamy, white substance that may be on the skin at birth and stay in skin folds for the first few days after birth.

Jaundice

Jaundice is a yellow color of the skin and eyes. It often goes away in 1 to 2 weeks. In the hospital, a small sample of your baby's blood may be tested to check the amount of jaundice.

Call your baby's doctor if:

- Your baby's abdomen, legs and arms are yellow.
- Your baby's whites of the eyes are yellow.
- Your baby is yellow and your baby is hard to wake, is fussy or not feeding.

Coughing, Sneezing, and Hiccups

Coughing and sneezing at times is normal. It does not mean the baby is ill unless there is a yellowish or greenish discharge from the nose or other symptoms. New babies often hiccup during or after eating.

Choking

Babies can choke when held too flat when eating. When feeding, hold your baby's head upright and never prop up a bottle. If your baby chokes, coughs or spits up, stop the feeding, sit him up or hold him over on his side. Pat his back gently until the choking stops then start the feeding again. New parents should take an infant CPR class.

- 背中、腕、耳などに生える細かい産毛。

誕生時に皮膚に付着している白いクリーム状の物質。数日間残ることもあります。

黄疸

黄疸とは、皮膚や目が黄色味を帯びることです。ほとんどの場合は1~2週間で消失します。病院で赤ちゃんの血液を少量採取し、黄疸の程度を調べることもあります。

以下の場合には医師に連絡してください。

- 赤ちゃんの腹部や手足が黄色い。
- 赤ちゃんの白目が黄色い。
- 赤ちゃんの肌が黄色く、なかなか目覚めない、ぐずりが多い、食欲がないなどの症状があるとき。

咳、くしゃみ、しゃっくり

ときどき咳やくしゃみをする程度なら正常です。黄色や緑色の鼻水が出るなど他の症状がない限り、時折の咳やくしゃみだけで赤ちゃんが病気だとは言えません。新生児はしばしば授乳中や授乳後にしゃっくりをします。

むせる

授乳中の赤ちゃんを寝かせた姿勢に長時間放置しておくと、むせることがあります。赤ちゃんに授乳するときは、頭を上にして抱きます。赤ちゃんに哺乳瓶をくわえさせたまま何かで固定せず、必ずあなたが手で持ってください。赤ちゃんがむせたり、咳込んだり、ミルクを吐いたら、授乳を中断して赤ちゃんを縦抱きにします。むせるのが止まるまで赤ちゃんの背中をやさしくトントンたたき、それから授乳を再開します。乳幼児の心肺蘇生法のクラスをとるのもよいでしょう。

Senses

Babies are always growing and learning about the world around them. Babies like being held, rocked, stroked and carried. A sturdy but gentle touch can help them feel secure and calm. Babies love to hear you talk to them and will listen to your voice and other sounds. Babies have a good sense of smell. They can smell breast milk or formula. Babies can follow slow moving objects and can focus on things up to eight inches away.

Reflexes

Several reflexes are present at birth.

- There is a **startle reflex** where the baby throws out his arms then brings them back to the middle of his body when he hears a loud noise or is suddenly moved.
- The **sucking reflex** should be strong and vigorous.
- The **rooting reflex** is when the baby turns his head toward the breast or nipple and may also open his mouth.
- The **stepping reflex** is when the baby makes a stepping movement when held in a standing position.
- The **grasping reflex** is when the baby will hold on tightly to an object placed in the baby's palm.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

感覚

赤ちゃんは常に成長しており、自分の周りの世界について学習しています。赤ちゃんは抱かれたり、揺らされたり、なでられたり、大人に密着して移動することが好きです。しっかりと、やさしく触れることで、赤ちゃんに安心感を与え、落ち着かせることができます。赤ちゃんは両親の語りかけを聞くのが大好きで、あなたの声や他の音に耳を傾けています。赤ちゃんは優れた嗅覚を持っています。赤ちゃんは母乳やミルクのにおいを感じることができます。ゆっくりと動く物体を目で追ったり、8 インチ (20cm) までの距離にある物体に焦点を合わせることもできます。

反射

生まれたての赤ちゃんにはいくつかの反射が見られます。

- 赤ちゃんが大きい音を聞いたり、急に動いたりしたときに、赤ちゃんが腕を投げ出した後に体の中央に戻すといった、**びっくりするような反射**があります。
- **吸てつ反射**。強い反射です。
- 赤ちゃんが頭を胸や乳頭に向け、口を開こうとする**哺乳反射**。
- 赤ちゃんを立った姿勢にすると、足踏みのような動作をする**歩行反射**。
- 赤ちゃんの手のひらにものを置くと強く握りしめる**把握反射**。

質問や心配事については、赤ちゃんの担当医師または看護師にご相談ください。