

IV 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お父さんとつながろう・地域とつながろう



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104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、子育てって何をすればいいかわからない…」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、赤ちゃんとも早くから触れ合い、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。

◎お父さん自身へ

- ・子育てが始まると今までと生活が大きく変化します。夫婦の関係性が変化したり、夫婦だけの時間やひとりの時間が少なくなったりもします。今までどおり仕事しながら、家事や育児をすることは、時にお父さん自身の心身の不調につながる可能性があります。
 - ・とある統計によると、産後1年間に約10%のお父さんが精神的な不調を経験すると言われています。
- お子さんやお母さんを大切にすることはとても大切ですが、お父さん自身の体調管理にも気を配りましょう。

子どもの成長発達に大切なこと

生活のリズムを整える

3か月頃から早寝早起きを
こころがけましょう。



体を動かして十分遊ぶ

生まれたときから体を動かすこ
とが脳の発達につながります。



飲んだり、食べたりがバランス良く できていること

よく飲んで、よく食べることは
心身の発達の基本です。



気持ちが安定していること

一緒に楽しく遊んでくれて、自
分のことをしっかり愛してくれ
る人がいることが大切です。



いろいろな経験を積むこと
テレビなどに頼らず本物に触
れましょう。



手先を使うこと

手の働きは、脳や言葉の働きと
深い関係があります。



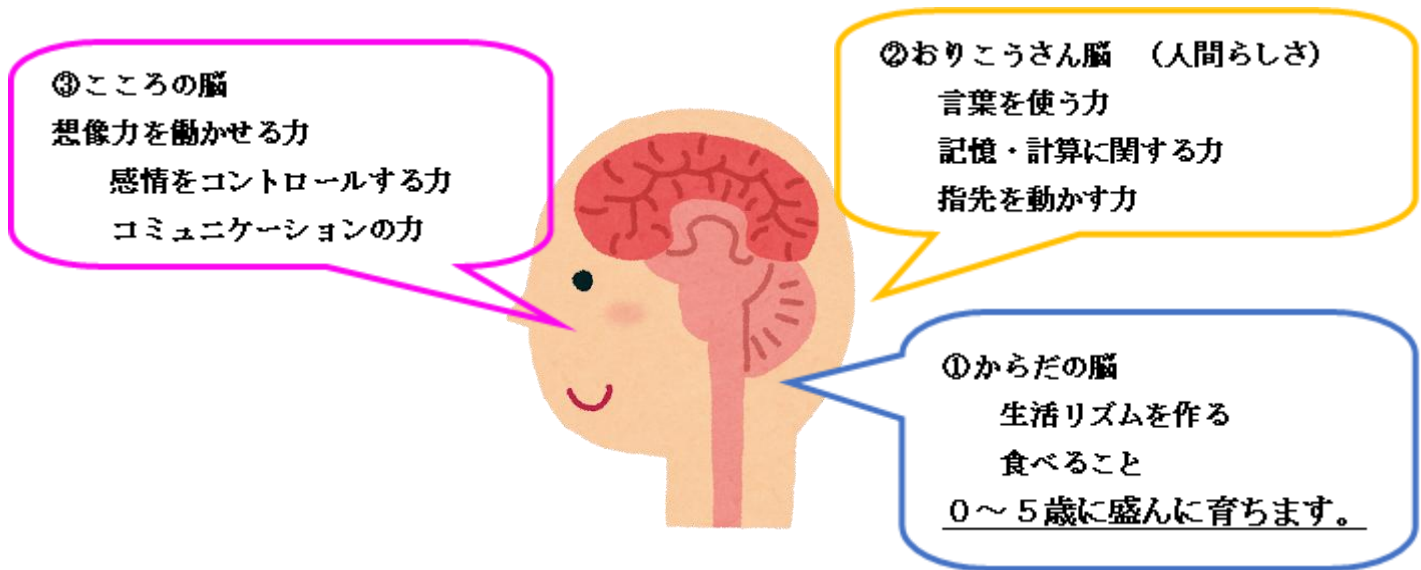
脳の発達について

脳は頭蓋骨の中にあり、大人の脳は体重の 2.5% を占めています。生まれたばかりの赤ちゃんの脳は体重の 25% と大人よりも大きな割合を占めています。しかし、赤ちゃんは歩いたり話をしたり、自分で食事をする 것도できず、まだ脳はうまく働いていません。

人の脳の成長には順番があり、誰しも同じ順番で成長します。

下の図のとおり、①からだの脳 ②おりこうさん脳 ③こころの脳の順で成長します。

つまり、①のからだの脳が成長しないとその次の脳も順調に成長していきません。



脳は五感から色々な刺激を受けて、少しの間にたくさんできることが増えていきます。

昼間の明るさ、夜の暗さ



脳は五感からの刺激で、呼吸や睡眠、食欲など生きていくための①からだの脳が育ち、次に言葉の刺激で、②おりこうさん脳 (人間らしさ) が育ちます。

乳幼児期は、土台となる①からだの脳を育てるために毎日の中で繰り返し五感での刺激を与えること、生活リズムを整えていくことがとても大切になります。

土台となる脳が育ってから、言葉での刺激で記憶や考えること、言葉を話すことなど人間らしい高度な機能を持つ脳 (前頭葉) が育っていきます。

◆前頭葉を刺激する遊び

お子さんが楽しめて、手足をよく動かし言葉をたくさん使った遊びがオススメです。

「げんこつ山」「むすんでひらいて」などの手遊びは、手足を使い歌を歌いながら楽しんで遊ぶことができます。動画を見ながらお子さん1人で遊ぶのではなく、人と直接関わりながら行うことで、手の動きや声、表情など大人の動きや表情をお子さんが真似することで親子の絆も深まります。

