

Caring for Your Baby

There are some things you need to learn to care for your baby. Talk to your baby's nurse or doctor if you have questions.

Feedings

If you are **breastfeeding** your baby, feed your baby every 2-3 hours. Begin breastfeeding for 10 minutes on each breast. Slowly increase the time to 20 minutes on each breast. Burp your baby when changing breasts. Watch the foods you eat. Some things you eat may upset your baby's stomach or cause gas.

If you are **bottle-feeding** your baby, offer formula every 3-4 hours. Begin giving your baby 1-2 ounces of formula at each feeding. Slowly increase the amount of formula. Burp your baby after every few ounces.

Babies have growth spurts in the first 6 months, and will eat more often during them. Watch for feeding cues and feed your baby whenever your baby wants to eat.

Feeding Cues

Your baby will give you signals of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sucking sounds
- Crying

新生児の世話

赤ちゃんのお世話について知っておかなければならないことがいくつかあります。質問があるときは、赤ちゃんの担当看護師または医師にご相談ください。

授乳

母乳を与えているときは、2～3時間おきに授乳してください。最初はそれぞれのおっぱいから10分間ずつ飲ませます。徐々に飲む時間を延ばし、それぞれのおっぱいを20分間ずつ飲ませるようにします。飲ませるおっぱいを変えるときは、赤ちゃんにげっぷをさせてください。あなたの食事にも注意しましょう。摂取物によっては赤ちゃんが腹痛を起こしたり、ガスがたまる原因になります。

哺乳瓶で粉ミルクを与えているときは、3～4時間おきに授乳してください。最初は1回の授乳で1～2オンスのミルクを与えます。それから徐々に粉ミルクの量を増やします。50cc程度(数オンス)飲むごとに赤ちゃんにげっぷをさせます。

赤ちゃんは最初の6ヶ月で急速に成長する時期があり、より頻回の授乳が必要になります。授乳のサインを観察して、赤ちゃんが空腹になったらミルクを与えます。

授乳のサイン

赤ちゃんは空腹を意味する授乳のサインを出します。授乳のサインには以下のようなものがあります。

- 握りこぶしを作る
- 手を口に持ってくる
- 唇をなめる
- 手足をばたばたさせる
- 頭を母親の方に向ける
- 吸う音をたてる
- 泣く

Your baby will also show signs when he is full such as fingers open, hands down to his side, relaxed arms and legs.

Burping and Spitting Up

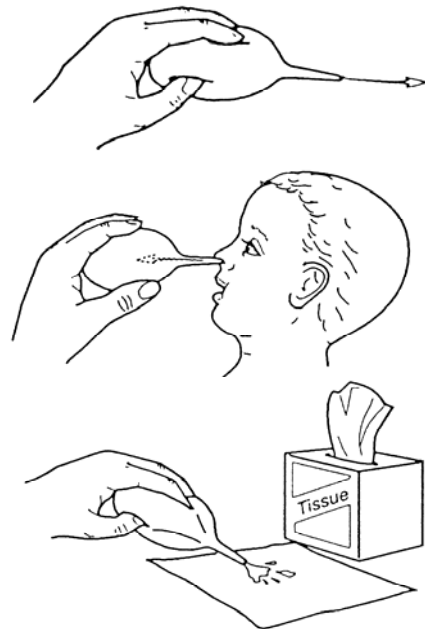
Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping. **Call your baby's doctor** if your baby is spitting up large amounts often or with force.

Bulb Syringe

You can use a bulb syringe to clear out mucus from your baby's nose.

1. Squeeze the air out of the bulb.
2. Gently insert the tip into the nose and then slowly release the bulb. Do not force the tip high into the nose.
3. Remove the bulb and squeeze any fluid into a tissue.
4. Repeat as needed.
5. After you are done, wash the bulb syringe with soap and warm water.



