

親ごさんのための  
お助けガイドおよび新生児  
についての冊子

**Parent Survival Guide and  
Newborn Book (Japanese)**

自宅で赤ちゃんと過ごす最初の数日間  
のためのお助けガイドです。

A guide to the first few days at home with  
your baby.

フォン・フォクトレンダーウィメンズ病院  
Von Voigtlander Women's Hospital



ご出産おめでとうございます!初めてののお子さんでも5番目のお子さんでも、次の診察まで待ってられない質問があると思います。この小冊子は、あなたが親としての最初の数日間を切り抜ける手助けをするために作られました。これを読み終えてもなお質問がある場合は、赤ちゃんのかかりつけの医師にご連絡ください。

Congratulations on the birth of your child! Whether this child is your first or your fifth, you may have questions that cannot wait until you and your baby see the doctor. This booklet has been designed to help you get through those first few days of parenthood. If you still have questions after reading this, please call your baby's doctor.

## 退院する前に BEFORE LEAVING THE HOSPITAL

退院する前に、必ず赤ちゃんのかかりつけ医を選択してください。もし心当たりがない場合は、医師を選ぶお手伝いをいたします。入院中に赤ちゃんを担当している医療チームが、いつ赤ちゃんの最初の診察予約を入れるべきか決定します。ほとんどの赤ちゃんは、退院後1～3日の間に診察を受けます。赤ちゃんは、ビタミンK注射、目薬点眼、B型肝炎ワクチン接種、血中酸素濃度計検査、ビリルビン検査、聴力検査、および新生児スクリーニング検査を退院前に受けます。

Before leaving the hospital, please make sure that you choose a doctor for your baby. If you do not have one, we can help you choose one. The health care team taking care of your baby in the hospital will determine when you need to schedule your baby's first appointment. Most babies are seen 1-3 days after discharge. Your baby should receive a vitamin K injection, eye treatment, Hepatitis B vaccine, pulse oximetry test, bilirubin test, hearing test, and newborn screening test before you leave the hospital.

## 疲労 FATIGUE

あなたと赤ちゃんは自宅に戻り幸せですが、赤ちゃんは頻繁に授乳を必要とします。お皿や洗濯物が山積みになり、なぜ夕方になまでに服すら着替えられないのかと疑問に思うでしょう。どうなっているのかしら?あなたの生活は今では大きく変わったのです。これからの数週間の間あなたの仕事は、赤ちゃんのことを知ることと健康でいることです。あなた自身と赤ちゃんのことを最優先する必要があります。食べたり飲んだりするのをわすれてはいけません、またたとえそれが午後2時であっても、赤ちゃんが寝ている時に(あなた自身が)眠ることを忘れないでください。たとえこれまで自分が仕事

や家庭において、自身の効率性に誇りを持っていたとしても、（誰かに）助けを求めることをためらわないでください。この時期は、あなたと赤ちゃんにとって特別な時期です。家族や友人達にできる限りの協力をしてもらいましょう。

So you and your new baby are home and happy, but he feeds frequently. You find that the dishes and the laundry are piling up and you wonder why you cannot seem to get dressed before late afternoon. What is going on? Your life is a lot different now. Your job for the next few weeks is to get to know your child and to keep yourself well. You need to care for yourself and your baby first and foremost. Do not forget to eat and drink and to sleep when the baby sleeps, even if it is at 2 o'clock in the afternoon. Do not hesitate to ask for help, even if you have previously prided yourself in your efficiency at work and at home. This is a special time for you and your child. Let family members and friends do as much for you as they can.

## 産後のうつ THE BLUES

新米お母さん全体の約半数は、出産から3~4日後に産後の「うつ」を経験します。それは、睡眠不足とホルモンによるものです。症状には、疲労感を感じたり、悲しくなったり、物事を考えるのが難しかったり、泣くなどが含まれます。多くのお母さんは、これらの思考や感情に対して罪悪感を感じますが、これらの感情は一般的に1~3週間程度でなくなっていくます。

About half of all new mothers will experience postpartum “blues” 3 to 4 days after delivery. It is caused by sleep deprivation and hormones. Symptoms include tiredness, sadness, difficulty thinking, and crying. Many moms feel guilty about these thoughts and feelings, but these feelings are common and will pass in about 1 to 3 weeks.

産後のうつの対処法は？あなたの気持ちをパートナー、自分の親や友人に話してください。十分な睡眠をとってください。家事を手伝ってもらってください。自分を孤立させないで下さい。たとえば、家から出て他の大人に会ってください。とても手に負えない状況に思えたり、あなた自身や子供を傷つけるような思いがよぎったりする場合、あなたは産後うつになっているかもしれません。かかりつけ医に相談してください。

What to do about the blues? Talk about your feelings with your partner, your own parent, or a friend. Get enough sleep. Get help for the chores at home. Do not isolate yourself — get out of the house and see other adults. If things seem increasingly overwhelming, or you begin having thoughts about hurting

yourself or your child, you could have postpartum depression and should talk to your physician.

**赤ちゃんを見に行ってもいい？ CAN I COME SEE THE BABY?**一旦自宅に戻ると、電話がかかってくる。「いつ赤ちゃんを見に行ってもいい？」健康な人だけを自宅に招き、赤ちゃんを抱っこさせてあげてください。赤ちゃんを抱っこする前に必ず手を洗ってもらい、くしゃみや咳を赤ちゃんにかけたりしないよう気をつけてもらいましょう。赤ちゃんの周りで煙草を吸わせないようにしてください。訪問は、1時間または2時間以内にとどめてください。ほとんどの訪問者は、あなたが日中睡眠をとる必要があることに気づいていません。訪問して欲しくない場合、新しい赤ちゃんとの生活に慣れようとしているところで、人に会う準備ができていないことを伝えてください。

Once you are home, the phone calls will start. "When can we come over to see the baby?" Only healthy people should be allowed to visit and hold the baby. Make sure they wash their hands before holding the baby and do not sneeze or cough on the baby. Do not let people smoke around your baby. Limit the visits to 1 or 2 hours or less; most visitors are unaware you need to sleep during the day. If you do not want visitors, tell them you are getting acquainted with your new child and are not ready for visitors.

