



赤ちゃんの
おせわBook

安心子育てガイド

宇部市

こんにちは赤ちゃん

うまれてきてくれてありがとう

つぶらなひとみ ちっちゃなおてて

泣いたら抱っこ 甘えてちょうだい

目次

| | |
|-------------------------|----|
| はじめまして 知って安心!生まれたての赤ちゃん | 2 |
| 赤ちゃんは泣くのが仕事です | 4 |
| おっぱい | 6 |
| 抱っこ | 8 |
| 産後のお母さんのからだところ | 9 |
| 赤ちゃんの心配ごとあれこれ | 10 |
| 上のきょうだいがいるときは | 13 |
| 少し早く小さく生まれた赤ちゃん | 14 |
| 暑い夏、寒い冬のお世話のポイント | 15 |
| 禁煙のすすめ | 16 |
| 親子健康手帳は赤ちゃんへのプレゼント | 17 |

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。
赤ちゃんはお母さんの笑顔が大好きです。
赤ちゃんが産まれてすぐは不安なことがたくさんあるでしょう。
私たちはお母さんがいつも笑顔でいられるようサポートしたいと思っています。
私たちはいつも赤ちゃんのご家族のそばにいます。

宇部市小児科医会
宇部市保健センター

頭

頭のとっぺんにひし形のすき間があり、触ると柔らかくてペコペコしています。これを「大泉門^{だいせんもん}」といいます。大泉門は1歳から1歳半くらいで閉じます。

病気のときにふくらんだりへこんだりすることがあります。普段さわった感じをおぼえておくようにしましょう。

おなかの中にいるときから音や声は聞こえているので、聞きなれたお母さん、お父さんの声が聞こえるととても安心します。赤ちゃんの耳の聞こえは「家庭でできる耳の聞こえと言葉の発達のチェックリスト」で月齢にあわせて確認してみましょう。

耳

目

視力は0.02くらい。25~30cmくらい離れたあたりがぼんやりと見える程度で、ちょうど抱っこをしたお母さんの顔のあるところが一番よく見えます。

赤ちゃんは、お母さんの顔が大好き。しっかり目を合わせてお話ししながら授乳しましょう。

肌

新陳代謝が激しいので、丁寧なスキンケアが大切です。

生後2~3日ごろから、黄疸^{おうだん}のために肌が黄色みをおびてくる場合があります。

気になるあざやブツブツは健診のときに小児科で相談しましょう。

鼻

生後間もなくからお母さんのおっぱいのおいを覚えてかぎわけることができます。たくさん抱っこしてくれるひとのおいも大好きになります。

手

手を握っていることが多い赤ちゃん。少し成長すると手を開くようになってきます。自分の顔や口にふれながら感覚を学んでいきます。なるべくミトンなどでおおわないようにしましょう。

