

Ⅲ 育児

～楽しんで子育てを～

赤ちゃんを迎えた今は、大きな期待と喜びとともに「うまく育てられるかな?」「育児は大変ではないかな?」など不安な気持ちもあるかと思います。赤ちゃんのつぶらな瞳やかわいらしい笑顔を見たら、思わず微笑み、抱いたり声をかけたくなりますね。赤ちゃんがこれに応えてくれたら喜びは一層大きい事でしょう。

赤ちゃんには自然に育っていく力が備わっています。これに力を貸して育てていくのが育児ですが、育児には基本的なこと、あるいは実行しないと子どもの健康が守れないルールがいくつかあります。基本的なことを守り、こまかい事にとらわれず、ぜひ育児を楽しんでください。



赤ちゃんを迎えたご家族の方へ

妊娠・出産・子育てを通じて、夫婦で話し合っ、チームプレーでやっていくことが基本です。とはいえ、周囲の方の力を借りたり、公的サービスを上手く活用することも必要です。子育ては、「抱え込まない」「閉じこもらない」がポイントです。

◆子どもには個人差があります。

子どもには一人一人に応じた発育・発達のテンポがあります。子どもの個性や持ち味を大切にしましょう。ただし、発育・発達がゆっくりだった場合、何らかの原因が隠れている場合があります。その場合は早めの対応が必要になる事もあります。気になる事があれば、保健師・助産師にご相談ください。

◆愛情が赤ちゃんの心を育てます

～赤ちゃんはスキンシップ大好き！抱いて・触れて・愛して～

親子の愛情の伝達は子どもとのスキンシップからです。抱っこ・おんぶ・授乳・ふれあい遊びやマッサージもいいですね。できるだけ赤ちゃんに触れたり、注目してあげましょう。また、赤ちゃんはお腹の中にいた頃から耳は聞こえるため、人によく反応します。お父さんやお母さんばかりでなく、色々な方に抱っこや話しかけてもらうことで赤ちゃんにとってプラスの刺激になります。



◆子育て中のお母さんをつなごう・地域をつなごう



育児は一人で悩まないで、周囲の先輩お母さん、お父さんとどんどんつながり、応援を求めましょう。育児サークルや子育て支援センターなどを利用したり、近所の人と知り合いになっておくのもいいですね。育児の仲間や応援してくれる人をどんどん増やしましょう。

◆育児って疲れちゃう・・・

慣れない育児は誰でも疲れるものです。核家族化がすすんだ今は、子育てを助けてもらえる手が少ないのが現状です。家族ができることは積極的に行い、ときには祖父母にも役割をお願いして手伝ってもらいましょう。家族の助けだけでは難しい時は、子育てサービス等を利用することもお勧めします。➡詳細は93ページ参照

ただし、「疲れてしまい育児をする気になれない。」「子どもをかわいいと思えない。」という状態が長く続いている場合は、専門家の力が必要な場合もありますので早めにご相談ください。



お父さんへ

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。子どもの成長・発達には個人差が大きいものです。家族が一緒にいて「楽しい」と思えることが一番です。

「子どもは可愛いけど、子育てって何をしたいかわからない…」子育てを始めたばかりのお父さんから聞かれる声です。お母さんは妊娠中から母性が芽生えますが、一般的に父性が芽生えるのはゆっくりと言われていています。だからこそ、赤ちゃんを早くから触れ合い、赤ちゃんに慣れていくのが大切です。

◎お子さんに対して

- ・あやしたり、抱っこしたり、お風呂に入れたり、お子さんとのスキンシップを積極的に行い、楽しみましょう。
- ・体を使ったダイナミックな遊び・公園遊びなどは、お父さんの力が発揮できる絶好の時です。



◎お母さんに対して

- ・多くの子育て中のお母さんは、大人と話ができずストレスがたまりがちです。お母さんの話をよく聞いてあげたり、気分転換できる機会を作りましょう。「よくやってくれてありがとう」など言葉で伝えると、お母さんは明日からも頑張ろうと思えます。
- ・休暇取得やできるだけ早く帰宅するなど、家事・育児を分担しましょう。また、お母さんは育児だけで手一杯のため、自分のことやできそうな家事は進んで行いましょう。休日はお互いが休養できる時間も作れるといいですね。
- ・子どもに積極的に関わるお父さんの様子を見ると、お父さんは穏やかな気持ちになります。ぜひ、お子さんとスキンシップをとる時間を作りましょう。