## **授乳/哺乳 FEEDING**

赤ちゃんを母乳で育てるか、粉ミルクで育てるか決める必要があります。母乳は人間の赤ちゃんのために特別に作られるものなので、母乳育児をお勧めします。母乳育児をするその他の利点は、病気の予防、母と子の絆を強くする、母体の体重減少、経済的である、などがあります。しかし、お母さんによって母乳育児を選択しない人もいますし、お母さんの完璧な手法をもってしても母乳を飲まない赤ちゃんもいます。新生児は、母乳または粉ミルクのみを必要とします。赤ちゃんは、水、ジュース、お茶、蜂蜜または(米でできたシリアルなどの) 固形食を必要としていませんし、与えてもいけません。

You will need to decide whether to breast or bottle feed your baby. We recommend breastfeeding, as breast milk is specially made for human babies. Other benefits of breastfeeding include protection against illness, an enhanced mother-child bond, maternal weight loss and financial savings. Some mothers, however, would prefer not to breastfeed, and some babies will not breastfeed, even with perfect technique on the part of the mother. Newborns only need

breast milk or formula. They do not need and should not be given water, juice, tea, honey or solid foods (such as rice cereal).

### **授乳 : BREASTFEEDING:**

最初、透明または黄色い液体の初乳が出ます。それは、特に栄養価が高く（通常の）母乳が出るまで生成されます。たとえ初乳の量が多く出なかったとしても、大半の赤ちゃんにとって初乳は最初の数日間に必要な量として十分です。母乳は、赤ちゃんの出生後4日目くらいから出はじめます。母乳は胃にやさしく、赤ちゃんが容易く消化できるものです。新生児は、昼夜を通して1時間半～3時間おきに授乳を必要とします。母乳が出るようになり、赤ちゃんのかかりつけ医が長く寝かせてもいいと言うまでは、授乳の間隔を4時間以上あけないでください。必ず目を覚ますように目覚まし時計をセットしてください。水分をたくさん摂り、バランスの取れた食事をし、できるだけ多くを睡眠をとるよう心がけてください。薬を服用する際は、まず医師に確認してください。薬によっては、母乳に混ざって赤ちゃんに害を及ぼすものもあります。

Initially, your breasts will make colostrum, a clear or yellow liquid that is extra rich in nutrients, until your milk comes in. Even though there may not be a lot of colostrum, for the vast majority of babies, colostrum is enough to meet their needs the first few days. Your breast milk will likely come in around the 4th day after the baby is born. Breast milk is light on the stomach and easily digested by the baby. You should expect to breastfeed your newborn about every 1 1/2 to 3 hours, day and night. Do not let your baby sleep more than 4 hours between feedings until your milk is in and her doctor says you can let her sleep longer. Set an alarm clock to make certain you wake up. You should try to drink a lot of liquids, eat a well balanced diet, and sleep as much as you can. If you take any medications, check with a doctor first. Some medications can pass in the breast milk and may be harmful to your baby.

**乳房の張り/乳汁うっ滞：**多くの女性は成乳が生成される最初の数日間の間、乳房が硬く、重く、腫れていると感じます。これら乳房の変化は、正常なことで通常すぐになくなります。しかし、乳汁うっ滞に発展する可能性もあります。乳房に大量の母乳が入りだす時に、乳汁うっ滞は起こります。乳汁うっ滞が起こった時は、頻繁に赤ちゃんに授乳しましょう（赤ちゃんがほしがるのであれば、毎時間でも）。授乳の時間をとばさないでください。授乳後に冷湿布をしてもよいでしょう。お母さんによっては、授乳の直前に温かい湿った布を乳房に当てやさしくマッサージをして母乳がおりてくるように

します。授乳中に固まっている部分を乳首に向かってマッサージします。時々、赤ちゃんは上手く吸いつけないことがあります。特に、乳汁うっ滞の初期の時期には難しいことがあります。授乳前に手で搾ったり、搾乳器を使用すると、赤ちゃんが吸い付きやすくなります。授乳時の体勢を変えて、乳房ができるだけ空になるようにしましょう。

**Engorgement:** Many women feel that their breasts are firmer, heavier, and swollen in the first few days of producing mature milk. These breast changes are normal and will usually go away quickly, but may lead to engorgement. Engorgement occurs when breasts start to fill with a larger volume of milk. When engorgement occurs, you should feed the baby often (even every hour if baby is rooting). Never skip feedings. You may want to apply cold compresses after feeding. Some mothers will use warm, wet washcloths and gently massage their breasts right before feeding to promote milk let down. Massage any lumpy areas toward the nipple during a feeding. Sometimes babies have trouble attaching, especially during the initial period of engorgement. Manual expression or pumping before a feeding can make it easier for the baby to attach. Use different feeding positions to more fully empty the breast.

**乳首の痛み：**これは授乳中のお母さんにとって、よくある問題です。乳首の痛みは、通常赤ちゃんがおっぱいに上手く吸いついていない兆候です。赤ちゃんが首を曲げなくても、顔が直接乳首に向くように赤ちゃんの体勢を整えます。赤ちゃんが口を大きく開き、乳首だけでなく乳輪（乳首の周りの濃い色の部分）も口いっぱいにくむようにしてください。授乳中は下から自分の乳房を支えます。そうすると乳房の重さで乳首と乳輪が赤ちゃんの口から引っ張りだされることがなくなります。乳首がとても痛い場合は、痛い方の乳房からの授乳を始め、時間は10分程度におさえます。十分な母乳の供給を保つため、授乳後に搾乳する必要があるかもしれません。あなた自身、および赤ちゃんに授乳に関する問題がある場合、赤ちゃんのかかりつけ医またはラクテーション・コンサルタントに相談してください。医師やコンサルタントに相談する前に、母乳育児を諦めないでください。母乳育児の問題は、早く簡単に解決するかもしれません。

**Sore nipples:** This is a common problem for nursing mothers. Nipple soreness is usually a sign of a poor latch. Position your baby so that she directly faces the nipple without needing to turn her neck. Make certain that she opens her mouth widely and gets a large mouthful, not only of the nipple but also the areola (the dark part around the nipple). Hold your breast from below during the feeding so that the nipple and areola are not pulled out of her mouth due to the weight of the breast. If your nipples are very sore, limit the feeding to 10 minutes on the sore breast. You may need to pump your breasts following the

feeding to keep your milk supply adequate. If you and your baby are having problems with feedings, talk to your baby's doctor or a lactation consultant. Do not give up on breastfeeding before you talk with a doctor or consultant. The solution to a breastfeeding problem may be quick and easy.