口

おっぱいを吸うように口を動かしたり、おっぱいを吸うときのような音を立てていたら「おなかやすいたサイン」です。

ほっぺの内側に白いカビがつくことがあります。注意して観察しましょう。

首

赤ちゃんの首はグラグラしています。抱っこときはしっかり首の後ろを支えてあげて。

首にしこりをみつけたり、くびれがジクジクしていたり、気になることは小児科で相談しましょう。

おへそ

お風呂の後は、綿棒などでやさしく中まで拭いて水分を取ってあげて。乾いたら消毒は必要ありません。

おへそがぶくんとふくらんで見えたり、赤くなったりジクジクするときは、小児科で相談しましょう。

おしり

1日に何回もおしっこやうちをします。かぶれやすいので、こまめにおむつを取り替えましょう。

ベビーパウダーはこびりつのでおすすめしません。

脚・股

赤ちゃんは腕や脚を曲げているのが自然な姿勢です。無理に伸ばしたりひっぱったりしないようにしましょう。

股関節脱臼をおこさせないため、抱っこやスリングを使うときにはしっかり股を開くようにしましょう。

はじめまして

知って安心！生まれたての赤ちゃん

はじめての赤ちゃんのお世話は、ドキドキしますよね。

でも、赤ちゃんの特徴をよく観察すると、お世話のポイントもわかってきますよ。

赤ちゃんは泣くのが仕事です

言葉で伝えることができない赤ちゃんは、

おなかがすいた 眠い

おむつがぬれて気持ち悪い

暑い 寒い 抱っこ

かまって さびしいよ

…などの色々な気持ちを泣くことで訴えます。



でも、赤ちゃんは理由もなく泣くこともあるのです！

『パープルクライミング』を知っていますか？

生後2~3か月の赤ちゃんの泣き方には次のような特徴があり、英語の頭文字をとって、「パープルクライミング」と呼んでいます。



- P PEAK OF CRYING**
ピークがある：生後2週間頃からよく泣くようになり、2か月目頃がピーク
- U UNEXPECTED**
予想できない：泣きやんでもまたすぐ泣きだしたり、理由がよくわからないことがある
- R RESISTS SOOTHING**
なだめられない：何をしても泣きやまないことも
- P PAIN-LIKE FACE**
痛そうな表情：どこも悪くなくても痛そうな顔で泣いたりする
- L LONG LASTING**
長く泣く：心配になるくらい泣き続けたりする
- E EVENING**
夕方：午後から夕方にかけてよく泣く

赤ちゃんが泣くときは…

まずは「どうしたの？」などと声をかけながら、抱っこしてあげてください。おなかがすいていたり、眠かったり、おむつが汚れていないか確かめて。理由がよくわからなければ、抱っこしたまま歩いて歌ったり、優しく語りかけたりしてみてください。抱っこするときは、バスタオルやおくるみで少しきつめに包み込んであげると安心することが多いようです。

赤ちゃんをうつぶせにして、手のひらで赤ちゃんのおなかのあたりを支え、腕とおなかにそわせるように抱きかかえる「コリック抱き」も効果的です。もう片方の手で、背中を優しくなでてあげてください。



コリック抱き

泣きやまなくてイライラするときは…

泣いているのはお母さん・お父さんのせいではありません。

まずは深呼吸をし、赤ちゃんを安全なところにひとまず寝かせ、いったんその場を離れましょう。

決してイライラする気持ちを赤ちゃんにぶつけて、激しく揺さぶったりしないでください。



POINT



揺さぶるとなぜ危険？

赤ちゃんは首の筋肉が弱いので、激しく揺さぶられると頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられ、失明したり、けいれんを起こしたり、場合によっては命にかかわることがあります。

気持ちが落ち着かないときには、まわりの人に話してみよう。保健センター、かかりつけの小児科でも相談することができます。

おっぱい



知って安心！ おっぱいのこと

赤ちゃんの授乳回数は、1日に8～16回とかなり幅があります。また、飲むリズムも日によってバラバラだったりします。授乳間隔が1～2時間なのも母乳ではよくあることです。特に午後から夕方にかけての時間帯は、母乳分泌が減るのでよく泣くことがあります。また、生後2～3週、6週頃と3か月頃は赤ちゃんの急成長期なので、一時的によく欲しがるがあります。

母乳の成分は飲み始めから飲み終わりにかけて変化します。授乳の後半に出てくる「後乳」は脂肪分が多く高カロリーでDHAやビタミン(A・K・D・E)も多く含まれています。5分したら反対側を飲ませると「切り替え授乳」では「後乳」が飲めない可能性があります。赤ちゃんが自分からおっぱいを離すまで、時間を気にせずしっかり飲ませてあげてください。片方だけ飲んで寝てしまった場合は、次回は反対側から飲ませてあげてください。

POINT

赤ちゃんの「おなかがすいたサイン」を知ろう

母乳は吸わせれば吸わせるほどよく出るようになります。逆に飲ませる回数が少なくなると、出が悪くなります。赤ちゃんが泣く前に「おなかがすいたサイン」を見つけて飲ませてあげるのが、おっぱいの出をよくするコツです。

～ おなかがすいたサイン ～

- ★おっぱいを吸うように口を動かす
- ★おっぱいを吸うときのような音をたてる
- ★手を口に持っていき ★すばやく目を動かす

おっぱいが足りているか心配なとき

★おっぱいは張らなくても、吸われると出てくるようになります

産後3週から1か月頃になると、おっぱいは常に張った状態から、赤ちゃんに吸われるたびにその刺激で乳汁が作られ分泌されるように変化していきます。赤ちゃんが満足しているようなら、おっぱいが張らなくても心配することはありません。

