



小さな赤ちゃんのパパになったあなたへ

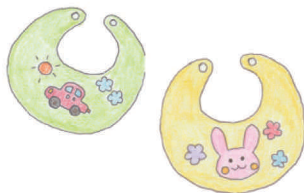


赤ちゃんの誕生、おめでとうございます。小さな赤ちゃんのパパになり、嬉しい気持ちより、戸惑いや不安な気持ちでいっぱいかもしれません。

そんな気持ちを抱えながらも、NICU で赤ちゃんの病状説明を受けたり、色々な手続きをしたり、ママのサポートや他のご兄弟のお世話など、大変な日々だと思います。

初めてのことばかりで、NICU で赤ちゃんに会っても、最初は保育器の中の赤ちゃんに何をしてあげたらいいのか、わからないかもしれません。

そんな時は、赤ちゃんに声をかけたり、触れたりしてみてください。赤ちゃんはパパの声もおいもわかっていますよ。パパも赤ちゃんに会うたびに、赤ちゃんの成長を実感することができるはずです。





もし、赤ちゃんに会えない日があっても、家でママやご家族と赤ちゃんの話をしてください。赤ちゃんは NICU で入院していますが、りっぱな家族の一員です。

パパと赤ちゃんのことを話すことで、ママの気持ちも癒されますし、赤ちゃんも喜びます。パパにしかできないことですね。

パパも、不安なことや疑問などあれば、遠慮なく NICU のスタッフに質問や相談をくださいね。



第2章 育児と治療の記録

生まれたときの
様子



生年月日	:	年	月	日
出産予定日	:	年	月	日
在胎期間	:	週	日	
計測値	:	出生体重	g・身長	cm
	:	頭囲	cm・胸囲	cm

ママ・パパから

ちゃんへメッセージ




赤ちゃんの誕生、おめでとうございます。不安ですよ。心配ですよ。
でもまずは自分の体と心を労ってください。



出産おめでとうございます。

いろいろな気持ちを2人で抱え込まず周りの方と一緒に成長を見守っていきましょう。



母乳のケアと 母乳について

早期授乳について

生後早期（特に生後 24 時間以内）に母乳による早期授乳を開始することは赤ちゃん、特に 1500g 未満で生まれた赤ちゃんにとって、

- ① 正常な腸内細菌叢が早く整い、感染を予防する
- ② 腸の萎縮を予防し、消化管ホルモンを分泌しやすくする
- ③ 壊死性腸炎*の予防効果がある
- ④ 腸の動きが良くなる
- ⑤ 早くに経口哺乳ができるようになる

など、たくさんのメリットがあります。赤ちゃんにとっては自分のお母さんの母乳が最も良い栄養です。しかし、様々な理由によりお母さんの母乳が得られない、またはお母さんの母乳が出るまでの間、状況に応じてドナーミルク**を使用することもあります。

*壊死性腸炎 解説 P.47 参照

**ドナーミルクとは、感染症がない、たばこを吸わないなど多くの基準をクリアした健康な女性から善意でいただいた母乳を低温殺菌処理したもらい乳のことです。



小さく産んでしまった自分を責めないでください。選ばれたパパとママなんだと胸を張ってください。

超早産期（22 週）からのおっぱいケア

早くお産されたママの母乳には、予定日頃に出産したママの母乳の成分とは少し異なり、赤ちゃんの臓器を成熟させてくれる大切な成分が含まれています。早産の赤ちゃんにとって母乳は消化吸収を促したり、感染から守ったり、また神経発達を促進する働きがあり、早期にチューブを使って赤ちゃんのお腹に入るようにします。ママの体調が良ければ出産後できるだけ早期におっぱいを搾ることで早く出るようになるといわれています。1日7回以上の搾乳を目指し、ママが退院してからは生活の中で無理なく搾乳回数を確認しましょう。母乳の分泌には個人差があり、産後の日数、搾乳した時間や回数、ママの気分によっても変わりますので、焦らずに搾乳を継続していきましょう。赤ちゃんとの面会中の搾乳、赤ちゃんの写真や匂いのついたタオルなどを嗅ぎながら搾乳することも良いでしょう。搾乳器を使用することもおすすめです。

退院後のおっぱい・ミルクについて

退院後は「母乳が飲めているのかな?」「体重が増えているのかな?」など不安になることがあると思います。母乳やミルクが十分に摂取できているサインとして




- ①赤ちゃんが1日に8～12回以上または飲みただけおっぱいを飲んでいる
- ②赤ちゃんはいきいきとして手足を活発に動かしている
- ③授乳と授乳の間は満足している様子である
- ④1日に3～8回以上の排便がある、月齢が進むと便の回数は減り、1回量が増えることもある
- ⑤薄い色の尿で、1日6枚以上のおむつを濡らす

母乳が足りているかどうか、ミルクを補足する目安については外来担当の医師または助産師や看護師と相談しましょう。



看護師さんからママに早く会いたくてフライングしちゃっただけよと言って貰えたことで凄く気持ちが楽になりました。

ディベロップメンタルケア (DC)

修正週数		22週	24週	26週
発達			<p>声が聞こえる</p> <p>口に入ってきたものを吸う(吸啜反射) 手をにぎる(把握反射)</p>	
環境		保育器		
D C	保育器カバー		両手で包み込み、手のぬくもりを感じさせます	母乳を綿棒に含ませお口に入れます
	口腔内母乳塗布			
	タッチング・ホールディング			
	カンガルーケア			
	保育器内抱っこ			保育器内で抱っこをします
	タッチングケア			

赤ちゃんの目はいつごろから見えますか

赤ちゃんは妊娠 28 週ごろから光を感じるようになり、形は 34 週ごろから、その後、動いている物に反応するようになります。最初はモノクロの世界で、生後 2 ヶ月ごろから徐々に、色を感じるようになっていわれています。抱っこしておっぱいをあげるぐらいの距離が一番よく見えます。予定日から 1～2 ヶ月すると、目線が合うことが増え、その後追視ができるようになり、お母さんの顔真似をして、だんだん笑ったり、「く～」「あ～」などのかわいい声がでできます。自分に興味が向けられていないと、ぐずったりもするようになり、お母さんとの言葉のやりとりの始まりです。