### **粉ミルク : FORMULA FEEDING:**

粉ミルクを選択した場合、鉄分を含んだ牛乳ベースの粉ミルクからはじめることをお勧めします。粉ミルクで育てるすべての赤ちゃんには、粉ミルクに含まれている鉄分が必要です。粉ミルクのパッケージをよく読み、指示どおりに混ぜてください。粉ミルクを準備するにあたっては、清潔で安全な水を使用してください。水が多すぎたり少なすぎたりすることは、害が及ぶ可能性があるため止めてください。

If you choose to formula feed, we recommend that you start with a cow's milk based formula that has iron. All formula fed babies need the iron that is put into formula. Read the formula package carefully and mix it exactly as instructed. Make sure you use clean, safe water to prepare formula. Do not add too much or too little water which can be harmful.

粉ミルクを準備する際、電子レンジを使用して温めるのは止めてください。電子レンジでは粉ミルクの中にまばらに熱い部分ができ、赤ちゃんが口を火傷する可能性があります。授乳後、哺乳瓶の中に残った粉ミルクは破棄してください。残った粉ミルクの中で細菌が繁殖する可能性があるためです。窒息を引き起こす可能性があるため、赤ちゃんの口に入れた状態で哺乳瓶を何かで支えたままにしないでください。赤ちゃんが哺乳瓶をくわえたまま寝ないようにしてください。深刻な虫歯になる可能性があります。

When you are ready to feed your baby, do not warm the formula in the microwave. Microwaves cause hot spots in the formula which can burn your baby's mouth. Throw away any formula left in the bottle after you have fed your baby because bacteria can grow in the leftover formula. Do not prop the bottle in your baby's mouth because this can cause choking. Make sure your baby does not sleep with a bottle in her mouth as this can cause severe tooth decay.

最初の2～3日が過ぎた後、ほとんどの新生児は1回に1/2～3オンス（15～90 CC）のミルクを通常約3時間おきに飲みます。かかりつけ医が長く寝かせてもいいと言うまでは、赤ちゃんを4時間以上続けて寝かせないでください。

After the first couple of days, most newborns will take 1/2 - 3 ounces each feeding and will usually feed about every 3 hours. Do not let your baby sleep

more than 4 hours between feedings until her doctor says you can let her sleep longer.

### **げっぷ : BURPING:**

赤ちゃんにげっぷさせることは、飲み込んだ空気を胃から取り除くのに役立ちます。赤ちゃんの授乳の状態に応じて、授乳の途中または授乳後にげっぷさせればよいです。赤ちゃんにげっぷをさせるには、あなたの肩に赤ちゃんの頭を置くとよいでしょう。それから赤ちゃんの背中をさすったり、トントンと軽く叩いたりします。赤ちゃんがげっぷした時に少量（のミルクを）吐くことは珍しくありません。赤ちゃんは、毎回げっぷをする必要があるわけではありません。

Burping your baby helps to remove any swallowed air from his stomach. You can burp your baby in the middle of the feeding or at the end, depending on how he is doing with the feeding. To burp your baby you can put his head on your shoulder. Then rub or pat his back. It is not unusual to see a small amount of spitting up when the baby burps. Babies may not always need to burp.

### **排尿 : URINATION:**

赤ちゃんがどれくらいミルクを飲んでいるか正確に知ることは不可能なので、おしっここの回数を確認する必要があります。生後1日目の赤ちゃんは、少なくともその日に1回はおしっこをする必要があります。生後2日目の赤ちゃんは、1日に少なくとも2回のおしっこをする必要があります。赤ちゃんが生後7日目になるまで、1日当たりのおしっここの回数は1回ずつ増えます。その後、赤ちゃんは1日当たり7~8回くらいおしっこをします。あなたのお子さんがこの基準に達していない場合、赤ちゃんのかかりつけ医にご連絡ください。

Since it is impossible to know exactly how much your child is eating, you need to monitor the number of wet diapers. A one day old should have at least one wet diaper that day and a two day old should have at least two wet diapers per day. Each day, the number of wet diapers should increase by one until the baby is 7 days old; after that the baby will have around 7-8 wet diapers per day. If your child is not meeting this expectation, call your baby's doctor.



### **排便：STOOLING:**

生後1日目あるいは2日目に出る赤ちゃんのうんちは、胎便と呼ばれます。これらの便は、粘り気があり、緑がかかった色かまたは黒色をしています。赤ちゃんがより多くのミルクを飲み始めるにつれ、うんちは黄色く、つぶがまざっていて軟らかい便になります。赤ちゃんは、おそらく授乳のたびにうんちをするでしょう。赤ちゃんがうんちの時にうなったり、力んだり、赤くなったり、泣いたりするのは普通のことです。これは、便秘をしているわけではありません。うんちが硬かったり、血液が混ざっている場合は、赤ちゃんのかかりつけ医にご連絡ください。

Your baby's bowel movements the first day or two are called meconium. These stools are thick and greenish/ black. As your baby begins to feed more, his stools will become yellow, seedy, and loose. He will probably stool with each feeding. It is normal for babies to grunt, strain, turn red, and cry with bowel movements. This does not mean he is constipated. If his stools are hard or contain blood, call his doctor.

### **体重：WEIGHT:**

すべての赤ちゃんは、出生後いくらか体重が減ります。赤ちゃんの体重が減りすぎて心配な場合は、赤ちゃんのかかりつけ医に相談してください。生後10日目までに、赤ちゃんの体重が出生時の体重に戻ることが目安です。ほとんどの赤ちゃんは最初の1か月の間、1日当たり約1オンス（または約30グラム）ずつ体重が増加します。1週間で約1/2ポンド（約225グラム）増えることになります！

All babies will lose some weight after birth. Talk with your baby's doctor if you are worried your baby has lost too much weight. We expect babies to be back to their birth weight by 10 days of age. Most babies will gain about an ounce (or 30 grams) per day for the first month - that's about a half a pound per week!

### **黄疸：JAUNDICE:**

黄疸は、赤ちゃんの肌が黄色く見えることです。赤ちゃんの白目も黄色くなるでしょう。黄疸は非常に一般的ですが、赤ちゃんによっては深刻な問題を防ぐために治療を必要とする場合があります。頻繁に授乳することは、赤ちゃんの黄疸を防ぐのに役立ちます。赤ちゃん（の肌）が黄色やオレンジに見える場合、赤ちゃんのかかりつけ医に相談してください。

Jaundice is when your new baby has yellow looking skin. The whites of your baby's eyes may be yellow. Although jaundice is very common, in some babies it can require treatment to prevent serious problems. You can help your baby avoid jaundice by feeding frequently. If you think your baby looks yellow or orange, talk with your baby's doctor.