★母乳の赤ちゃんの体重の増え方は様々です

最初からどんどん増える赤ちゃんもいれば、生後2週頃から増えてくるのんびりタイプの赤ちゃんもいます。小児科での健診でチェックしてもらいましょう。

混合から母乳栄養のみにしたいとき



退院時、混合栄養の赤ちゃんも多いと思います。母乳だけにしていきたい場合は、次のことを参考にしてみてください。

- ★おっぱいの後にミルクを毎回足していたら、少しずつ足さないときを作ってみましょう。
- ★すぐに欲しがったら、おっぱいを。1回に100cc足していたら、80cc、60ccと減らしていきます。
- ★赤ちゃんが満足しているか健診のときに体重がきちんと増えているか、確認しながら減らしてみましょう。
- ★ミルクが1日1～2回になったら、もう母乳だけで大丈夫です。

POINT

アレルギーが心配なときは…



アレルギーに悩まされてきた経験をお持ちのお母さん、お父さんは、赤ちゃんに同じような苦勞をさせたくない、と思われるでしょう。

おっぱいで育てられた赤ちゃんのほうがアレルギーを発症しにくいと言われています。できるだけおっぱいを続けましょう。

授乳中のお母さんが、赤ちゃんのアレルギー予防のために食事制限をする必要はありません。また、離乳食の開始を遅らせると、食物アレルギーを起こしやすくなります。離乳食は生後5～6か月に始めるようにしましょう。

授乳中のくすり



授乳中に飲めるくすりもいろいろあります。お母さんが早く元気になることが、赤ちゃんにとっても大切なことですから、つらい症状はがまんせず医師に相談してください。厚生労働省事業「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)のウェブサイトも参考にしてください。

ミルクを飲んでいる赤ちゃんも…

どうしても栄養的にミルクが必要な場合もあります。それでもなるべく母乳をあきらめないで。短期間の完全母乳よりも、混合でも長期間母乳を続け、なるべくたくさん飲ませてあげることが大切です。ミルクを足しても授乳回数は減らさず、しっかり飲ませてあげてくださいね。

果汁は必要ありません

以前は離乳食の練習として、果汁などを与えていました。現在は、果汁をたくさん飲ませることが赤ちゃんの発達や発育を悪くすることが分かっており、アメリカ小児科学会は、生後6か月以前の赤ちゃんに果汁を飲ませることを禁止しています。



お風呂上がりに白湯や麦茶、イオン飲料は必要ありません

水分補給のためにおっぱいやミルク以外のものを与える必要はありません。白湯や麦茶、イオン飲料などをあげなくても、脱水にはなりません。赤ちゃんが何か飲みたがっているようでしたら、おっぱいやミルクを飲ませてあげてください。

抱っこ



「抱きぐせ」がつくくらい、抱っこしてあげましょう。

抱っこは赤ちゃんに安心感を与え、親子のきずなを深めます。抱きぐせを気にせずたくさん抱っこしてあげてください。あまり泣かない赤ちゃんもいますが、泣かないからといって放っておかず、起きているときは抱っこして話しかけてあげてくださいね。

抱っこしていないと泣いてしまう…

赤ちゃんは、ほんのちょっと前まではずっとおなかの中で抱っこされていたのですから、大好きなお母さんから離れるととても寂しくなってしまいます。生まれて数か月の間は抱っこしていないと泣くのは当たり前です。

できるだけ抱っこして、手が離せないなら大好きなお母さんの声を聞かせてあげて。抱っこが必要な時期はあっという間に過ぎてしまいますよ。

子育てをしているあなたへ

「ひとはなぜ子どもを抱くのでしょうか」

ママ・パパという安心できる胸に抱かれ、じぶんの安全基地を知ります。ママ・パパの膝のぬくもりを知っているから、少しだけ離れられます。ママ・パパは目の前からいなくなっても、必ず再びじぶんの前に現れると知っているから、保育園や幼稚園で生活できます。じぶんが帰る家があるから、小学生になればじぶんから出かけます。そして、精神的に安全基地がずっとずっとあり続けることを信じているから、社会にとびこんでいけるのです。安心できる場所を知っているから子どもは自立できるのです。なによりも、あなたが必ずじぶんをうけとめてくれている。そう信じられるから、反抗できるのです。ひとは、離すために子どもを抱いているのです。

