

今どきの子育て、こんな風になっているんだ・・・

## ✦ 学ぼうの巻 ✦

### 産後のママのサポート

出産後しばらくは、ホルモンの変化や、睡眠不足等が原因で、ママの心が不安定になることがあります。

これは【マタニティブルー】と言われ、自然に落ち着いてきます。たとえば一日中気分が沈み、不眠等の症状が続く様なら周囲の方も「大丈夫？」と声をかけたり、心配りをしたりすることで、ママの不安が軽くなることにつながります。



### 育児のサポート

子育ての方法に、ついアドバイスをしたくなる時があると思います。でも、まずはママが安心できることが大切です。ゆっくりママの思いを聴き、そのうえでサポートしてみてもどうでしょうか。あくまでも育児の主導権は、ママ・パパにあるという事を忘れずに・・・



## 母乳？ミルク？

母乳の量は人により違います。最近のミルクは母乳に近い成分でアレルギーに対応したミルクもあり安心して使用できます。

ママが疲れていると母乳も出にくくなることも…。

「足りていないんじゃない？」と言うより「ミルクを使って少し休んでね」と頑張っているママを応援してみてもはどうでしょうか？

また、最近の母乳育児では「3時間ごとの授乳」は当たり前ではなくなり、「泣いたらあげる」に変わってきています。



## 離乳食

以前は3か月になったら果汁をうすめて…と言われていましたが、今は5か月ごろからアレルギーの出にくいものを…に変わってきました。

最近のベビーフードは種類も豊富で材料も吟味されています。上手に利用して、味や硬さの参考にするのもいいですね。保健センターなどで開催されている離乳食教室などにも参加してみるのはいかがでしょうか。

## スキンシップ・抱っこ

泣いてすぐに抱っこしたり、寝かしつけに抱っこをしていると「抱き癖がつく」と言われていました。

最近では、たくさん抱っこされることで、「自分を大切にしてくれている」とあかちゃん自身が安心できると言われていています。新米ママよりおばあちゃんは抱っこのベテラン！経験から積み重ねた抱っこのコツを、伝授してみてもいかがでしょうか。



## 病気かな？

熱かな？38℃を超えるときは「着せすぎていないか」「部屋の温度は高すぎないか」「水分は取れているか」など、まずは落ち着いて様子を見ましよう。

あかちゃんの機嫌や顔色が悪かったり、水分をとったりしないようなら、早めに医療機関を受診しましょう。

機嫌が良く、水分もとれていれば、夜中にあわてて救急病院へ行くより、朝になってから、かかりつけのお医者さんを受診するとよいでしょう。

## むし菌菌・ピロリ菌



むし菌菌やピロリ菌はどちらも、あかちゃんのそばにいる身近な大人から、感染します。コップ・スプーン・お箸の共用や咳・大人が口に入れたものを与えるなどでも感染すると言われています。

愛情表現から、チュッとしたくなりますが、控えたほうがよいでしょう。

## おっぱいばなれ

子どもの成長に伴い、おっぱいにサヨナラする日がきます。

そのタイミングはあかちゃんの様子を見ながら、ママが決めることです。

でも、保育園の入園など、就労やライフスタイルにあわせた「卒乳」が必要な場合もあります。

サヨナラする時は、家族の協力が必要な事もあります。

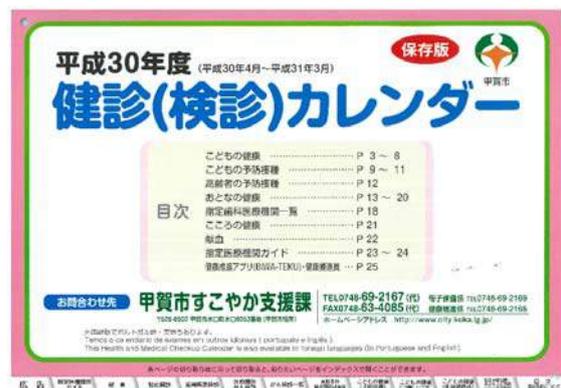
そんな時は手助けの方法を、あかちゃんのママと話してみてもいかがでしょうか。



## 予防接種

予防接種は病気にならないためのものと、かかっても軽く済むためのものとがあります。以前に比べ種類も増え、接種方法も大きく変わっています。

忙しいママ・パパに代わって、おじいちゃん・おばあちゃんが付き添う場合、同居であっても予防接種委任状が必要になります。詳しくは、甲賀市発行の健診カレンダーをご覧ください。すこやか支援課へご相談ください。(TEL:69-2169)



## その子らしさ

運動の得意な子、おしゃべりが得意な子、絵が得意な子...

男の子でも女の子でも一人ずつ違ってあたりまえです。大人の理想を押しつけず、その子らしさを見つけてあげたいですね。



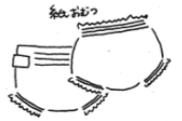
## 厚着に注意

あかちゃんは、体温の調節がまだうまくできないため、着せすぎると体に熱がこもってしまいます。

大人は寒く感じてても、あかちゃんには多めに着せなくても大丈夫です。

「大人より一枚少なめに・・・」

あかちゃんが背中に汗をかいていないか確かめてみましょう。



## 日光浴と外気浴



日光浴をする時は紫外線による悪影響から守るため、直射日光にあたらないようにしたり、UVケアをするのが「イマドキのあたり前」です。

風が心地よく感じる時間帯に、「外気浴」で外の空気に触れさせてあげましょう。長時間にならないように気を付けましょう。



## ねるとき

ふわふわの柔らかすぎるお布団より、しっかりした固めのお布団で「あおむけ」に寝かせてあげましょう。以前はうつぶせ寝がよいと言われていた時期もありましたが、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクが高まることがわかっています。枕元のガーゼやタオルが顔にかかって窒息することもあるので気を付けましょう。