## 正常な新生児の行動 NORMAL NEWBORN BEHAVIOR

自宅での最初の数日間は、素晴らしい発見の時です。何が心配な行動で、何が正常なのか見極めるのが難しいこともあるでしょう。一般的な目安としては、赤ちゃんが気にしていないようであれば、その行動はおそらく害のないものとみなしてよいでしょう。これらは、生後最初の数週間に見られる正常な行動です。

The first few days at home will be a great time of discovery. It can be difficult to understand what is concerning behavior and what is normal. A good rule of thumb is if the infant does not seem to mind the behavior, it is likely harmless. Here are some normal behaviors that can be seen in the first few weeks of life:

- ・ あごが震えたり、下唇が震える chin trembling and lower lip quivering
- ・ しゃっくり hiccups
- ・ くしゃみ sneezing
- ・ 鼻づまり stuffy nose
- ・ げっぷや少量（ミルクを）もどす burping and spitting up
- ・ おならをする passing gas
- ・ うんちをする時に力む straining with bowel movements
- ・ あくび yawning
- ・ 赤ちゃんが泣いていたりビックリした時に腕や足が震えたり、びくついたりする trembling or jitteriness of the arms and legs during crying or if he startles

## 新生児ケア NEWBORN CARE

### お風呂の時間: BATH TIME:

赤ちゃんによってはお風呂が好きな子もいれば、嫌いな子もいます。お風呂は赤ちゃんにとってリラックスできる場でもあり、夕方や「ぐずる」時間帯にお風呂に入れるのもよいでしょう。へその緒がとれるまでは、スポンジバス（体を拭いてあげる）のみをお

勧めします。へその緒は通常、生後1~4週間の間にとれます。刺激の少ない石鹸を使用し、（洗い）終わったら赤ちゃん（の体）をよく荒い流してあげてください。ベビーパウダー、ベビーローション、ベビーオイルは、お勧めしません。

Some babies like baths, others hate them. It can be a relaxing experience for the child, so you may want to bathe him in the evening or during a “fussy” period. We recommend giving only a sponge bath until the umbilical stump falls off, usually between 1 - 4 weeks of age. Use a mild soap and be sure to rinse the child well with water when you are done. Baby powders, lotions, and oils are not recommended.

### **臍帯/へその緒: UMBILICAL CORD:**

おしっこやうんちがへその緒の周りについた場合は、その部分をスポンジやハンドタオルできれいにしてください。定期的にへその緒部分をきれいにする必要はありません。少量の出血は、異常ではありません。出血がある場合、ティッシュで10分間その部分をしっかりと押します。出血が続く場合は、かかりつけ医のクリニックに連絡してください。へその緒部分から臭いがしたり、赤くなったり、膿みが出ている場合は、かかりつけ医のクリニックにご連絡ください。

Clean the umbilical stump with a sponge or washcloth if urine or stool gets on the area. There is no need to clean it routinely. A small amount of bleeding is not unusual. If there is bleeding, use a tissue and hold the area tightly for 10 minutes. If the bleeding continues, call the doctor’s office. If the umbilical stump has an odor or if the area is becoming red or has drainage, call the doctor’s office.

### **男の子の性器: GENITALS, BOYS:**

割礼を受けていない場合。新生児の包皮は陰茎の先端から押し戻した状態ではいけません。包皮を早く押し戻しすぎると組織に傷をつけたり、損傷する恐れがあります。出生から最初の数年後に包皮は徐々に引き戻しやすくなっていきます。それまでは、石鹸と水で陰茎の外側を洗ってください。

**Not circumcised** — A newborn’s foreskin should not be pulled back over the tip of the penis. Pushing your son’s foreskin back too early can cause scar tissue formation and damage. After the first few years of life, the foreskin will gradually become more retractable. Until this time, wash the outside of the penis with soap and water.

割礼を受けている場合。割礼部分は、皮がむけ痛そうにみえます。少量のワセリンを陰茎にぬり、おむつにくっつかないようにしてください。割礼部分を水でやさしく洗い、その部分が治癒するまで水には浸さない（風呂に入れない）でください。1～2日以内に腫れや赤みが引いていくことに気付くでしょう。陰茎の先端は、黄色くカバーされていくでしょう。これは正常な新しい組織の生成です。約4～5日後、皮膚は完全に治癒します。この時点で、ワセリンの使用を止めてかまいません。

**Circumcised** — the area will look raw and sore. Keep a small amount of petroleum jelly (Vaseline) on the penis so that it will not stick to the diaper. Wash the area gently with water and do not immerse in water (no baths) until the area has healed. Within 1-2 days, you will notice a decrease in swelling and redness and see a yellow covering on the tip of the penis. This is normal, new tissue growth. After about 4-5 days, the skin will be completely healed. At this time, you can stop applying petroleum jelly.

#### 女の子の性器: **GENITALS, GIRLS:**

白色、透明、あるいは血液を帯びた膣分泌物がみられる場合があります。この正常な分泌物は、数週間以内に止まります。膀胱の感染症にかかるリスクを軽減するため、性器は前から後ろに向かって（クリトリス部分から肛門に向かって）拭いてください。また陰唇を開いて、その部分をそっと拭いてください。

A white, clear or even blood tinged vaginal discharge can be seen. This normal discharge will stop in a few weeks. You should wipe the genitals from front to back (from the clitoris area towards the anus) to help decrease the risk of bladder infections. You should also separate the labia and clean the area gently.

#### 爪: **NAILS:**

赤ちゃんの爪は、柔らかく容易く曲がります。それらは、非常に鋭いことがあります。赤ちゃんが自分で引っ搔かないように爪を切ることをお勧めします。爪用のやすり、爪用の紙やすり、小さな爪切り、爪用のはさみで（爪を）整えることができます。通常、赤ちゃんが寝ている時や授乳時に爪を整えるとよいでしょう。

Baby nails are soft and easily bent. They also happen to be very sharp. We recommend trimming the nails so that the baby does not scratch himself. You can accomplish this with a nail file, emery board, small clippers, or nail scissors. Usually the best time to do nail care is when the baby is asleep or feeding.