家族計画

家族全体の健康と幸福のために、現在と将来を考え計画をたて出産・育児をすることを家族計画といいます。



◎家族計画を立てるときに考慮すること

母の健康 子どもの数と間隔 家庭の経済力 父母の年齢

〈妊娠力（妊孕性）〉

妊孕性とは、妊娠できる力のことを言い、男女共に年齢が上がる毎に低下していきます。男性、女性ともに、妊娠には適した時期があります。

女性の場合、卵子は自然消滅や排卵により減少し続けます。排卵する卵子の年齢は、実年齢とほぼ同じであり、女性の年齢の増加に伴う妊孕力の低下は加齢による卵子の質の低下が主な原因となります。男性の場合、精子は毎日新しく作られています。個人差はありますが、体が年齢を重ねることで精子を育てるホルモンの分泌や受精能力の低下、精子の数の減少等リスクが発生しやすくなります。

◎産後の性生活

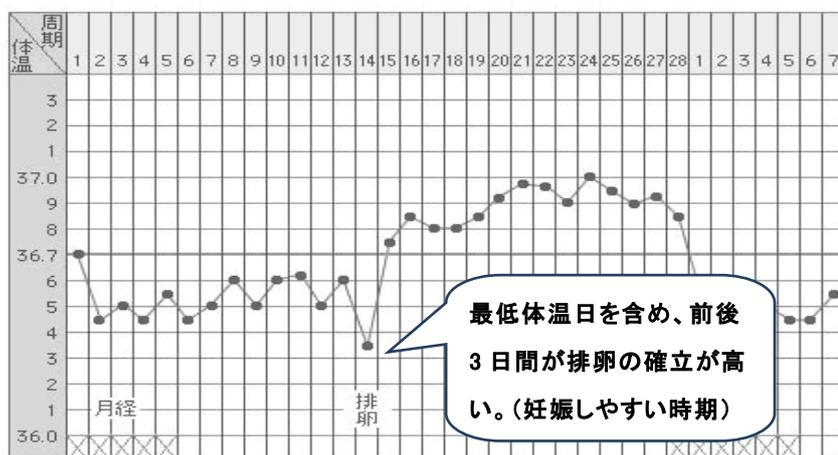
産後の1か月健診で異常がなく医師の許可が下りればはじめてよいです。ただし、お母さんの体の回復には個人差があるので夫婦で話し合いながら始めましょう。

産後、月経がなかったり授乳をしたりしていても、妊娠する可能性は十分あります。事前に家族計画をたて、妊娠を望まない期間は避妊しましょう。

◎避妊方法

- ①コンドーム：精子の侵入を防ぐもので、避妊の有効な手段の一つ。夫（パートナー）の協力が必要不可欠です。
- ②ペッサリー、IUD（子宮内避妊器具）：産婦人科で子宮内に挿入し妊娠を防ぐ器具。
- ③ピル（経口避妊薬）：1日1錠同じ時間に毎日忘れずに飲みます。喫煙中や授乳中の方など内服できない方もいます。
- ④基礎体温法：体温を測定することで、排卵日を予測します。産後1～2回月経をみてから開始するとよいでしょう。

基礎体温の測り方…朝目覚めたら、すぐに寝たまま口（舌の下）で測る



精子の受精能力が2～3日以上あるのに対し、卵子は排卵から24時間以内が受精可能期間と考えられています。そのため、最も妊娠の可能性が高いのは排卵の2日前、次が排卵の前日、その次が排卵当日です。排卵は低温相の最終日から基礎体温上昇の3日間に起こる確率が高いです。

母乳哺育と人工栄養(粉ミルク)について

<母乳哺育の良いところ>

- ① 必要な栄養素がバランスよく含まれています
- ② 免疫力をつけ、病気にかかりにくくします
- ③ 母と子の絆をつくります
- ④ 舌の動きやあごの発達がうながされます
- ⑤ 子宮の回復が早まります