また、公園の遊具で遊ぶなどの外遊びは自分の意志で体を動かすため、前頭葉をよく使います。外遊びの際には、近くの物・遠くの物を見たりと、動く物を正確に見る力や危険を避ける力も付きます。指先を使った工作やブロックなどの遊びも、物の大きさや向きを捉えたり距離感をつかむことに役立ちます。

ぜひお子さんと一緒に遊ぶ時間を作ってみてください。色々な経験がお子さんの脳の成長につながります。



生活リズムについて

子どもの健やかな成長には、規則正しい生活リズムが欠かせません。

◆規則正しい生活リズムはなぜ必要なのでしょう

1日が24時間なのに対し、人間の体内時計は25時間といわれています。そのため、毎日調整をしないとどんどんずれてしまい、すぐに昼夜逆転の生活になってしまいます。

リズムを整えるためには、朝日を浴びることでリセットできます。朝は早めに起こし、朝日を浴びさせてあげましょう。

◆生活リズムを整えるとどんないいことがあるのでしょうか

- ・成長を助ける・・・深い睡眠の時に「成長ホルモン」が出る
- ・情緒が安定する・・・イライラしたり怒りやすかったりが少なくなる
- ・集中力がつく・・・早起きをすると、活動時間や授業時間に集中力を高めるホルモンが働く

◆生活リズムを整える方法（3か月頃～1歳頃まで）

生後3か月頃から昼夜がわかるようになるので、この時期から「規則正しい生活リズム」を作っていきます。大人が主導で作っていくことが大切ですので、大人が入眠リズムを作っていきます。

◎生活リズムを作るコツ

【朝】



1. 6時ころにカーテンを開け明るい光を浴びる。電気をつけるだけでもOK。
2. 顔を拭いたりお着替えをしたりして皮膚に刺激を入れる。

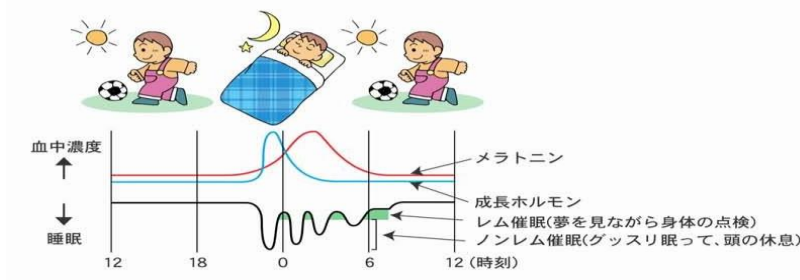


【夜】

1. 午後8時には、静かな環境を作り眠りにつかせる。

◎睡眠と成長ホルモンの関係

- ・朝の光を浴びることで、眠りを誘い情緒を安定させるホルモンが15～16時間後に出来ます。
- ・成長を促す「成長ホルモン」は、午後8時ころに出始め、午前1時ころがピークになります。



◆生活リズムを整える方法（1歳過ぎ頃～）



①朝7時前には起きて、朝日を浴びよう

生活リズムを整えるには、まず早く起きることからはじめましょう。

②朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、血液の循環を良くし、脳や体のエネルギーを補給してくれます。朝ごはんを抜いてしまうと脳が十分働かず、活動や学習に集中できません。家族一緒に毎日同じ時間に食べられるようにしましょう。

③午前中は、体を使った遊びをしよう（外遊び）

昼間の活動量は、その日の夜間の睡眠に左右します。昼間に体をたくさん動かすことで、自然に夜眠くなります。昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整えるうえで、大きなポイントです。特に午前中は、たっぷり体を動かしましょう。

④お昼寝は決まった時間にして、午後3時前までにしよう

お昼寝が長くなってしまうと、夜寝る時間も遅くなってしまいます。遅くても午後3時頃を目安に起こすようにしましょう。寝始める時間が遅くなっても、起こす時刻は一定が良いでしょう。

⑤夕ごはんは、寝る2時間前までに食べよう

朝ごはんと同様に夕ごはんは生活リズムを整える大事なポイントです。また、夕ごはんが遅くなると、寝る時刻も遅くなります。寝る2時間前ぐらいまでに夕ごはんをすませましょう。そして寝る前に、絵本を読む時間や親子でゆったり遊ぶ時間が持てればさらに良いでしょう。

⑥夜は9時前に寝かしつけをしよう（入眠儀式）

夜は決まった時間にきちんと「眠らせること」が大切です。寝るまでの段取り（入眠儀式）を決め、それを毎日繰り返すことで寝る時間だという意識が高まります。

就寝1時間前は静かな環境を整え、寝るときは電気を消します。

<入眠儀式の例> 夕食→歯磨き→お風呂→着替え→布団に入る



メディアとの付き合い方

今はスマホやタブレットなしには生活できない時代になっており、スマホやタブレットを小さなうちから見たり、長時間視聴することが増えてきています。テレビやスマホ等を長時間見続けることは、言葉の発達の遅れや睡眠への影響などさまざまな問題を引き起こします。

◆言葉が育たない

テレビやDVD、スマホなどは一方通行の世界のため、言葉の発達の遅れや、コミュニケーションがうまく取れない、友達と上手に遊べないなどの影響があると言われています。

◆睡眠不足

テレビやスマホの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があります。夜に光を浴びると自然な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」が光の刺激で分泌を妨げられてしまい、睡眠リズムの遅れにつながります。保育園や幼稚園に通っていると、帰宅後に夕食・入浴を済ませてから寝るまでにスマホ等の視聴時間が長くなると就寝時間は遅くなります。起床時間はだいたい決まっているため睡眠時間が短くなり、十分な睡眠時間を確保できず、お子さんは日中イライラしたり集中できなくなります。