赤ちゃんは満腹になったときも、指を開く、手を体の横に下ろす、手足をリラックスさせるなどのサインを出します。

げっぷと吐出

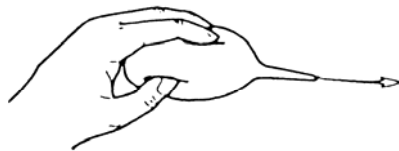
げっぷをさせるときは赤ちゃんを縦抱きにするか、胸にもたれかけさせます。空気の泡が上がってくるまで赤ちゃんの背中をさするか、やさしく叩きます。

授乳の後やげっぷのときに少量の母乳やミルクを吐き戻すのは普通のことです。赤ちゃんが大量に何度も吐くときや、勢いよく吐き出すときは、赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡してください。

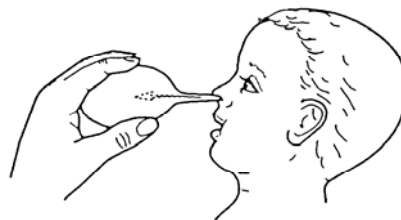
球注射器

赤ちゃんの鼻から鼻水を吸いとるときには球注射器を使用します。

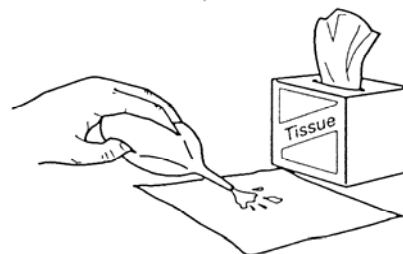
1. 中の空気を押し出します。



2. 先端部分をそっと鼻に入れ、ゆっくりと球の部分と鼻を離します。注射器の先を鼻の奥に押し込まないでください。



3. 注射器を出して、中身をティッシュペーパーに空けます。



4. 必要に応じて手順を繰り返します。

5. 終わったら、球注射器を石けんと温水で洗います。

Cord Care

The baby's umbilical cord is clamped at birth. The clamp is removed in the hospital. It takes 7 to 14 days before the cord comes off. Allow the cord to air dry. Until the cord is healed, keep the diaper below the cord. When the cord falls off, there may be a small amount of drainage. Clean with soap and water until it is healed. **Call your baby's doctor** if the cord has a foul odor, a thick yellow or green discharge or if the skin around it becomes red.

Bowel Movements

Most babies will have a sticky greenish-black bowel movement within 48 hours. The stool will then change to greenish-brown, then to a light yellow, mustard color. Breast milk stool will become watery and mustard in color. Formula stool is more formed and yellow in color.

Once babies are 4 days old, they often have 3-4 stools each day. After the first month, your baby may have stools less often. Soft stool is normal.

- **Call your baby's doctor** if your baby has diarrhea or very loose stool for more than 24 hours.
- **Call your baby's doctor** if your baby's stool is very hard or difficult to pass.
- Do not give your baby home remedies or medicine unless told to do so by your baby's doctor.

Urine

Expect 5-6 wet diapers each day. Babies can lose fluids very fast. If you think your baby is not getting enough liquids, feed him every 2 hours. **Call your baby's doctor** if your baby is not having enough wet diapers.

へその緒のケア

赤ちゃんのへその緒は誕生時にクランプではさまれます。クランプは入院中に取り外されます。へその緒がとれるまでには7～14日間かかります。へその緒は自然に乾燥させましょう。へそがきれいになるまでは、おむつがへその部分にかからないようにします。へその緒がとれると、少量の膿が出る場合があります。へそがきれいになるまでは、石けんと水で洗いましょう。へその緒から悪臭がする場合、濃い黄色や緑色の膿が出る場合、へそ周辺の皮膚が赤くなっている場合は、赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡してください。

排便

ほとんどの赤ちゃんは、48時間以内にどろりとした緑色がかった黒い便をします。便はやがて緑色がかった茶色に変わり、マスタードのような薄い黄色の便になります。母乳を飲んでいる赤ちゃんの便は水っぽく、マスタードのような色をしています。粉ミルクを飲んでいる赤ちゃんの便は少し固めで、黄色をしています。