比治山大学短期大学部 七木田 方美



産後のお母さんのからだところ



出産の疲れが癒えないまま育児は始まります。睡眠不足や慣れない授乳などで、体のあちこちがつかいこたえていってしまうかもしれません。大切なことは、産後のからだところの変化への対処方法を知っておき、悪化させないことです。

ひどくなる前に! 腰痛予防のポイント

- 赤ちゃんを抱っこするときは、赤ちゃんと対面姿勢になるように。
- 腰をひねらず膝を使うように意識しましょう。
- 立った状態から抱っこしようとする腰に負担がかかります。いったんしゃがんで抱きかかえてから、ゆっくり立ち上がってください。
- 回数の多いおむつ替えは、床や畳に寝かせて行うよりは、ベビーベッドなどの高さがあるところで行うほうが、腰が楽です。

すでに痛いときはコルセットや腰痛対策ベルトをつけるのもよいです。痛みがあまりひどくないときは、腰痛予防体操などで腰回りの筋肉を鍛えるようにしてください。

あお向けになって左足を右足のむこうへ。しばらくキープ。



逆に右足を左足のむこうへ。またキープ。



腱鞘炎予防のポイント

腱鞘炎の多くは手の使い過ぎが原因ですが、妊娠中・産後・更年期と女性ホルモンが変化するときにもよく起こります。抱っこや沐浴等、赤ちゃんのお世話をするときは、手首だけでなく腕全体を使うようにしましょう。痛みがひどいときは安静にするのが一番ですが、なかなか難しいと思います。器具やギプスで指や手首を固定したり、痛みや炎症を抑える消炎鎮痛薬を使うことはできます。授乳中に使えるくすりもありますので、医師に相談してみてください。

POINT

産後うつは誰にもおこります

産後はホルモン量の変化により、気持ちが沈みがちになることがあります。それに加えて、睡眠不足や疲れが続くことで不安感が増していくのは当たり前です。

「疲れた」「休みたい」「赤ちゃんの声が聞こえないところに行きたい」そんな気持ちを口に出してみてください。お父さんやまわりの方は、それをゆっくり聞いてあげてください。ストレスをためないことは、グチを聞いてもらうことと、よく体を休めることです。たまにはお母さんがリフレッシュできるよう、お父さんのお仕事がお休みの日は、赤ちゃんのお世話をお父さんをお願いして、息抜きをするのもよいですね。

赤ちゃんの 心配ごとあれこれ



上手なげっぷの出し方は？

生後3～4か月頃までの赤ちゃんは呼吸をしながら哺乳をしますので、空気を飲み込みやすくなります。これが、げっぷやいきむ、うなる、おならが多いなどの原因になります。

おなかいっぱい飲んだ赤ちゃんは満足していて早く寝たいかもしれませんが、眠ってしまうとげっぷが出ないことが多いので、背中をトントンは2～3回やって出なければ、上半身をやや高めか、右側を下にして寝かせてあげてください。赤ちゃんが起きたときに、そうっとトントンしてみてください。横向きで寝かせるときは、うつぶせになってしまわないよう、目を離さないでください。

POINT

胃のあたりから首の
後ろまでを下から
上へさすってあげる



右手で右肩側に
抱っこしてあげると
ちょうど赤ちゃんの
胃も傾いて食道あたりの
たまった空気がでやす
くなりますよ。

POINT

たて抱きにして
背中を軽く
トントンたく



吐き戻した時の
ために腕にハンカチや
タオルを乗せておきま
しょう。

よく吐く赤ちゃん

おっぱいを飲んだばかりなのに吐いてしまったら、心配になりますよね。
生まれて間もない赤ちゃんは、満腹感がわからないので飲みすぎてしまったり、げっぷが上手に出せなかったりして、吐いてしまうことがよくあります。
吐いても元気で機嫌がよければ心配はありませんが、吐く回数が増えてきたり、噴水のように吐く場合は小児科で相談してください。