◆視力の異常

長時間のテレビやスマホの視聴や、テレビやスマホを目に近づけて視聴することは視力低下の原因となります。特に動画を見ること、暗い部屋でスマホ等だけを明るくして見ることは目の負担が大きくなります。

◆テレビやDVD、スマホ等の視聴時間の目安

2歳まで：できる限り控えましょう
2歳以上：2時間以内（ゲーム時間は30分以内）



◆テレビやDVD、スマホ等をやめる・減らす方法

◎家族全体で取り組みましょう

保護者がスマホを気にしていると、子どもも真似したがるのは当然です。お父さん・お母さんもお子さんと遊ぶ時には、スマホやタブレットのことを忘れて遊びましょう。

◎テレビやDVD、スマホ以外の人と関わる楽しみを増やしましょう

メディアをやめる・減らすことより、人と関わる楽しみを増やすことが大切です。家族と過ごす時間を持つことで、メディアよりも楽しいとお子さんが感じる時間を作りましょう。工作をしたり、絵を描いたり、それについて一緒に話す時間も親子で関わる大切な時間です。



子どもの視力

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、光や物の形がぼんやりと分かる程度しか見え
ていないと言われています。成長とともに少しずつ視力も発達し、5歳前後には
1.0に近づき8歳頃には完成します。子どもの視力は物を見続けることで発達をし
ていきます。急速に発達する3歳頃までに見る経験の積み重ねが必要です。テレビ
やスマホなど一定の距離の物を見続けることは、目の機能を疲れさせます。テレビ
やスマホの使い方を確認してみましょう。

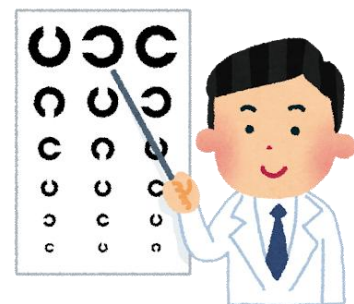


「弱視」は、遠視や乱視など何らかの理由によりうまく物を見ることができず、視
力の発達が途中で止まったり遅れたりすることで起こります。適切な時期に治療を開
始すれば多くの場合は改善しますが、治療時期が遅れると視力の発達を促すことが難
しくなり、眼鏡などで矯正しても鮮明に見える様にはなりません。

片目は正面を向いているのに、もう一方の目は違う方向を向いている「斜視」も3
歳前後によく見られます。両目の焦点が合わないため、物を立体的に見る力が弱くな
ります。片目で物を見るくせがつき、使われていない方の目が十分に発達せず弱視に
なることもあります。

こんな様子はありませんか？ 当てはまる項目がある場合は眼科受診をお勧めします。

- 目つきや目の動きがおかしい
- 黒目が内側に寄る、外、上、ななめ上にずれる
- ひどくまぶしがる
- 物を見る時に頭を傾げたり、横目で見たりする
- 明るい屋外で片目をつぶって物を見ることがある
- 物に近づいて見る
- 黒目の中心が白っぽく見える
- 黒目の大きさが左右で違う
- 目が揺れている
- まぶたが下がっている
- 親、きょうだいに弱視、斜視、生まれつきの目の病気の人がいる



子どもの聴力

聴覚は赤ちゃんのお腹の中にいる時にすでに発達しており、生まれてすぐからさまざまな音の刺激を受けて成長していきます。この時期に周りの人の話しかける言葉や色々な音ははっきりと聞こえないと、言葉を習得したりコミュニケーションなどの能力を獲得するのに妨げとなってしまいうこともあります。聞こえが悪いことは目には見えないため、聞こえのレベルによっては2歳以降に難聴が見つかることもあります。

難聴の原因はさまざま、生まれた時は聞こえていても進行性の難聴や中耳炎などによって、後になって耳の聞こえが悪くなることもあります。そのため、お子さんの聞こえに異常がないかどうかを注意していくことは重要です。

◆耳の検査を受けましょう

新生児

新生児聴覚検査は、耳の聞こえ（聴覚）の障がいや早期に発見するために、出生後間もない時期に実施する簡易検査です。生まれてくる赤ちゃんの1000人のうち1～2人は、生まれつき耳の聞こえに障がいを持つと言われていますが、早い時期に異常を発見し、適切な治療や支援を受けることで、ことばの発達などの影響が最小限になることが分かっています。

駒ヶ根市では検査費用の一部を助成する制度を実施しています。すこやかな言葉の発達の第一歩として、新生児聴覚検査を受けましょう。

◆「新生児聴覚検査」とはどんな検査ですか？

検査の方法は自動聴性脳幹反応（自動ABR）と耳音響放射（OAE）の2種類あります。いずれの検査も赤ちゃんが自然に眠っている間に、刺激音を聴かせて脳から出る微弱な反応波をみたり、内耳から小さな音が放射されてきたものを記録するもので、数分間で赤ちゃんは痛みもなく安全に行える検査です。また、薬も使いません。検査結果は「パス(pass)」あるいは「要再検(refer)」のいずれかになります。

検査結果「要再検」であった場合、直ちに聞こえが悪いことを意味するものではありません。検査の時に泣いたり、動きすぎたりしてうまく判定できなかった可能性がありますので、さらに詳しい聴力検査を受けていただくことが必要です。主治医の先生からお話をお聴きください。

検査結果「パス」であった場合、進行性聴覚障害や中耳炎・おたふくなど後になって聞こえが悪くなる場合もあります。「家庭でできる聞こえと言葉の発達のチェック」56ページを参考にして、お子さんの聴覚の発達に注意してください。