## 衣服:CLOTHING:

ご自分の服装と同じような枚数の服を、赤ちゃんにも着せてください。屋内にいる間、赤ちゃんは余分な服を必要としません。寒い気候の時に外出する際は、赤ちゃんに適切な服を着させてください。赤ちゃんの頭を帽子でカバーしてください。夏の間、赤ちゃんの肌は日焼けしやすいので日光に当たる時間を制限してください。軽量の服や帽子は、赤ちゃんの肌を保護します。日光に当たっていたチャイルドシートに赤ちゃんの肌が触れないようにしてください。チャイルドシートが、火傷するほど熱くなっている場合があります。

Dress your baby as you would dress yourself. Babies do not need extra clothing while indoors. In cold weather, dress your baby appropriately when you go outside. Cover your baby's head with a hat. During the summer months, limit exposure to sunlight since baby skin sunburns easily. Lightweight clothing and a hat will protect your baby's skin. Prevent your baby's skin from touching a car seat that has been in the sun since it can become hot enough to cause burns.

## 泣く CRYING

泣くのは、普通です。あなたには、何故泣き始めたり、泣き止んだりするのか分からないこともあるでしょう。赤ちゃんによっては、他の赤ちゃんよりもよく泣く子もいますが、それで必ずしもあなたの赤ちゃんにどこか問題があるという訳ではありません。赤ちゃんを甘やかしているのではないかと心配しないでください。赤ちゃんが泣いている時、赤ちゃんは自分をあやしたり、世話をしてくれる誰かがいることを知る必要があります。赤ちゃんが安全な環境にいる場合、赤ちゃんが泣いていること自体は害になりません。ただし、何歳であってもですが特に出生から2カ月までの間で赤ちゃんがどうしても泣き止まない場合、または赤ちゃんが病気ではないかと心配な場合は、赤ちゃんのかかりつけ医に連絡してください。

Crying is normal. Crying may start or stop and you may not know why. Some babies may simply cry more than others and this does not necessarily mean something is wrong with your baby. Do not worry about spoiling your baby. When your baby cries, she needs to know that someone is there to comfort and take care of her. If your baby is in a safe environment, her crying in itself is not harmful. However, if your baby is ever inconsolable at any age but especially between the ages of birth to 2 months or you are concerned that your baby is sick, call her doctor.

赤ちゃんが泣いている時、あなたはどうすればよいでしょう？

### What do you do if your baby is crying?

赤ちゃんのお腹が空いていないか、ガスがたまっていないか、疲れていないか、（おむつが）濡れていないか、暑かったり寒かったりしないか、衣服がきつすぎないか確認してください。吸う行為を望む赤ちゃんには、おしゃぶりが効くでしょう。また、もっと抱っこをしたり、肌と肌をくっつけたりしてみましよう。歩いたり、揺られたり、（背中を）ポンポンと軽く叩かれたり、車に乗ったり、ベビーカーに乗ったり、抱っこひもで抱っこされたりと、リズムカルな動きに快適さを感じる赤ちゃんもいます。おくるみを使用したり、赤ちゃんの位置を頻繁に変えることも効果的です。時に、静かなラジオの音や時計のカチカチという音は、赤ちゃんを落ち着かせます。生まれたての新生児でも、社会的刺激を喜ぶので、笑ったり、話したり、遊んであげたりすると落ち着く場合があります。

Make sure your baby is not hungry, gassy, tired, wet, hot or cold, and his clothing is not too tight. Some babies desire more sucking so a pacifier may help, or try more cuddling and physical contact. Other babies are comforted by the rhythmic motion of walking, rocking, patting, car rides, stroller rides, baby swings, or being carried in a front carrier. Swaddling or frequent position changes sometimes help. Sometimes, the sounds of a soft radio or the loud ticking of a clock soothe babies. Even very young babies love social stimulation and may settle down when you smile, talk, and play with them.

赤ちゃんの世話をすることは楽しいことですが、泣き止まない時の赤ちゃんの世話をするのはかなりストレスになるかもしれません。泣き止まない赤ちゃんの対処をするのは、誰にとっても難しいものです。あなただけではあることを、覚えていてください。両親やお世話している人は、イライラするかもしれません。赤ちゃんをベビーベッドにのせ、座って、目を閉じて、深呼吸を20回してください。赤ちゃんをどのくらい愛しているか考えてください。あなた自身が必要な休憩をとるために、信頼できる友人、親戚、または近所の人に連絡をとり赤ちゃんを見てもらってください。危機ホットライン(1-800-4-A-CHILD/1-800-424-4453)にご連絡ください。今後あなたの赤ちゃんを世話にかかわる人たちにもこれらの提案を伝えてください。赤ちゃんをつかんで揺さぶろうと考えるような人はいないでしょうし、他の介護者が赤ちゃんをつかんで揺さぶるだろうと

思う人はいないでしょう。けれども研究によると、泣くことが介護者が赤ちゃんを激しく揺さぶり怪我をさせてしまう一番のきっかけであるとされています。

Taking care of your baby can be enjoyable but, when your baby will not stop crying, caring for the baby can be very upsetting. Remember that you are not alone and non-stop crying is difficult for all caregivers to cope with. Parents and caregivers may become frustrated. Put the baby in his crib, sit down, close your eyes, and take 20 deep breaths. Think about how much you love your baby. To give yourself a needed break, call a trusted friend, relative, or neighbor to watch the baby. Call one of the crisis hotlines (1-800-4-A-CHILD). Share these suggestions with anyone who will be caring for your baby. No one thinks he or she will ever shake an infant or that another caregiver will shake a baby, but research shows crying is the number one trigger leading caregivers to violently shake and injure babies.

## 赤ちゃんの体温を測る **TAKING YOUR BABY'S TEMPERATURE**

赤ちゃんが病気だと思わない限り、赤ちゃんの体温を測る必要はありません。最も正確な温度は、直腸で測ったものです。直腸で体温を測るには、赤ちゃんをうつぶせにします。直腸体温計の先端、および直腸（肛門の開口部）にワセリンを塗ります。体温計を約 1/4～1/2 インチ（0.6～1.3 センチ）、やさしく直腸に挿入します。体温を測り終わるまで、赤ちゃんがじっとしているようにおさえます。赤ちゃんの体温が 100.4F（38.0 C）よりも高い場合は、医師に連絡してください。看護師や医師と連絡が取れるまで、赤ちゃんに薬を与えないでください。

It is not necessary to take your baby's temperature unless you think your baby is sick. The most accurate temperature is taken rectally. To take a rectal temperature, have your baby lie on his stomach. Put some petroleum jelly on the end of the rectal thermometer and on the rectum (the opening of the anus). Put the thermometer gently into the rectum about ¼ to ½ inch. Hold your baby still until the thermometer signals that it is done. If your baby's temperature is greater than 100.4 F (38.0 C), call the doctor. Do not give your baby medications until you speak with a nurse or doctor.