新生児は誕生4日目になると、毎日3～4回の便をするようになります。最初の1ヶ月が過ぎると、赤ちゃんの便の回数が減ることもあります。便が軟らかいのは自然なことです。

- 赤ちゃんが24時間以上下痢をしているまたは非常に軟らかい便が続くときは、赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡します。
- 赤ちゃんの便が非常に固く、排便が困難なときは、赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡します。
- 赤ちゃんのかかりつけの医師による指示なしに家庭薬や薬を与えることはやめます。

排尿

毎日5～6回はおむつがぬれます。赤ちゃんはとても水分を失いやすいものです。赤ちゃんが十分に水分をとれていないと感じたら、2時間おきに水分を与えましょう。赤ちゃんのおむつがぬれる回数または量が少ないときは、赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡します。

Diaper Change

Change the diaper when it becomes wet or dirty. This will help prevent skin rashes. Talk to your baby's doctor or nurse about a product to use if your baby's skin becomes red. Use a wet washcloth or baby wipes to gently clean the area well. Be sure to clean between the folds of the genitalia. Stool and pieces of the diaper can sometimes be found in between these folds, so clean well.

- For girls – Clean the genitalia from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.
- For boys – Gently clean the penis.

Fingernails

Trim the fingernails when your baby is sleeping. Cut nails with round tipped baby nail scissors or clippers. Cut nails straight across, but not too close to the skin. You may round off nail corners with a file. Trim nails at least once a week. Keep your baby's nails short so the skin will not get scratched.

Sleeping

Babies sleep safest on their backs. Place your baby on his or her back to sleep with his or her head uncovered. To prevent flat spots on the back of the head, turn your baby's head different directions with each nap. Do not place your baby on his or her tummy to sleep.

Place your baby on a firm mattress for your baby to breathe safely. Do not place your baby on a soft surface, sofa or waterbed. Remove soft and loose bedding and toys from your baby's sleep area.

おむつの交換

おむつがぬれたときまたは汚れたときは、おむつを替えます。これにより、おむつかぶれを防ぐことができます。赤ちゃんの肌が赤くなっているときは、使用しているおむつについて赤ちゃんの医師または看護師にご相談ください。ぬらしたタオルまたはおしりふきでおしりをやさしく拭いてきれいにします。性器付近のひだもきれいに拭いてください。これらのひだの間にはうんちやおむつの切れ端が入りこむことがあるため、よく拭いてください。

- 女の子の場合 - 性器を前から後ろに拭きます。これは、うんちが膀胱の入り口について感染症を起こさないようにするためです。
- 男の子の場合 - 陰茎をていねいに拭いてください。

爪

爪は赤ちゃんが眠っている間に切ります。爪を切るときは、先が丸くなっている赤ちゃん用の爪きりまたはクリッパーを使用します。爪はまっすぐ横に切ります。皮膚に近すぎる場所を切らないようにしてください。爪の端をやすりでけずってもよいでしょう。爪は1週間に1回は切ります。赤ちゃんが爪でひっかけ傷を作らないよう、赤ちゃんの爪は短くしておきます。

睡眠

赤ちゃんは仰向けで寝させるのがもっとも安全です。赤ちゃんの頭が何かに覆われないように、仰向けに寝かせましょう。後頭部が平らにならないようにするため、眠るたびに赤ちゃんの頭の向きを違う方向に向けます。うつ伏せ寝はやめます。

赤ちゃんが安全に呼吸できるよう、固めのマットレスに寝かせます。やわらかいところやソファ、ウォーターベッドに寝かせないでください。柔らかく、たるみがある寝具やおもちゃは、赤ちゃんが寝る場所の近くに置かないようにします。

Dress your baby in warm sleep clothing to avoid using any blankets. If you do use a blanket, keep blankets and other coverings away from your baby's head. Have the blanket no higher than your baby's chest. Tuck the sides of the blanket under the mattress.