※母乳が出なかったり、病気や服薬の関係で母乳をあげられないこともあります。
粉ミルクでも問題ありません。安心して赤ちゃんにあげてください。

◆母乳のできるしくみ

妊娠すると母乳をつくる準備が始まりますが胎盤から母乳の分泌を抑えるホルモンが出ています。出産後、母乳を作るホルモンが作用して分泌されるようになります。

出産後すぐに、母乳がでるようになるわけではありません。赤ちゃんが吸うことによって刺激され、母乳が出てきます。赤ちゃんが欲しがったら飲ませて、おっぱいを吸ってもらいましょう。

赤ちゃんがおっぱいを吸うと、その刺激が脳に伝わります。

- ① 脳からプロラクチンとオキシトシンをいうホルモンが分泌されます。
- ② プロラクチンは母乳を作り、オキシトシンは母乳を外に押し出す働きをします。
- ③ オキシトシンは子宮を収縮させる働きもします。

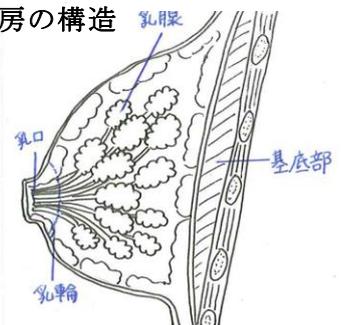


◆乳房の変化

妊娠すると、乳房が張ってきて、乳頭・乳輪の色が濃くなり、乳頭が大きくなります。

妊娠5か月ぐらいになると、乳腺が発達してきて少量の乳汁が出ることもあります。

乳房の構造



◆妊娠中の乳房ケア

○マッサージの目的

- ・赤ちゃんが吸いやすいように、乳頭・乳輪部を柔らかくする。
- ・乳頭・乳輪部の皮膚を強くする。
- ・乳腺を発達させて母乳を作りやすくする。

○マッサージ方法

妊娠 30 週以降から、1 日数回、1 回 1 ～ 3 分程度行います。

- ① 刺激に敏感な乳頭先端を避け、親指、人差し指、中指の 3 本で乳頭の根元をつまむ。
- ② 4 秒程度で指の位置を変えながら、ゆっくり圧迫する。
- ③ 乳頭、乳輪をつまみながら円を描くようにもみほぐす。
- ④ 乳頭をつまみながら、前後させる。

乳頭刺激により、お腹が張りやすくなる場合があります。
医師・助産師に確認してから始めましょう。



※以下のような乳頭の形の場合は、助産師に相談しましょう。

① 扁平乳頭
突出なし



② 陥没乳頭
凹んでいる



③ 裂状乳頭
先端に溝がある



◆赤ちゃんが生まれたら

○初乳について

初乳とは出産後 1 週間くらいまで分泌される黄色っぽい粘り気のある母乳です。

赤ちゃんを病気から守る大切な免疫物質が多く含まれています。ぜひ飲ませましょう。

○乳房の手当て

母乳を飲ませる前は必ず手を良く洗いましょう。

乳房に傷や痛みのある時は、助産師や医師に相談しましょう。

○母乳の飲ませ方

<乳頭の含ませ方>

乳輪部までしっかり含ませます。

赤ちゃんが大きな口を開けたときに、赤ちゃんの舌の上に乳頭と乳輪部を入れます。

うまく吸いつかなかったり、すぐにはずしてしまうときは母乳を数滴しぼるか

1 ～ 2 分乳輪をマッサージすると乳頭が柔らかくなり、飲みやすくなります。

<抱き方のポイント>

赤ちゃんの頭と体お尻までが同じ方向を向き、お母さんと密着した姿勢で口に含ませます。

<抱き方の種類> 横抱き、たて抱き、わき抱き（フットボール抱き）があります。

乳房の張っている場所や赤ちゃんの飲みやすさを考慮するといいいでしょう。



横抱き



たて抱き



わき抱き

◆母乳哺育のポイント ～産後から1か月まで～

○早期授乳

お産のあと、母子ともに異常がなければできるだけ早くに直接母乳を飲ませましょう。

○泣いたら飲ませる

赤ちゃんのリズムに合わせ欲しがるときは飲ませましょう。オムツを替えたりあやしても泣いているときは授乳間隔が短くても飲ませてみましょう。1か月半～2か月になると、授乳間隔も自然に決まってきます。