うんちの回数が少ない赤ちゃん

うんちの回数は、月齢や哺乳の状態などでかわってきます。生後1か月頃までは、おっぱいを飲むたびにうんちが出ることもありますが、成長とともに減ってきます。

特に母乳中心の赤ちゃんは、生後2か月頃になると、1週間くらいうんちが出なくなることがあります。これは母乳が効率よく吸収されて、うんちの量が少ないために起こる「母乳性便秘」と言われる状態です。たいていは、うんちの量が増える離乳中期頃には自然に治ります。

ただし、うんちが出なくて赤ちゃんのおなかが張っていたり、おっぱいの飲みが悪かったり、うんちが硬くて痛みで泣いたりするような場合は、小児科で相談してください。

うんちの色を観察しよう

赤ちゃんのうんちの色を観察することは、赤ちゃんの病気を見つけるうえで、とても大切なことです。親子健康手帳には「胆道閉鎖症」発見のため便の色をチェックするページがあります。生後2週、1か月、4か月頃までは必ずチェックするようにしましょう。

POINT

生後半年までの赤ちゃんのうんちに線状や点状の赤い血液が混じることがあります。うんちの回数が多い母乳育ちの赤ちゃんによく見られます。
量が多いときや赤ちゃんの機嫌が悪いときには、便を持参して小児科で相談しましょう。



おしりかぶれ

赤ちゃんのおしりはデリケートなので、まめにおむつを替えてあげてください。おしりについたうんちやおしっこは、こすってふき取るのではなく、1日1回石けんで洗い流して清潔にし、乾いたやわらかい布で軽くおさえて水分をとります。
赤くなったりただれたりした場合は、細菌やカビに感染していることがありますので、小児科で相談しましょう。



POINT

お風呂はいつから一緒に入れる？

赤ちゃんのおへそが乾燥すれば一緒に入っても大丈夫です。お風呂の順番は赤ちゃんを一番初めに入れてあげてください。

一般的にはベビーバスでの沐浴に慣れて、お母さんの悪露（性器出血）がなくなった生後2～4週頃にお風呂の許可が出ます。

お風呂タイムはお父さんが赤ちゃんとおふれあう絶好の機会！大きな手でしっかり赤ちゃんを支えて洗ってあげると、赤ちゃんは安心してここに笑顔になりますよ。



赤ちゃんのスキンケアのこつ

石けんが目に入るのを心配して、顔は石けんを使わないというお母さんもいますが、顔や頭はブツブツが得意な石けんを泡立てて、素手で優しく洗ってあげてください。ガーゼやスポンジでゴシゴシこすらないように。入浴後はしっかり保湿を。ブツブツができて赤みが強いときは、市販のローションをつけるとしみて痛いことがあります。ブツブツやかぶれを放っておかずしっかり軟膏等で保護してあげることが、将来の食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の予防につながると言われています。健診のときに小児科で相談してみましょう。

気になるあざ

赤くてブヨブヨしたあざがだんだん大きくなっていく「いちご状血管腫」、おしりや腰以外の場所にある「異所性蒙古斑」など、早めにレーザー治療をしたほうが良いあざもあります。健診のときに相談しましょう。

頭の形

赤ちゃんが片方ばかりを向いて頭の形が気になることはありませんか。ごくまれに、病気で片側ばかりを向く赤ちゃんもいます。健診のときに小児科で聞いてみましょう。単なる向きぐせなら、抱き方や寝かせ方を工夫することで改善することがあります。

温泉はいつから？

温泉は、成分によっては肌に対する刺激が強く、衛生面からも赤ちゃんにはおすすめてできません。お部屋にお風呂がある場合はそちらを使うように。みんなと一緒に温泉には、1歳を過ぎてから入るほうがよいでしょう。

旅行はいつから？

里帰りなどやむを得ない事情があれば、生後1～2か月頃からでも大丈夫ですが、一般的には生後3か月を過ぎてからおすすめします。なるべく真夏や真冬は避けて、感染予防のため、できるだけ移動時間が短くなるようなスケジュールにしましょう。