◆1歳6カ月児健診・3歳児健診での聞こえの確認

健診で耳の聞こえの確認をします。自宅でささやき声が聞こえるかの検査を行います。また、耳に関するアンケート項目を確認します。普段の生活の中でお子さんの耳の聞こえについて普段からチェックしてみてください。

◆「家庭でできる聞こえと言葉の発達のチェック」

各月齢でチェックした項目が半分以下の時には、念のため、かかりつけの先生に相談してみましよう。

【3か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 大きな音に驚く。 大きな音で目を覚ます。 音がする方を向く。
- 泣いているときに、声をかけると泣きやむ。
- あやすと笑う。 話しかけると「アー」「ウー」などと声を出す。

【6か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 音がする方を向く。 音が出るおもちゃを好む。
- 両親などよく知っている人の声を聞き分ける。
- 声を出して笑う。 「キャッキャッ」と声を出して喜ぶ。
- 人に向かって声を出す。



【9か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 名前を呼ぶと振り向く。
- 叱った声「ダメッ!」「コラ!」などというとき、手を引っ込めたり泣き出したりする。
- おもちゃに向かって声を出す。 「マ」「パ」「バ」などの音を出す。
- 「チャ」「ダダ」などの音を出す。 「イナイナイバー」の遊びを喜ぶ。

【12か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 「ちょうだい」「ねんね」「いらっしやい」などのことばを理解する。
- 「バイバイ」のことばに反応する。
- 大人の言葉をまねようとする。
- 意味のある言葉ではないが、さかんにおしゃべりをする。
- 意味のある言葉を1つか2つ言える。(食べ物のことを「マンマ」、おかあさんを「ママ」など)
- 単語の一部をまねして言う。



0か月(新生児)



◆体の特徴

新生児は子宮内生活から子宮外生活への切り替え時期。適応する力がつくのに4～5週程度かかります。

生まれた時の平均的な体の大きさ

体重 2800g ～ 3200g

身長 約48cm ～ 50cm

生まれて数日間は飲むお乳の量より尿や便、皮膚などから出ていく水分の方が多いため、生まれたときの体重より減少（生理的体重減少）します。1週間程で元の体重に戻ります。心配しないでくださいね。

	特徴
姿勢	腕はW型、股関節はM型の姿勢を保ちましょう。足を引っ張るなど無理な姿勢は股・肩関節脱臼を起こしやすくなります。
視覚	明暗の区別ができます。20cm程度の距離で霞かかって見える程度の視力です。
聴力	妊娠5か月位から聞こえています。たくさん声掛けしましょう。生まれてから聞き覚えのある声にいち早く反応します。
嗅覚	生後7～10日で母親の匂いを嗅ぎ分けます。
皮膚感覚	暑い、寒い、痛い、かゆい、などがわかります。
もうこはん 蒙古斑／異 所性蒙古斑	おしり、腰、背中、手首、足首、腕、肩などにできる青いあざのこと。6歳頃には消えたり、目立たなくなったりします。
へその緒	4～10日程度でへその緒が取れます。取れた後は清潔にして乾燥させましょう。分泌物が出ている・臭いがある・2～3週間たってもへその緒が取れない時は出産した病院か小児科に受診しましょう。
頭の変形	狭い産道を通ってくるため頭が細長く、時にはこぶがあります。数日で目立たなくなります。
うんち	生後2～3日間に ^{たいべん} 出る便は胎便といって黒っぽい色をしています。お乳を飲むようになると黄色に変わってきます。1日の排便回数は1～5回ぐらいで、回数には個人差があります。毎日出ない場合は、母乳やミルクの不足も考えられます。便が白かったり、血が混じったりしているとき(赤や黒の便)は受診しましょう。
おしっこ	新生児の頃は濃く褐色に見えることもあります。その後薄くなり淡黄色になります。尿量が減ったり、色が濃くなったり、尿に血や膿のようなものが出たときは受診しましょう。
母体ホル モンの影 響	新生児期には、男女の別なく乳首の周りが膨らんで、乳汁が分泌される事もあります。3～4週間で次第に縮小するので、清潔に保ちましょう。女兒では、月経様出血やおりものの様な分泌物が出る事がありますが心配ありません。
しゃっく り・くし やみ	おっぱいを飲んだ後のしゃっくりは生理的なものです。くしゃみは、鼻の粘膜が温度に敏感なために起こります。熱や咳がなくおっぱいの飲みがよく元気なら心配ありません。

◆コミュニケーション

泣いて不快（おなかすいた！おむつがぬれた！暑い！寒い！眠い！）を表現します。不快を取り除かれることで信頼感が育ちます。泣いたら不快を取り除き抱っこしてあげましょう。

◆おっぱい・ミルクを飲む

出産後1週間くらいの間に出る初乳はなるべく飲ませましょう。➡詳細は41ページ参照

◆生活リズム

生まれたばかりは昼夜区別なく寝たり起きたりを繰り返します。

★ 新生児の生活環境

新生児は生活能力がまだ安定せず抵抗力も弱い為、安静・保温・清潔が大切です。

○保温

体重に比べて体表面積が広く皮下脂肪が少ないため、体温調節が未熟です。そのため、低体温になりやすいので適切な保温、体温調節をしましょう。

急な気温の変化には、バスタオルやおくるみで調節できます。3か月までは親の着ている枚数と同じ枚数の衣服か、プラス1枚で過ごしましょう。

○清潔

赤ちゃんは汗っかきです。また1日に何度もおっぱいやミルクを飲み、吐いてしまったり汚れやすいのです。1日1回沐浴やからだ拭きをしましょう。また、朝起きたら顔拭きを行います。生活リズムを整えるきっかけになります。