○バランスの良い食事と水分（1日2,000cc）摂取を心がけましょう。

食事のバランスに偏りがあると乳汁が作られすぎてしまったり、脂肪分の多い乳汁で乳腺がつまり痛むことがあります。乳房トラブルになりやすいので気をつけましょう。

<母乳に良い食べ物>

- ・和食、ご飯、納豆など発酵食品、根菜類

<母乳が詰まりやすい食べ物>

- ・チョコレート、アイスクリーム、スナックなどの菓子類
 - ・お餅、菓子パン、揚げ物、ナッツ類、脂肪分の多い物(カレー、シチューなどの洋食) うなぎ
- 上記の物を食べたり避けたりすれば必ず母乳の分泌が良くなったり詰まったりするわけではありません。バランスの良い食事を心がけ水分（温かいもの）を摂りましょう。

○禁煙、禁酒

授乳中にタバコを吸ったりお酒を飲んだりすると、母乳を通じてタバコに含まれる有害物質やアルコールが赤ちゃんの体に入っていきます。これは赤ちゃんの健康を害しますので、家族で禁煙、禁酒をしましょう。

◆体を休ませましょう

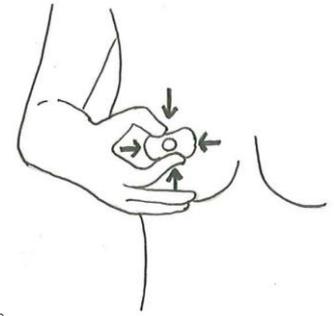
母乳は血液から作られます。お母さんの体調が悪いと母乳の分泌も悪くなります。血行を良くして体を休めましょう。

※授乳が始まったばかりの頃は、母乳の分泌も少なく赤ちゃんもコツがつかめなため疲れて寝てしまうことがしばしばあります。そのため、体重が増えてこないこともあります。昼夜の授乳で疲れている場合は、粉ミルクを利用しながら体を休ませることも大切です。授乳の心配事は母乳と粉ミルクの回数を助産師に相談しましょう。

◆おっぱいの絞り方

○目的

残っている母乳を出すことで、乳腺炎などのトラブルを防ぎます。
乳頭に刺激を与えることで、母乳の分泌をうながします。
直接授乳できない場合でも赤ちゃんに母乳を与える事が出来ます



○方法

親指と人差し指を乳輪と乳頭の境目にあてます。
指の腹を合わせるように、ゆっくりと乳房の中心に向かって押します。
このとき乳輪部を圧迫するようにして、リズムカルに絞ります。

※搾乳器さくじゅうきは乳腺を傷つける場合もあります。助産師や医療機関に相談し使用しましょう

◆粉ミルクについて

最近の粉ミルクは成分や消化吸収が良くなり、腎臓への負担も軽減されています。また、お母さんの体調や赤ちゃんの出生時の状態によっては粉ミルクを利用しなければならない場合もあります。赤ちゃんに必要な栄養ですしお母さんにも必要なものです。上手に利用しましょう。哺乳瓶や乳首は種類が多くまた哺乳力によって乳首が変わります。生まれてからの購入をおすすめします。母乳が出るお母さんは購入の必要がないこともあります。可能なら出産施設で退院までにいろいろな乳首を試して自分のお子さんに合うものを見つけましょう。

哺乳瓶や乳首は清潔に取り扱い消毒は生後2か月頃までとし、中性洗剤で洗浄し清潔を保ちましょう。

粉ミルクの目安					
出生日数	7～10日	～20日	～30日	～2ヶ月	～3ヶ月
児の体重 (目安)	3200g～	3600g～	4000g～	4800g～	5500g～
1回哺乳量 (ミルクのみ)	60～70cc ×8回	100cc ×7～8回	120cc ×7～8回	140cc ×6～7回	160cc ×5～7回
1日total量	480cc ～580cc	540cc ～650cc	600cc ～720cc	720cc ～870cc	820cc ～1000cc

混合栄養（母乳と粉ミルクの併用）のこと

授乳が頻回になったり授乳間隔が空かない等母乳不足を感じたら、まずはお母さんの休息をとりましょう。母乳を飲んだ後、ミルクを足してみましょ

う。補うミルクの量は母乳がどのくらい出ているかによって変わります。母乳相談、ミルク量など心配なことは保健師、助産師にご相談ください。