飛行機は、気圧の変化を嫌がって赤ちゃんが泣くことがあります。狭い空間で泣かれると、お母さんは周囲に気がつかって大変ですね。授乳等で水分を飲ませたり、おしゃぶりを吸わせたり、気圧の変化に対応できるよう、耳ぬきをしてあげてください。

自動車は、適切なチャイルドシートを使用し、ガタガタの道はなるべく避けて、最低2時間ごとに休憩をとりながら移動しましょう。夏場は特に熱中症や日焼けに注意が必要です。



上のきょうだいがいるときは…



上のお子さんは、お母さんを赤ちゃんにとられたように感じて、寝ている赤ちゃんにちょっかいいを出したり、おっぱいの邪魔をしたりして、お母さんはイライラするかもしれませんが、上のお子さんの行動は一時的なもの。お母さんがちょっかいやいたずらを受け入れてあげて、抱っこしながら「あなたも赤ちゃんのときは、いっぱいお母さんのおっぱいを飲んでくれたのよ。ありがとう」と言葉にしてあげるとよいですね。上のお子さんが赤ちゃんのときの写真を一緒に眺めながら思い出話をしてあげるのもよいかもしれません。

おっぱいを眺めているようなら、「また飲んでもいいよ」と誘ってあげてください。「お兄ちゃんだからもうダメ」と言われると、赤ちゃんへのライバル心が増えますが、お母さんに「いいよ」と言われると、実際に飲んでみなくても受け入れてもらえた気持ちで嬉しくなるでしょう。

赤ちゃんが寝ている間は、しっかり上のお子さんを甘えさせてあげて。赤ちゃんはお父さんとお風呂、上のお子さんはお母さんとお風呂、というのもよいですね。

お父さんのお仕事が忙しくて協力してもらおうのが難しいときは、上手に家事や育児の手を抜きながら、がんばりすぎないようにしてくださいね。

POINT

テレビやDVDは家族できまりをつくりましょう

赤ちゃんのお世話が忙しいと、上のお子さんはついついテレビやDVDに子守りをさせてしまうかもしれません。赤ちゃんが小さいときはあまり外出することがありませんので、時には一日中テレビがついているという話も聞きます。

授乳中にテレビがついていると、赤ちゃんはおっぱいに集中できません。またお母さんがスマートフォンなどをいじりながら授乳をすると、赤ちゃんはお母さんの気持ちが離れていることに気づいて、おっぱいをかんだりしますし、おっぱいの出も悪くなります。小さい赤ちゃんと一緒にテレビの画面を見てしまうことも、言葉や脳の発達に問題があります。

授乳中、食事中はテレビを消して、スマートフォンも触らないようにしましょう。

だらだらテレビがついていないように、見たい番組だけを見るなど、家族できまりを作るとよいですね。また、むずかる赤ちゃんに子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。どんなに良い知育アプリでも、長時間は控え、特に2歳まではすべてのメディアに接触する時間を1日2時間までとしてください。

少し早く小さく 生まれた赤ちゃん



産院で他の赤ちゃん比べると、ずいぶん小さく弱々しく見えてしまって、退院するのが不安になるかもしれません。最近、妊娠34週から36週ぐらいで生まれる赤ちゃんが増えています。少し早く小さく生まれた赤ちゃんは、次のような特徴がみられることがあります。

- ★よく寝ている ★活動性が少ない半面、むずかりやすい
- ★寝る～起きるのリズムが短く、夜中何度も目をさましてむずかる
- ★敏感すぎる ★反応が弱い
- ★おっぱいを吸う力が弱く一度に十分飲めないことから、何度もおっぱいをほしがる

POINT



早く生まれた赤ちゃんの成長・発達、1歳頃までは出産予定日から計算した「修正月齢」でみていきますが、予防接種は実際のお誕生日からの「暦年齢」で進めていきます。

少し早く小さく生まれた赤ちゃんは、おっぱいを飲んでいるようにみえても十分に飲めていないことや、おなかがすいてもあまり泣かない赤ちゃんがいるので、体重が増えているか、脱水気味ではないか、黄疸が強くなっていないかなど、生後2週間健診でみてもらってください。