お父さんへ育児のポイント ～0か月児の子育て編～

育児や家事を分担する

育児休業の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。

子育ての勉強をする

月齢に応じた子育ての知識を勉強しましょう。

赤ちゃんとのスキンシップをとる

日頃から赤ちゃんと一緒に積極的に関わりましょう。



◆赤ちゃんのお風呂の入れかた

生後1か月(体重4Kg程度)に成長するまで別のお風呂(ベビーバスなど)でいれましょう。

○沐浴すると

- ・汗っかきの赤ちゃんの皮膚を清潔にでき新陳代謝を盛んにし、哺乳欲を増進します。
- ・赤ちゃんの全身チェックの場、肌のトラブルに気付き清潔にすることで湿疹を予防できます。
- ・生活リズムを整えるきっかけになります。(なるべく同じ時間に入浴することが望ましい)
- ・沐浴できない時は体拭きで清潔を保ちましょう

○お風呂のタイミング

- ・授乳後30分はミルクの吐き戻しや泣きやすいので避けます。
- ・37.5℃以上の発熱や、下痢など体調が良くない時は無理をせず体拭きで様子を見ます。

○お風呂に入れる時間

夏生まれ・・・基本的には何時でもよいが、気温の高い時間は避ける。

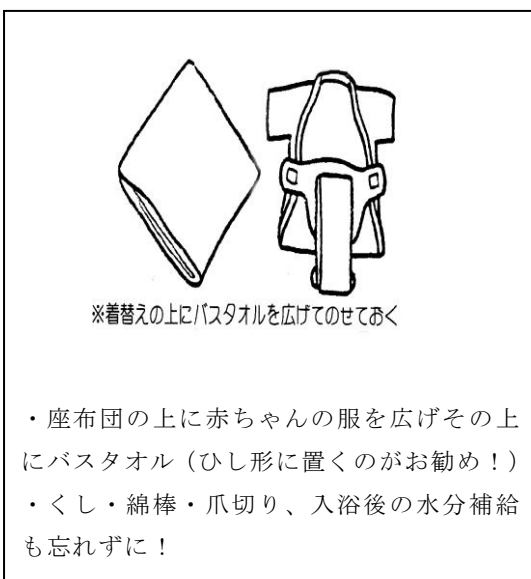
(体温が上がりやすく沐浴後に汗をかきやすいため) 湯の温度 38℃前後

冬生まれ・・・暖かい時間(午前10時～2時位)の気温が安定している時間が望ましい。

(湯がめさせないため) 湯の温度 40℃前後



【入浴後の準備】



【お風呂の入れ方】



横抱きで沐浴槽に足から

ゆっくり入れる。

《背中を洗う時の抱き方》

- ・赤ちゃんの脇に4本指をいれ親指で肩を押さえて支える。
- ・そのまま赤ちゃんの胸を前腕につけて腹ばい姿勢にする。
- ・支えている腕は沐浴槽の淵から離さずに赤ちゃんの顔が水に触れてしまわぬよう気をつけて。




〈入浴方法〉

・入浴の手順

顔→頭→首→胸・おなか→脇の下→腕→手→背中→足→おしり

・くびれた所は汚れが残りやすいのでいねいに洗う。

首がしっかり固定できるようならバスの中でからだを洗うやり方もありますが、ここではお母さんが一人でも入れられる方法として、バスの外で体を洗うやり方を示してあります。

<p>①</p>  <p>バスタオルの上に寝かせ、ぬらした清潔なガーゼで目頭から目尻にかけて拭く（その都度ガーゼの面をかえる）。 ガーゼを3本の指にまき、洗面器の湯で顔を拭く（1回ごとにする）。</p>	<p>②</p>  <p>利き腕と反対の腰骨の上に赤ちゃんを固定して抱いて、石けんで頭を洗う。 バスタオルの上にもどし、頭の水分をおさえるように拭く。</p>	<p>③</p>  <p>衣類を脱がせ、石けんを泡立ててからだにつける（くびれているところは特にいねいに）。背中是一方の手で赤ちゃんのからだを支えながら引き起こし、他方の手で石けんをつける。</p>
<p>④</p>  <p>入浴布でからだを包み、図のように抱いて足から静かに湯に入れる。</p>	<p>⑤</p>  <p>ガーゼで石けん分をよく洗い落とす。赤ちゃんの尻をベビーバスの底に落ちつけて、背中 of 石けん分もよく洗い落とす。</p>	<p>⑥</p>  <p>湯からあげて、バスタオルの上に寝かせ、押さえるようにして水分をよく拭きとる。</p>
<p>⑦</p>  <p>衣服を着せる。</p>	<p>⑧</p>  <p>綿棒で耳・鼻の入り口を拭き、髪の毛を整える。</p>	<p>⑨</p>  <p>母乳、湯ざましなどを与える。</p>

1～3か月

月齢	1	2	3
運動発達			首がすわる
手指の発達	物を目で追う		おもちゃを握る
言葉の発達	声を出す 音に反応	「あー」「うー」などの声を出す	声を出して笑う
心の発達	顔を見つめる	あやすと笑う	人に笑いかける

◆体の発達

- 1カ月：手足を曲げ伸ばしたり、バタバタと動かしたりするようになります。また、目の筋肉が発達してくるため、目の前のものをじっと見つめたり、音が聞こえると目を動かして探す様子も出てきます。
- 2か月：少し首がしっかりし始めます。手足の動きがスムーズになり、音が聞こえると目を動かして探す様子も出てきます。
- 3か月：首がしっかりしてきて、うつぶせにすると腕で支え、頭を少し持ち上げられるようになります。また、手指の機能が発達し、軽いものを少しの間、持てるようになったり、自分の手足で遊ぶ姿もみられます。