If your baby uses a pacifier, put the pacifier in your baby's mouth. Do not replace it if it falls out during sleep.

Tummy Time

Place your baby on his or her stomach while you spend time with your baby when he or she is awake and ready to play. This will help your baby's muscles in the neck, arms and body get stronger. It also helps your baby avoid flat spots on his or her head, and help your baby learn how to roll, sit, crawl, and pull to stand. Start out with just a few minutes at a time, a few times each day. Increase the time as your baby gets used to it and begins to like it. Play with your baby in this position. **Never leave your baby alone on his or her stomach.**



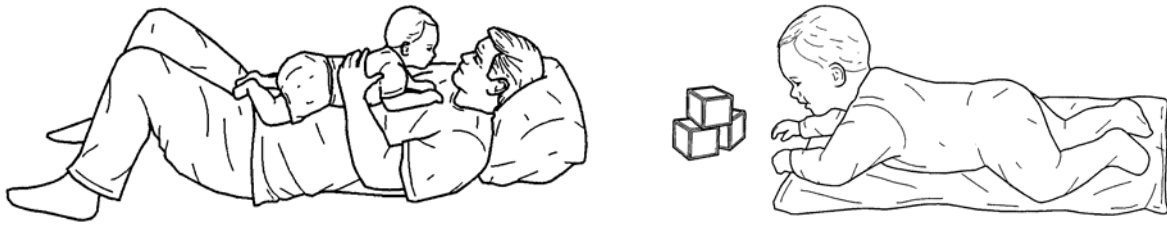
毛布は使わずに、暖かいパジャマを着せます。毛布を使うときは、赤ちゃんの頭に毛布やカバーリングがかからないようにしてください。毛布が赤ちゃんの胸より上にこないようにしましょう。毛布の両端はマットレスの下に入れてください。

おしゃぶりを使っているときは、おしゃぶりを赤ちゃんの口の中に入れておきます。睡眠中におしゃぶりが外れても、戻さないでください。

うつ伏せ遊び

赤ちゃんが目を覚ましていて遊べるようなら、横について赤ちゃんをうつ伏せにしてみましよう。これは赤ちゃんの首や腕、全身の筋肉を鍛えるのに役立ちます。また、赤ちゃんの後頭部が平らにならず、寝返り、お座り、ハイハイの練習をする助けにもあります。つかまり立ちをさせることもできます。最初は1回につき数分程度から始め、1日に何度か挑戦します。赤ちゃんが慣れてきて、うつ伏せを楽しむようになったら、回数を増やします。その姿勢で赤ちゃんと一緒に遊べます。赤ちゃんをうつ伏せの状態に1人にしないでください。





Room Temperature and Dress

Dress your baby with one extra layer more than you are wearing. Do not overdress your baby or let him get too warm. Your baby's room should be at a temperature that is comfortable for an adult. Air conditioning is not harmful to your baby, but keep your baby away from fans and drafts.

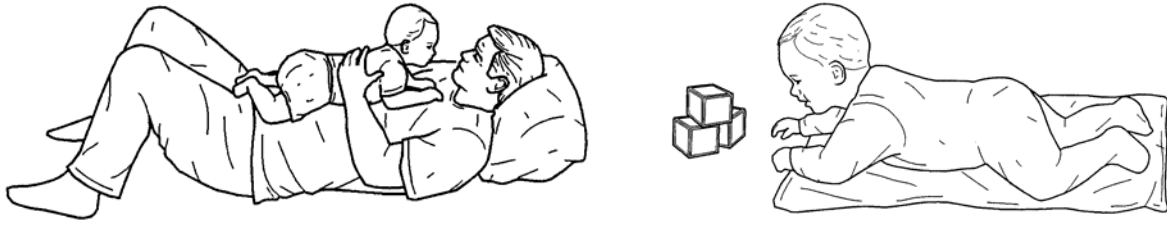
Your Baby's Temperature

Take your baby's temperature if your baby is eating poorly, feels warm to the touch, is more irritable or is hard to wake. With new babies, a temperature below 97 degrees or above 100 degrees Fahrenheit may be a sign of an infection. Most doctors want you to take your baby's temperature under the arm, called an axillary temperature. Normal axillary temperature is 97.6 degrees Fahrenheit.