赤ちゃんだってかぜをひきます

赤ちゃんはお母さんの免疫を受け継いで生まれてくるので、生後6か月頃まではかぜをひかない、と思っているお母さんは多いようですが、インフルエンザやノロウイルス、RSウイルスなど、赤ちゃんでも感染して重症化するウイルスや細菌はたくさんあります。生後3か月頃までは、来客はなるべく控え、人ごみへ連れていくのも避けましょう。

家族みんなで、病気を家に持ち込まないよう、外出から帰ったらしっかり手洗いをしてください。インフルエンザの予防接種は授乳中のお母さんでも受けられます。上のお子さんの幼稚園や保育園のお迎えに行くときは、あまり触られないよう、ベビーカーではなく抱っこひもで行くとよいですね。



暑い夏、寒い冬のお世話のポイント



★夏の育児

赤ちゃんは体温調節が上手にできないので、熱中症対策が大切です。室温は26～28℃ぐらいに設定しましょう。エアコンは使用して大丈夫。扇風機を使うときは、風が直接赤ちゃんにあたらないように。

赤ちゃんが汗をかいていたら、水分補給のためにおっぱいやミルクをあげてください。

授乳のたびにおっぱいを拭く必要はありませんが、汗をかくでしょうから、清潔に気をつけて、まめに母乳パッドをかえてください。

★冬の育児

冬の室内はとても乾燥しています。乾燥すると赤ちゃんの肌も乾燥し、鼻づまりもひどくなります。室温は20℃前後、湿度は40～50%ぐらいに保てるとよいですね。

POINT

赤ちゃんの鼻のつまりは…

たて抱きにすると呼吸がしやすくなります。

赤ちゃん用の鼻汁吸引器も使って大丈夫です。

鼻汁がかたまりになって吸引できないときには、生理食塩水や母乳を鼻の穴に2～3滴垂らしてみると、つまりが改善することがありますよ。

鼻汁がひどいときやせきが出るときは、小児科を受診しましょう。



★日光浴と外気浴

外気浴は赤ちゃんを外の空気に触れさせること。赤ちゃんの皮膚を丈夫にし、新陳代謝を盛んにします。生後2週間頃から室内の窓を開けて外の空気に触れさせてあげてください。

外気浴で外の空気に慣れてきたら、生後1か月頃から日光浴を始めます。日光浴は血液循環をよくし、ビタミンDを増加させて「くる病」を予防します。1日20分くらい手足を出して太陽の光を浴びるようにしましょう。UVカットガラスでなければ、窓越しではかまいません。

禁煙のすすめ



妊娠中の禁煙、がんばりましたね！お母さんがタバコを吸うと、おっぱいからもニコチンなどのタバコに含まれている有害物質が出ます。赤ちゃんとお母さんの健康のためにも、このまま禁煙を続けてくださいね。

ベランダや換気扇の下で吸っているから大丈夫、と安心している方もいらっしゃるでしょうが、タバコの有害物質は衣服や髪に付着し家の中に入ってきます。タバコを吸っている人の吐く息からも有害物質は出ています。お母さんだけでなく、お父さんやご家族も禁煙してもらおうとよいですね。

タバコは赤ちゃんのぜんそくや気管支炎、中耳炎、肌荒れなどの原因になるだけでなく、乳幼児突然死症候群のリスクも高めます。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなってしまう病気です。生後2～6か月頃に多く起こります。

予防のためには、なるべく右記のようなポイントを心がけましょう。

POINT

- ★うつぶせ寝や横向き寝にせず 仰向け寝で寝かせる
- ★赤ちゃんを暖めすぎない
- ★妊娠中も含め、周囲の人がタバコをやめる
- ★できるだけ母乳で育てる
- ★なるべく赤ちゃんをひとりにしない

事故に注意



落とさない！

●**転落の予防**
新生児でもそり返ったりするなど、ベッドから転落することがあります。



揺さぶらない！

●**赤ちゃんは首の筋肉が発達していない**
赤ちゃんは激しく揺さぶられると脳細胞が破壊され、脳が低酸素状態になります。



一人にしない！

●**目をはなさない**
窒息や誤飲、けが、やけどなどの事故を未然に防ぐことにもなります。