◆コミュニケーション

2か月ころから泣く以外にも「あーうー」などの声が出始めます。赤ちゃんの声かけに親が反応することで赤ちゃんに伝えようという気持ちが高まり、コミュニケーションの意欲へとつながっていきます。

◆おっぱい・ミルクを飲む

授乳は大体3時間おきの8回または、夜間を1回抜いた7回ですが、母乳ではこれより多く、ミルクでは少ない場合もあります。授乳やミルクの時はテレビを消し、携帯などを置いて赤ちゃんとも目と目を合わせて軽く声がけしながら授乳・ミルクの時間を楽しみましょう。

3か月頃になると、満腹の感覚がわかり、おなかいっぱいになると自分から乳首をはなす赤ちゃんもいます。お母さんのおっぱいの出もよくなり、飲み方も上手になって授乳時間が短くなります。赤ちゃんの胃も大きくなり1回に飲む量が増え授乳間隔もあいてきます。

赤ちゃんの胃の大きさは2か月から4か月にかけて120mlから200mlへと大きくなります。胃を大きくするには、授乳間隔をあげ、1回にまとまった量を飲む練習をしましょう。ぐずりだしてもすぐに母乳・ミルクを与えず、散歩に出たりあやしたりして、月齢に合わせて少しずつ間隔をあけていきましょう。

◆生活リズム

生後2か月頃までの赤ちゃんは、昼夜関係なく眠っている時期で、生活リズムは決まっていません。これは、生活リズムをコントロールしている視床下部という脳が育っていないためです。視床下部は、生後3か月頃になると働き始めます。視床下部が働くと、朝は自分の力で目覚め、夜はまとめて眠ることができるようになります。しかし、視床下部がスムーズに働くようにするためには、保護者の助けが必要です。生活リズムは朝作られます、生後2か月頃から、朝6時頃に明るい電気や太陽の明るい光を浴びせて起こしてあげましょう。

◆一緒に遊ぼう！

- ・赤ちゃんに触れましょう。

おむつ交換や着替えの時にはやさしくさすったり、手足を曲げ伸ばししたり、赤ちゃんの手を握ったりしながら「手をのぼすよ」など今やっていることを実況中継してみましょう。

- ・2か月ころからおもちゃを握れるようになってきます。赤ちゃんが握りやすいものを声かけしながら握らせてみましょう。



◆事故防止

窒息：敷布団が柔らかい、かけ布団が顔までかかっている、ベッドの周辺にビニール袋やぬいぐるみがあると顔にかぶさり窒息の危険があります。

転落：抱っこから下に降ろすときは、赤ちゃんが下につくくらいにしてから降ろすように。

抱っこひもから降ろす時も抱っこひもごと下におろしてからにするのが無難です。

抱っこひもやベビーカーはベルトの長さ等赤ちゃんの体に合っているか確認しながら正しく使いましょう。お風呂では抱いている大人が滑らないようにしましょう。

◆乳幼児突然死症候群（SIDS）

それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然なくなってしまう病気です。原因は特定されていませんが、①うつぶせ寝にしない ②できるだけ母乳で育てる ③周囲の人が禁煙する、④厚着や布団の掛けすぎはやめて温めすぎない等気をつけましょう。

◆乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）

赤ちゃんを激しく揺さぶることにより発生します。頭に損傷を受けて重い障がいが残ったり、命を落とすこともあります。

お父さんへ育児のポイント ～ 1～3か月児の子育て編 ～

- 赤ちゃんとの会話を楽しむ

生後3か月頃になると「あー」「うー」といった喃語が出始めます。

「うんうん」「そうなの？」など話し返してみましょう。

- 夜中の育児分担について話し合う

夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話し合って分担しましょう。

- お母さんが休養できるよう手助けする

家事育児となかなか休めないお母さんのために、休養がとりやすいよう手助けしましょう。



4～6か月

月齢	4	5	6
運動発達	首がすわる	寝返りをする	支えなしに座る、5秒以上
手指の発達	物に手を伸ばす	物をつかむ	
言葉の発達	声に振り向く	「パ」「ダ」「マ」などを言う	言葉を聞き分ける
心の発達	自分の手を見つめる	おもちゃを取ろうとする	自分の要求どおり行動する

◆体の発達

- ・ 4か月：首がすわり、縦抱きをしてもほとんどぐらつかなくなります。
自分の手を見つめる、偶然触れたものをつかむなどの姿も見られます。
- ・ 5か月：足腰が強くなるため、自分で動かして寝返りをする子が増えます。目と手、口を運動させた動作ができるようになるので、物を目で見ながら手を伸ばしてつかみ、口に持っていくことも増えます。
- ・ 6か月：寝返りが上達し、短い時間なら両手を前について身体を支えながらの状態で座れるようになります。


◆コミュニケーション

あやすと声をあげて笑うだけでなく、自ら笑いかけるようになります。



◆飲む・食べる

授乳間隔は約4～5時間おき。ちょこちょこ授乳すると胃が大きく育ちません。外へ散歩に出たり、あやしたりして、少しずつ授乳間隔をあけるようにすると1回量が増えていきます。どの時間帯に上げたらよいのか、1日の生活リズムの中で考えてみましょう。また、胃が大きくなることで、1日に必要な乳量を日中に飲み干せるようになります。すると、夜中の授乳が減り、まとまった睡眠になり、成長ホルモンもたくさん出てきます。