Call your baby's doctor if your baby's temperature is over 100 degrees Fahrenheit. Remove extra layers of clothing and blankets and recheck your baby's temperature in 30 minutes.

Crying

Most babies cry a little each day. Crying is a way of communicating needs, such as hunger, wet, thirsty, cold or bored. It can also be a way to release tension.



温度管理と衣服

赤ちゃんには大人より 1 枚多く着せましょう。着せ過ぎや暖めすぎに注意してください。赤ちゃんの部屋は大人にとって快適な温度にします。エアコンが赤ちゃんに害を及ぼすことはありませんが、ファンや通風口から赤ちゃんを離すようにします。

赤ちゃんの体温

赤ちゃんの食欲がないとき、さわってみて熱く感じるとき、普段よりもぐずるとき、なかなか目を覚まさないときは、赤ちゃんの体温を測ります。新生児の体温が 36°C (97°F) 以下または 38°C (100°F) 以上であるときは、感染症の可能性があります。多くの医師は赤ちゃんのわきの下で体温を測るように言います。これは腋窩温と呼ばれます。腋窩温は通常、 36.4°C (97.6°F) 程度です。

赤ちゃんの体温が 38°C (100°F) を超えたときは、赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡します。上に着ている衣服を脱がせ、毛布をとり、30 分後に再度体温を測ります。

泣く

多くの赤ちゃんは毎日少し泣きます。泣くことは、おなかがすいた、のどが渇いた、寒い、退屈などの感情を伝えるコミュニケーションの手段です。また、緊張を解放する方法でもあります。

With healthy babies, it is normal:

- For the crying to come and go. This most often occurs in the first 3-4 months.
- To cry more and more each day.
- For the baby to keep crying even when you are trying to comfort them.
- For babies to look like they are in pain when crying, even when they are not.
- For the crying to last a long time.
- For crying to happen more in the evening hours.
- For your baby to have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs.

A crying baby can frustrate and worry parents. Crying often makes parents think there is something wrong. Understanding what is normal will not make your baby stop crying, but it can make you feel better about yourself and your baby. Always check with your doctor if your baby cries more than you think your baby should.

Soothing a Crying Baby

Respond to the crying quickly to prevent your baby from becoming too upset. This will not spoil your baby. **Never shake your baby.** This causes serious injuries. Get help or take a break before you get too upset.

Try these actions to calm your baby:

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold him close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- Let your baby suck on his or her finger or a pacifier.
- Rock, walk with your baby or take him or her for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.

健康な赤ちゃんでは、以下のことは普通です。

- 泣いたり泣き止んだりを繰り返す。最初の3～4ヶ月によく起こります。
- 日々泣き方が激しくなる。
- あやそうとしても泣き続ける。
- 痛みがないときでも、どこかが痛いように泣き続ける。
- 長い時間泣き続ける。
- 夜の方がよく泣く。
- 赤い顔になったり、こぶしを握り締めたり、おなかが固くなったり、背中を丸めたり、足をおなかの方に曲げたり、足が固くなっている。

赤ちゃんが泣くと、両親はストレスがたまり、心配もします。頻繁に赤ちゃんが泣くと、両親はどこか悪いところがあるのではないかと不安になります。それが正常だと理解しても赤ちゃんが泣きやむわけではありませんが、あなたと赤ちゃんのことに关してあなたの気持ちが軽くなります。あなたが考えている以上に赤ちゃんがよく泣くときは、医師に尋ねてみますう。