## チャイルドシート **CAR SEATS**

ミシガン州のチャイルドシート：ミシガン州の法律では、新生児は後ろ向き装着のチャイルドシートを使用することが義務付けられています。それは、病院から家に帰る最初の乗車から始まり、2歳になるまで使用します。チャイルドシートの75%以上は正し

く使用されていません。チャイルドシートを正しく使用することは、幼少期のお子さんの安全を守るためにあなたができるもっとも重要なことの一つです。ワシュテノー郡およびリビングストン郡のいくつかの地域にチャイルドシート取り付け所があります。

734-763-2251 に電話をし、Certified Child Passenger Safety Technician (サーティファイド・チャイルド・パッセンジャー・セーフティ・テクニシャン、子供の乗客の安全性を評価する資格をもった技術者) と予約をとり、チャイルドシートの取り付けおよびお子さんのシートベルトが正しく使用されているか確認を行ってください。

Michigan Car Seats: Michigan state law requires that infants ride in a rear-facing car seat starting with their first ride home from the hospital and until they are two years old. More than 75% of car seats are not used correctly. Using a car seat properly is one of the most important things you can do to keep your child safe in the early years. Several community car seat fitting stations are available in Washtenaw County and Livingston County. Call 734-763-2251 to make an appointment with a Certified Child Passenger Safety Technician to have the installation of your seat checked and to make sure your child is buckled correctly.

ワシュテノー郡またはリビングストン郡以外の地域にお住いの方は、

[www.cert.safekids.org](http://www.cert.safekids.org) をご覧になって、お近くの Certified Child Passenger Safety Technician を検索してください。

If you live in a community other than Washtenaw or Livingston please search [www.cert.safekids.org](http://www.cert.safekids.org) to find a technician near you.

チャイルドシートの安全性とモット・バックルアップ・プログラムの詳細については、<http://www.mottchildren.org/about-us/mott-buckle> をご覧になるか、734-763-2251 までご連絡ください。

Learn more about car seat safety and Mott Buckle Up at <http://www.mottchildren.org/about-us/mott-buckle> or by calling 734-763-2251.

## 安全な睡眠 **SAFE SLEEP**

赤ちゃんは、1日当たり合計で20時間近く眠ります。そのため、赤ちゃんが安全な場所で寝ているかどうか確認することは重要です。安全な睡眠を確保するための予防策をとることは、乳幼児突然死症候群 (SIDS) および安全でない睡眠環境によって引き起こされる死亡事故を防ぐために重要です。あなたや赤ちゃんの世話をする他の人々が、乳児死亡のリスクを減らすためにできることはたくさんあります。あなたが家にいるかそ



うでないかに関係なく、また昼、夜の時間帯に関係なく、安全な睡眠を確保する規則は、常に守られなければならないことを覚えていてください。

Your baby will sleep for up to a total of 20 hours per day so making sure your baby has a safe place to sleep is crucial. Taking precautions to ensure safe sleep is important in preventing sudden infant death syndrome (SIDS) and death from unsafe sleep conditions. There are many things that you and others who care for your baby can do to reduce the risk of infant death. Please remember that safe- sleep practices should be followed at all times regardless of whether you are at home or are away and regardless of the time of day or night.

### 安全な睡眠のためのガイドライン GUIDELINES FOR SAFE SLEEP

1. 赤ちゃんは、常に仰向けに寝かせてください。赤ちゃんは、うつ伏せや横向きにして寝かせないでください。祖父母、ベビーシッター、保育者、および赤ちゃんの世話をする全ての人々と、赤ちゃんは常に仰向けで寝かせるということを確認してください。

**Always place your baby on her back to sleep.** Babies should NOT sleep on their stomachs or on their sides. Make sure grandparents, babysitters, childcare providers, and anyone else who may be caring for the baby are aware that she should always sleep on her back.

2. 赤ちゃんは、安全性が承認されているベビーベッド マットレスなど表面の硬い場所に寝かせ、マットレスにはマットレス用のフィットシートを使用してください。毛布やシープスキンなどの柔らかい素材の上に赤ちゃんを寝かせないでください。

**Place your baby on a firm surface, such as a safety-approved crib mattress, covered with a fitted sheet.** She should not sleep on soft materials like blankets or sheepskins.

3. 毛布、掛け布団、枕、柔らかいおもちゃ、およびベビーベッドガード/サイドガードは、赤ちゃんが寝る場所には使用しないでください。寒い季節には必要に応じて、赤ちゃんは重ね着をさせたり、足をカバーするタイプの寝間着を着せて暖かくしてあげてください。

**Keep blankets, quilts, pillows, soft toys, and crib bumpers out of your baby's sleep area.** If necessary, your baby may be dressed in thin layers or a footed sleeper to keep warm in colder seasons.

産後すぐの期間、赤ちゃんによってはくるまれていることを快適に感じる子もいます。おくるみを使用する場合、赤ちゃんが暑くなり過ぎないように注意してください。赤ちゃんの腕が胸にかからないように、また、おくるみがきつすぎないようにしてください。両方の場合とも、赤ちゃんの呼吸を妨げる可能性があります。おくるみ毛布は、赤ちゃんの顔や頭に近すぎないようにしてください。おくるみは赤ちゃんが活発になり、おくるみ毛布の位置がずれて窒息する可能性が出てくる生後2カ月までには、使用を止めてください。

During the immediate postpartum period, some babies may be comforted by being swaddled. If swaddling is used, please make sure your baby does not get overheated. Your baby's arms should not be across his chest and your baby should not be swaddled too tightly— both situations could interfere with your baby's breathing. The swaddling blanket should not be too close to the baby's face or head. Swaddling should be discontinued by 2 months of age when infants are more active and more likely to displace the swaddling blanket which can suffocate the baby.