生後5か月頃になると、離乳食を始める時期です  詳細は89ページ参照

母乳だけでは鉄分やビタミンが不足し、貧血やくる病を起こす可能性があります。赤ちゃんの準備が整ったら先延ばしにせず離乳食をはじめましょう。

◆生活リズム

24時間の体内リズムは、脳の視床下部が育つことでできます。視床下部は、自律神経とつながり、生活リズム、体温調節、空腹、満腹などの調節、消化機能のリズムも作っています。

生活リズムを作るには、まずは朝、脳をしっかり目覚めさせることです。そのためには朝の光を浴び、皮膚の感覚（着替え）、顔を拭く、抱っこをして頭を起こすことも脳の目覚めにつながります。毎日続けることで視床下部は育ち、気持ちよく目覚めるようになります。

◆一緒に遊ぼう！

うつぶせ遊びをしてみよう

うつ伏せは頭と体幹のコントロール、両肘で体重を維持する力を発達させます。うつ伏せをさせることによって、ずり這いやハイハイなどの発達にも影響していきます。

まずは、授乳直後を避けて機嫌のよいときにやってみましょう。嫌がる赤ちゃんは図のようにバスタオルを置くと頭が上がりやすくなります。仰向けの親の上に赤ちゃんをうつぶせで寝かせて抱っこしたり、床の上にうつ伏せにさせて、取れそうで取れないところにおもちゃを置いてみたりしながら一緒に遊んでみましょう。

寝返りをさせてみよう

足を交差させて、お尻を支えると寝返りしやすくなります。

- ・赤ちゃんを親の膝の上に座らせ両脇を支えて前後左右にゆっくりと少しずつ傾けます。
- ・動きが活発になるのでつなぎ服でなく、上着とズボンにしましょう。



◆事故防止

窒息：近くにあるものは何でも握って口に入れようとしめます。ラップの芯を通るサイズのものは誤飲して窒息する危険性があります。

転落：寝返りをするようになります。ソファやベビーベッドからの転落に気をつけましょう。

7～9か月

月齢	7	8	9
運動発達	支えなしに座る、5秒以上	腹ばいで方向転換	ハイハイをする
手指の発達	両手で積み木を持つ		親指を使ってつかむ
言葉の発達	喃語を話す		意味なく「パパ」「ママ」と言う
心の発達	人見知りをする 泣かずに欲しいものを示す	人まねをする (拍手・バイバイ)	

◆体の発達

- ・7 か月：しばらくの間なら、手で支えなくても背筋を伸ばして座れるようになります。ずり這いを始める子もみられます。手指の運動も手のひら全体から、指先を使うようになります。
- ・8 か月：筋力・バランス感覚が発達して、お座りの姿勢も安定します。ハイハイをする子もみられます。
- ・9 か月：ハイハイが上達し、行きたい方向への移動もスムーズになります。手指の発達がさらに進み、小さなものも指でつまめるようになります。人まねをするようになり、拍手やバイバイなどの仕草もみられます。




◆コミュニケーション

外の世界への関心が高まってきているので子どもが興味をもって見ているものを言葉にして伝えましょう。この時期になると、「いない、いない、ばあ」などあやしてもらうことを喜び、遊びを楽しめるようになります。これを喜ぶことは、記憶と予測する力が育ってきた証拠です。でも、記憶できるのは2～3日間だけなので、すぐに忘れてしまいます。

記憶ができるようになると、知らない顔を見分け「人見知り」が始まります。人と会う機会が繰り返されると「人見知り」はおさまってきます。

◆飲む・食べる

離乳食は1日2回、母乳・ミルク量は800ml程となります。この時期から母乳・ミルクだけでは、足りないビタミンA・ビタミンC・鉄などの栄養素を離乳食で補います。大事な栄養素を含む食品をしっかり食べられるようにしていくことが、これからの赤ちゃんの成長に繋がります。  詳細は91ページ参照

10～12か月

月齢	10	11	12
運動発達	つかまり立ちをする	つたい歩きをする	独り立ちをする 独り歩きをする
手指の発達			指先を使って 小さいものをつまむ
言葉の発達	共感の指差し（あれみて） 興味の指差し（あれ面白い）		意味のある言葉 を言う
心の発達	ダメというと手を引っ 込めて親の顔を見る	大人が指した ものをみる	興味があるものを 指差しで伝える

◆体の発達

- ・10か月：足で体を支える筋肉がついて、多くの赤ちゃんがつかまり立ちをできるようになります。伝い歩きをする赤ちゃんも中にはいます。指先の運動は、指でシールをはがすといった細かい作業もできるようになります。
- ・11か月：伝い歩きが上達し、安定します。歩数が増え、歩幅も大きくバランスの取れた歩き方になります。指先に力を入れることができるようになり、ボタンを指1本で押したり、蓋の開け閉めなどもできる子もいます。
- ・12か月：独り立ちや独り歩きがみられます。興味があるものを指差しで伝えたり、意味のある言葉が数語、聞かれたりします。

◆生活リズム 詳細は51ページ参照

1日2回のお昼寝が1回にまとまってきます。このころから幼児期に向けてしっかりと生活リズムを身につけましょう。十分な昼間の活動と夜の睡眠は心身の発達に欠かせません。

◆一緒に遊ぼう！

- ・赤ちゃんに声かけをして楽しみましょう！言葉の育ちにも繋がります。1日に1回は一緒に笑いあえる時間を作っていきましょう。
 - ・はいはいで遊んでみましょう。大人がはいはいで移動して「おいで～」と誘ってみて、赤ちゃんに追いかけられたり追いかけてたりを楽しみましょう。
 - ・伝い歩きがはじまったら、よじ登り遊びや手押し車などの足腰を使う遊びをしてみましょう！
- アクティブな遊びは家族みんなで楽しみましょう！