泣いている赤ちゃんのあやし方

泣いている赤ちゃんにすばやく応えることで、赤ちゃんをあまり怒らせずにすみます。これは赤ちゃんを甘やかしているのとは違います。赤ちゃんを揺さぶらないでください。揺さぶることは深刻なケガにつながります。あなたのイライラが激しくなる前に、助けを求めるか、ひと休みしましょう。

赤ちゃんをあやすために以下のことを試してみましよう。

- 毛布で赤ちゃんをくるみ、しっかりと抱きしめる。
- 赤ちゃんの頭を自分の心臓の近くに寄せる。
- 赤ちゃんに自分の指かおしゃぶりをしゃぶらせる。
- 赤ちゃんを抱っこして歩きながら、または赤ちゃんをベビーカーか車に乗せて、揺らす。
- 赤ちゃんに一定のトーンでやさしく話しかける。

- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound such as music, a fan, and clothes dryer.
- Keep the lights low and the room quiet.

Try to stay calm. Take a break. A crying baby can be stressful. Have someone watch and comfort your baby while you relax. **Call your baby's doctor** for advice if you feel your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby Syndrome

Shaken Baby Syndrome is brain damage caused by someone shaking a baby even one time. Normal playing with a child, like bouncing the baby gently on a knee, will not cause brain damage, but **never shake a baby**. Make sure to tell anyone caring for your baby to never shake your baby.

Pacifiers

Babies like to suck. Pacifiers can help calm babies. If you are breastfeeding, do not use a pacifier until your baby is breastfeeding well. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck. Do not use a bottle nipple as a pacifier.

Bathing

You may give your baby a sponge bath. Do not put your baby into a tub of water until the cord falls off, the umbilical area heals and the circumcision heals for boys.

- 歌う、ハミングする、赤ちゃんにやさしく語りかける。
- 音楽、扇風機、乾燥機などリズムカルな音を聞かせる。
- 部屋を静かにして、照明をおとす。

できるだけ落ち着いていきましょう。ひと呼吸入れましょう。赤ちゃんが泣いているとストレスがたまるものです。あなたがリラックスする間、誰かに赤ちゃんを見てもらい、なだめてもらいましょう。赤ちゃんが以下のことに当てはまると思えるときは、**医師に連絡してアドバイス**を受けてください。

- 泣きすぎる
- 大きな声で泣く、甲高い声で泣く、泣きやまない
- 1日3時間以上泣く日が週に3日以上ある

揺さぶられっ子症候群

揺さぶられっ子症候群とは、赤ちゃんを揺さぶることで起こる脳の障害です。1回揺さぶっただけでも発生することがあります。普通に赤ちゃんと遊ぶとき、たとえば膝の上でやさしく赤ちゃんを上下に揺らすような場合は、脳に損傷を与えることはありません。ですが、**絶対に赤ちゃんを揺さぶらないでください**。赤ちゃんの世話をする人にも、赤ちゃんを揺さぶらないように必ず伝えてください。

おしゃぶり

赤ちゃんはしゃぶることが好きです。おしゃぶりは赤ちゃんを落ち着かせるために役立ちます。赤ちゃんを母乳で育てている場合は、赤ちゃんが上手に母乳を飲むようになるまでおしゃぶりを使わないでください。おしゃぶりにひもをつけて赤ちゃんの首から下げるのはやめましょう。哺乳瓶の乳首をおしゃぶり代わりに使用しないでください。

入浴

赤ちゃんにはスポンジバスができます。へその緒がとれて、へそがきれいになるまで湯船には入れないでください。男子の場合は環状切除手術が治癒するまで待ちます。

The temperature of the water should be 100 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, **not** hot. The room should be free of drafts, such as open windows or fans.

Never leave your baby alone, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly. Always support your baby's head during the bath. Keep a firm grip on your baby. A soapy baby can be very slippery.

Bathe your baby every 3–4 days. It is best to bathe your baby before a feeding.