4. 赤ちゃんの周りで喫煙させないでください。 **Do not allow smoking around your baby.**
5. 乳幼児突然死症候群 (SIDS) の危険性は、赤ちゃんが親と同じ部屋で寝ていると少なくなるとされています。しかし、赤ちゃんは自身の睡眠スペースで眠る必要があります、あなたや他の人と一緒に寝るべきではありません。窒息の危険性は、ベビーベッドを使用している場合と比べると、大人のベッドを使用した場合は40倍にもなります。ソファや肘掛け椅子に赤ちゃんと一緒に寝ている場合は、さらに危険が高まります。

**The risk of SIDS has been shown to be less when babies sleep in the same room as a parent.** However, your baby should sleep in his own sleep space and not with you or any other person. The risk of suffocation is 40 times higher for infants in adult beds compared with those in cribs. Sleeping with an infant on a couch or armchair is even more dangerous.

6. 睡眠中におしゃぶりの使用することは、乳幼児突然死症候群 (SIDS) を減少します。おしゃぶりは、赤ちゃんを寝かせる時に使用しましょう。一旦赤ちゃんが眠ってしまったら、挿入してはいけません。赤ちゃんがおしゃぶりをいやがっ

た場合は、強制すべきではありません。母乳育児をしている場合は、赤ちゃんが上手くおっぱいを飲めるようになる（または1ヶ月たつ）まで、おしゃぶりを与えるのを待ってください。

**Pacifier use during sleep decreases SIDS.** The pacifier should be used when placing your baby down for sleep and not be inserted once your baby has fallen asleep. If your baby refuses the pacifier, she should not be forced to take it. If your baby is breastfeeding, you can wait until the baby is feeding well (or 1 month) before introducing the pacifier.

7. 赤ちゃんが寝ている間に、熱くなりすぎるのを避けてください。赤ちゃんは薄着で寝かせ、部屋の温度は薄着の大人が快適な温度に保ってください。厚着をさせると赤ちゃんは熱くなりすぎ、乳児死亡のリスクが高まります。

**Do not let your baby overheat during sleep.** Your baby should be lightly clothed for sleep and the room temperature should be kept comfortable for a lightly-clothed adult. Over-bundling can cause your baby to become too hot and also increases the risk for infant death.

8. 乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを軽減するとされている製品を避けてください。これらの製品の有効性および安全性を示す十分な検査は行われていません。

**Avoid products that claim to reduce the risk of SIDS.** None have been tested sufficiently to show that these products are effective or safe.

9. 赤ちゃんの頭が不格好になったり片側だけ平らになるリスクを減らしましょう。赤ちゃんが起きている時に見守りながら「タミータイム/腹這いの時間」をしましょう。週ごとにベビーベッドで眠る赤ちゃんの方向を変えましょう。チャイルドシート、ベビーキャリアー/抱っこひも、ベビーバウンサーに長時間入れておくことは避けてください。

**Reduce the chance that your baby's head will be misshapen or flat on one side.** Provide “tummy time” when your baby is awake and supervised. Change the direction that your baby lies in the crib from one week to the next. Avoid too much time in car seats, carriers, and bouncers.

## いつ医師に連絡すべきですか？ WHEN SHOULD YOU CALL THE DOCTOR?

- 呼吸困難または顔色が青い場合 • Breathing difficulties or turning blue

- ・ 赤ちゃんの肌および（白）目が黄色い場合（黄疸） The baby's skin and eyes look yellow (jaundice)
- ・ 授乳がうまくいかない。おっぱいに上手く吸い付けない、以前ほど長く授乳しない、おっぱいに吸い付いたまますぐに寝てしまう、あるいは一回の授乳中に哺乳瓶から1オンス(30cc)も飲めない場合

Not feeding well — this can be poor latching onto the breast, not nursing as long as before, falling asleep quickly at the breast, or not taking at least one ounce from the bottle at each feeding

- ・ 授乳時にあまりにも眠い様子、あるいは5時間以上授乳していない場合 Too sleepy to feed or has not fed in more than 5 hours
- ・ おしっこの回数が足りない場合。生後1日目の赤ちゃんは1日に1回はおしっこをし、生後2日目の赤ちゃんは1日に2回のおしっこをします。これは、赤ちゃんが生後7日目になるまで毎日増え続けます。その後、赤ちゃんは1日当たり7~8回おしっこをします。

Not making the expected number of wet diapers. A one day old should have one wet diaper and a two day old should have two wet diapers. This continues to increase each day until the baby is 7 days old. After that the baby will have around 7-8 wet diapers per day.

- ・ 生後最初の5日間で1日当たり少なくとも1回うんちをしない場合 Not stooling at least once per day in the first 5 days of life
- ・ 嘔吐 Vomiting
- ・ 授乳時に汗をかく Sweating with feedings
- ・ 100.4 F (38.0 C) 以上の発熱。体温は直腸で測ってください。Fever over 100.4 F (38.0 C). The temperature should be taken rectally
- ・ 1時間かそれ以上の間泣き止まない場合 Inconsolable crying for an hour or more
- ・ へその緒部分から膿が出たり嫌な臭いがする場合 Oozing or a foul odor from the umbilical stump
- ・ あなた自身の感情が制御できない、または赤ちゃんに危害を加える可能性がある場合 Your emotions are getting out of control or you are worried you may harm your baby
- ・ お子さんの様子が心配な時はいつでも Anytime you are worried about your child

ミシガン大学

University of Michigan

小児科、成人医学/小児および家庭医学クリニック

Pediatrics, Adult Medicine/Pediatric and Family Medicine Clinics

一般小児科  
GENERAL  
PEDIATRICS

East Ann Arbor Health  
and Geriatrics Center  
4260 Plymouth Road  
Ann Arbor, MI 48109  
(734) 647-5680

Ypsilanti, MI 48198  
(734) 484-7288

婦人小児および青少年用  
ブライアーウッド・セン  
ター

Briarwood Center for  
Women, Children and  
Young Adults

Building 2  
400 E Eisenhower  
Parkway, Suite B  
Ann Arbor, MI 48108  
(734) 232-2600

ブライトン・ヘルスセン  
ター

Brighton Health Center  
8001 Challis Road  
Brighton, MI 48116  
(810) 227-9510

カントン・ヘルスセンタ  
ー

Canton Health Center  
1051 N. Canton Center  
Road Canton, MI 48187  
(734) 844-5400

コーナー・ヘルスセンタ  
ー

Corner Health Center  
47 N. Huron  
Ypsilanti, MI 48197  
(734) 484-3600

イースト・アン・アーバ  
ーヘルスセンターおよび  
老年医学センター

ハウエル小児科  
Howell Pediatrics  
711 Byron Road  
Howell, MI 48843  
(517) 548-1020

ノースビル・ヘルスセン  
ター

Northville Health  
Center  
39901 Traditions Drive  
Suite 240  
Northville, Michigan  
48168  
(248) 305-4400