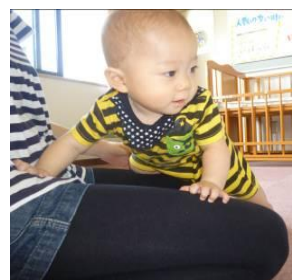
子どもの機嫌がよいときに一緒に遊んでみましょう。怖がったらやり方を工夫しましょう！



お母さんの膝の上でピョンピョン！

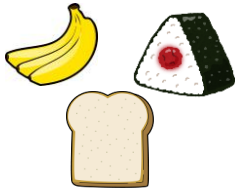


大人が立って、子どもを上げたり下げたり。楽し〜！



膝の上を探検♪

- ・水、砂、泥、土などいろんなものに触れて遊びましょう。ボールの出し入れもおすすめで
す。手づかみ食べもどんどんしましょう



「ふわふわだね」「べとべとするね」
「冷たいね」等の言葉を添えて…



ぬるぬるだね～
ざらざらだね～
すべすべだね～
ごつごつだね～

- ・絵本を見よう

知っている言葉の数がグーンとアップ！子どもが指さしたのものや、大人が指をさしたものを「ブーブーだね。」「バナナだね。」と教えてあげましょう。

◆コミュニケーション

人の動作を真似したり、大人の言う簡単な言葉が理解できたりするようになります。遊びや生活の中で「ちょうだい」「はい、どうぞ」などのやりとりを楽しみましょう。また、子どもからの訴えを丁寧に聞いてあげると、子どももやりとりが楽しくなり、積極的にコミュニケーションをとろうとしてくれます。また、12か月頃になるとほしいものや興味のあるものを指さしするようになります。子どもが指さしたものを一緒に指さし、言葉で伝えてあげましょう。また、子どもの気持ちを察して言葉で伝えてあげましょう。指さしがないときは、大人が意識して指さしのお手本を見せてあげましょう。

対人コミュニケーション能力（社会性）の発達

赤ちゃんは日々身体が大きくなり、出来ることも増えていきますが、対人コミュニケーション能力も生まれた時から発達していきます！赤ちゃんの体・言葉・コミュニケーション能力の発達に注目し、わが子の成長を楽しみましょう。

★2～10か月ころ ～大人とのやりとりを楽しむようになる～

目が合う、名前を呼ぶと反応する、微笑みかけると微笑み返す、ほかの子どもに興味を示す

★1歳ころ ～大人と興味を重ね合わせるようになる～

大人のまねをする、大人が指さしたものを見る、興味があるものを指差しで伝える

★1歳6か月ころ ～大人との気持ちの共有方法がバラエティ豊かになる～

興味があるものを見せに持ってくる、大人の視線を追って大人が見ているものを見る、いつもと違うことがあるとそれが安全なのか親の表情など反応を見て確かめる

お父さんへ育児のポイント ～10～12か月児の子育て編～

- 赤ちゃんのための安全対策

誤飲、転落などの事故を防止する対策をとりましょう。

- 赤ちゃんの発達は一それぞれ

個人差があることを理解し、赤ちゃんの発達に過敏になりすぎないようにしましょう。



1歳～1歳6か月

◆体の発達

〈1歳～1歳3か月〉

身長と体重の増え方が0歳代よりも緩やかになります。1歳3か月頃には、ほとんどの子が両手でバランスを取りながら歩けるようになります。指先の運動はより器用になり、指でボタンを押す、なぐり書きをするなどができるようになります。



〈1歳4か月～1歳6か月〉

1歳6か月までには、ほとんどの子が上手に歩けるようになり、小走りや階段を登るなどもみられます。手指の発達は力加減ができるようになるため、2個の積み木を積めるようになったり、こぼすこともあります。スプーンで食べようとします。

◆コミュニケーション

1歳頃になると「ママ」「パパ」などの意味のある言葉（有意語）が出始めます。1歳6か月頃になると3語以上の有意語がみられます。言葉が出る前の社会的行動に注目してみましょう。

社会性の発達＝社会的行動

- ・共同注視（大人が指差しするとその方向をみる、興味のあるものを指差しで伝える）
- ・対人的関心（人への関心、大人の動作をマネる）
- ・対人情的反応性（目が合う、名前を呼ぶと反応する、親の注意を自分に向けようとする）
- ・新しいものや場面に接したときに親の反応を確かめるか

◆一緒に遊ぼう！

手先が器用になってくるので、クレヨンなどでなぐり書きさせてみましょう。おもちゃの遊び方がわからないときは、大人がおもちゃの使い方を見せてあげましょう。

子どもの動作を大人が真似てみましょう。例えば子どもが一人で電車のおもちゃを押していたら、子どものそばで大人も同じように電車を押してみましょう。そうすることで他者への興味がわき、子どもからの働きかけが増えます。

平坦な道だけでなく、斜面やでこぼこ道などを歩いてみましょう。ふらつく時は手をつなぎましょう。抱っこでぐるぐる回す。子どもと向かい合って手をつなぎシーソーのように親が後ろに倒れたり、子どもが後ろに倒れたりする。くすぐり遊びもお勧めです。体を使った遊びはお父さんが行うとダイナミックで喜ぶかもしれません。

◆事故防止

危険を理解できるまで根気よく伝えましょう。

ポイントは、①真剣な表情で子どもの目を見て ②体ごと強く抱きしめて ③言葉は短く ④その場ですぐにしっかり伝える。危険なもの（洗剤や薬品、包丁、食器など）や大切なものなど触ってほしくないものは見せない、手が届かないようにしましょう。

安全を確保できない場所では、子どもから目を離さないようにしましょう。