Washing Baby's Clothes

In the first few months, a detergent made for a baby, such as Dreft or Ivory Snow may be used because it is gentle on a baby's skin. You may also use detergent without fragrance. Do not use bleach because it can irritate your baby's skin.

Vaccines

Vaccines help prevent diseases. These are given in the doctor's offices and health clinics. To protect your baby's health, vaccines should be given on a schedule. Be sure that your baby gets all his or her vaccines. Take the vaccine record with you to all doctors' appointments. Vaccines for children are free through your local health department.

赤ちゃんが冷えたりやけどしたりしないように、お湯の温度は摂氏 37℃ (100℉) にします。風呂用の温度計がないときは、大人が手を入れて確かめてください。温かく感じる程度なら大丈夫です。熱い状態は避けてください。浴室は開いた窓やファンなど通風口がない状態にします。

たとえ少しの間でも、**赤ちゃんを 1 人にしないでください**。電話が鳴ったり、誰かが訪ねてきても、風呂が終わるまでは無視しましょう。事故は一瞬で起こります。風呂に入っている間は赤ちゃんの頭を常に支えておきましょう。赤ちゃんはしっかりと支えましょう。石けんがついている赤ちゃんはよく滑ります。

3～4日に1度は赤ちゃんを入浴させましょう。授乳前に入浴させるのがベストです。

ベビー服の洗濯

最初の数ヶ月間は、ドレフトやアイボリースノーなど赤ちゃんの肌にやさしく作られている赤ちゃん用の合成洗剤を使用しましょう。無香性の合成洗剤を使ってもよいでしょう。漂白剤は使わないでください。赤ちゃんの肌に刺激になることがあります。

予防接種

予防接種は発病防止に役立ちます。予防接種は医院または診療所で行われます。赤ちゃんの健康を守るため、スケジュール通りに予防接種を受けましょう。赤ちゃんに必ずすべての予防接種を受けさせてください。毎回の予約に予防接種記録を持参します。子どもの予防接種は保健所で無料で受けられます。

When Should I Call My Baby's Doctor?

- **Call 911** if your baby turns blue or has trouble breathing.
- **Call your baby's doctor** if your baby has any of the following:
 - Cries non-stop or is more irritable
 - A temperature above 100 degrees Fahrenheit under the arm
 - Frequent discharge from the eyes
 - A hard time breathing
 - Yellowing or rash on the skin that gets worse
 - Redness discharge or a foul smell from the umbilical cord
 - Baby is breastfeeding less often or taking less formula for more than 8 hours
 - Green vomit or vomiting after more than two feedings in a row
 - Baby is hard to wake up
 - No wet diaper for more than 8 hours
 - Change in stool patterns, constipation or diarrhea.
 - Cough that will not go away, especially if there is a rash.

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

赤ちゃんのかかりつけの医師に連絡するときは？

- 赤ちゃんの顔色が青くなったときや呼吸困難になったときは、**911**に連絡してください。
- 赤ちゃんに以下のような症状が出た場合は、かかりつけの医師に連絡してください。
 - － 泣きやまず、泣き方がどんどん激しくなる
 - － 脇の下で測ったときの体温が摂氏 38 °C (100 °F) を超えている
 - － 目から頻繁に分泌物が出る
 - － 呼吸しにくそうだ
 - － 皮膚の色が黄色または赤くなり、どんどん悪化する
 - － へその緒から赤い分泌物が出る、悪臭がする
 - － 8 時間以上にわたって赤ちゃんの授乳回数が減る、ミルクの量が減る
 - － 緑色の吐瀉物を吐く、2 回の授乳後に立て続けに吐く
 - － なかなか目を覚まさない
 - － 8 時間も排尿がない
 - － 便のパターンが変化する、便秘や下痢
 - － せきが続く、特に立て続けに出る場合

質問や不明な事項については、赤ちゃんのかかりつけの医師または看護師にご相談ください。