サリーン・ヘルスセンタ  
ー

Saline Health Center  
700 Woodland Drive  
East Saline, MI 48176  
(734) 429-2302

ウエスト・アン・アーバ  
ー・ヘルスセンター

West Ann Arbor Health  
Center  
4900 Jackson Road,  
Suite A Ann Arbor, MI  
48103  
(734) 998-7380

イプシランティ・ヘルス  
センター

Ypsilanti Health Center  
200 Arnet Street, Suite  
200

Von Voigtlander Women's Hospital  
Parent Survival Guide (Japanese)

成人医学および小児科  
ADULT MEDICINE AND  
PEDIATRICS

カントン・ヘルスセンタ  
ー

Canton Health Center  
1051 North Canton  
Center Canton, MI  
48187  
(734) 844-5400

イースト・アン・アーバ  
ーヘルスセンターおよび  
老年医学センター

East Ann Arbor Health  
and Geriatrics Center  
4260 Plymouth Road  
Ann Arbor, MI 48109  
(734) 647-5670

家庭医学科  
FAMILY MEDICINE

ブライアーウッド 家庭医  
学

Briarwood Family  
Medicine  
Building 10  
1801 Briarwood Circle  
Ann Arbor, MI 48109  
(734) 998-7390

チェルシー・ヘルスセンター

**Chelsea Health Center**  
14700 East Old U.S.  
Highway 12  
Chelsea, MI 48118  
(734) 475-1321

デクスター家庭医学  
**Dexter Family Medicine**  
7300 Dexter-Ann Arbor  
Road, Suite 110  
Dexter, MI 48130  
(734) 426-2796

ドミノファーム日本家庭  
健康プログラム

**Family Medicine at  
Domino's Farms**  
24 Frank Lloyd Wright  
Drive Ann Arbor, MI  
48106  
(734) 647-5640

リボニア家庭医学

**Livonia Family  
Medicine**  
20321 Farmington Road  
Livonia, MI 48152  
(248) 473-4300

イプシランティ・ヘルス  
センター

**Ypsilanti Health Center**  
200 Arnet Street, Suite  
200  
Ypsilanti, MI 48198  
(734) 482-6221

## リソース RESOURCES

ミシガン大学病院ヘルスシステム **University of Michigan Health System**

[www.med.umich.edu](http://www.med.umich.edu)

ミシガン大学ヘルスセンターおよび**医師の経歴**に関する情報は、「医師/クリニックの検索」をクリックしてください。様々な健康についての情報は、「健康トピック」をクリックしてください。For information about **U-M Health Centers and physician biographies** click on “Find a Doctor / Clinic”. For information about a variety of health topics click on the “Health Topics.”

ミシガン大学病院ヘルスシステム  
**UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH SYSTEM**  
1500 E. Medical Center Drive  
Ann Arbor, MI 48109

ミシガン大学ヘルスセンター、医師の経歴、および健康トピックについての詳細は、ウェブサイトをご覧ください。

For further information about our health centers, provider biographies and health topics, please visit our Web site.

[www.med.umich.edu](http://www.med.umich.edu)

**ミシガン大学病院ヘルスシステムの役員：** Marschall S. Runge 医師、博士、医務に関する副学長、James O. Woolliscroft 医師、学部長、ミシガン大学医学部、T. Anthony Denton, J.D., MHA, 業務最高責任者、ミシガン大学病院およびヘルスセンター、Kathleen Potempa 博士、学部長、看護学部 **Executive Officers of the University of Michigan Health System:** Marschall S. Runge, M.D., Ph.D., Executive Vice President for Medical Affairs; James O. Woolliscroft, M.D., Dean, U-M Medical School; T. Anthony Denton, J.D., MHA, Acting Chief Executive Officer, U-M Hospitals and Health Centers; Kathleen Potempa, Ph.D., Dean, School of Nursing.

**ミシガン大学理事：** Michael J. Behm, Mark J. Bernstein, Laurence B. Deitch, Shauna Ryder Diggs, Denise Ilitch, Andrea Fischer Newman, Andrew C. Richner, Katherine E. White, Mark S. Schlissel, ex officio. **The Regents of the University of Michigan:** Michael J. Behm, Mark J. Bernstein, Laurence B. Deitch, Shauna Ryder Diggs, Denise Ilitch, Andrea Fischer Newman, Andrew C. Richner, Katherine E. White, Mark S. Schlissel, ex officio.

ミシガン大学は、機会均等/差別撤廃雇用主として無差別と差別撤廃に関し適応されるすべての連邦国法および州法に従います。ミシガン大学は、全ての人の機会均等を保護する方針に徹し、人種、肌の色、国籍、年齢、結婚形態、性別、性的傾向、性的アイデンティティ、性表現、障害、宗教、身長、体重、雇用経験の長さ、学歴に基づいて一切の差別をいたしません。お問い合わせや苦情は、下記までご連絡ください。公平制度課専務理事、タイトルIX/セクション 504/ADA コーディネーター、公正制度室、2072 Administrative Services Building, Ann Arbor, Michigan 48109-1432, 734-763-0235, TTY 734-647-1388, [institutional.equity@umich.edu](mailto:institutional.equity@umich.edu)。ミシガン大学に関するその他のお問い合わせは 734-764-1817 までご連絡ください。The University of Michigan, as an equal opportunity/affirmative action employer, complies with all applicable federal and state laws regarding nondiscrimination and affirmative action. The University of Michigan is committed to a policy of equal opportunity for all persons and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, marital status, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, disability, religion, height, weight, or veteran status in employment, educational programs and activities, and admissions. Inquiries or complaints may be addressed to the Senior Director for Institutional Equity, and Title IX/Section 504/ADA Coordinator, Office for Institutional Equity, 2072 Administrative Services Building, Ann Arbor, Michigan 48109-1432, 734-763-0235, TTY 734-647-1388, [institutional.equity@umich.edu](mailto:institutional.equity@umich.edu). For other University of Michigan information call 734-764-1817.

© 2015 年、ミシガン大学の理事 © 2015, The Regents of the University of Michigan.

Translated by UMHS Interpreter Services Program, 5/2016

06802

04/2015-5K/A