

## 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。



# 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日間に排出する便は胎便 <small>たいべん</small> 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44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。

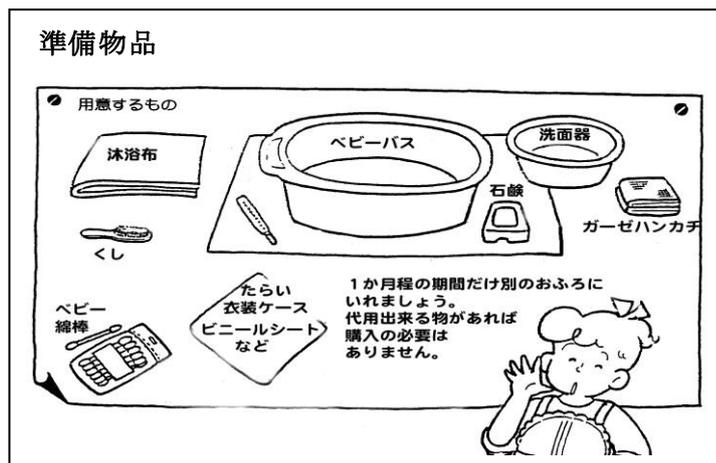
### ○お風呂に入れる時間

**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につけましょう。

## ◆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77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79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	ひとり立ちをする ひとり歩きをする
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 指差して伝える

## ◆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：ひとり立ちやひとり歩きがみられます。興味があるものを指差して伝えたり、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68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～」と誘ってみましょう。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。よじ登り遊びもおすすめです。

- ・伝い歩きがはじまったら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！

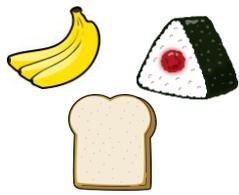


大人が立って、子どもを上げたり下げたり。楽しい～！



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、子どももコミュニケーションが楽しくなり、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。

□赤ちゃんの発達には人それぞれ

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。



# 卒乳について

卒乳時期は個人差があります。各家庭の事情も考慮し赤ちゃんが必要な栄養をおっぱい以外から摂れるようになったら卒乳を考えてみましょう。

歩き始めるころには必要な栄養素を食事から摂る事で成長を促し病気も予防します。また行動範囲も広がり自立、言葉を育むステップアップの時期です。1歳過ぎたら「いつでもどこでも泣いたらおっぱい」はやめて「時間や場所を決めておっぱい」に切り替えていきましょう。授乳時間や場所が決まると授乳のコントロールができる為、今後おっぱいを続けること、またはやめることも赤ちゃんやお母さんのタイミングで行えます。

## ◆卒乳の日の決め方

- ・子どもの成長段階にあった食事が必要量食べられておりおっぱい以外の水分摂取ができることを確認する。（コップ等でお茶やミルクが飲める）
- ・お母さんも子どもも体調の良い時を選ぶ。  
（季節の変わり目や真夏、冬はさけた方が体調管理しやすい。）
- ・夜の授乳をやめる時は、お子さんの寝かしつけに協力してくれる人がお休みの前日を卒乳予定日にすると良い。

## ◆卒乳後の乳房手当

- ・直接授乳をしなくなってから（または搾母乳をやめてから）  
2～3回は卒乳後の乳房の手当て（おにぎり搾り）をしましょう。  
（乳房にしこりが残りにくく、母乳生産終了の合図になります）
- ・両手で乳房を包みおにぎりを握るようにゆっくり圧をかけます。
- ・乳汁が分泌してこなければ乳房の下側になる手指で乳房を刺激しないように注意し指と指を合わせるように搾ります。  
（時間をかけてゆっくり。深呼吸のリズムで）
- ・片側ずつ乳房1周（場所を変えて3ヶ所程）を搾り両方同じ手当てをします。
- ・おっぱいのつけね（基底部）は動かさないようにゆっくり行うことがポイントです。
- ・搾る目安は「搾り過ぎず少し楽になった」と感じる程度。肩が回る、軽くなったとを感じる程度まで。
- ・乳房が張りやすい人は1日1～2回おにぎり搾りの手当てを行い、乳房を痛めないようにしましょう。
- ・乳房が張って痛い時はフェイスタオルで乳房を包み、寄せて上げて乳房が揺れないように固定したり、脇の下を冷やしたりすると痛みが軽減します。
- ・痛みが少なくなったら1日おき～数日後に同じ手当てを行い、毎回乳汁の色の確認し、乳房の手当てを終了にします。（確認方法は次のページ 卒乳スケジュール参照）
- ・手当て後は乳房セルフチェックで異常の早期発見に努めましょう。



※基底部（オっぱいのつけね）



助産院での卒乳相談・マッサージが受けられます。

かかりつけ助産院・医療機関がある場合は、そちらへご相談ください。

<スケジュール(例)> ※個別にスケジュールを組むこともできます。ご相談ください。

お問い合わせ先：子ども課 母子保健係 0265-96-7725

	お母さん	赤ちゃん	ポイント
卒乳前	<p>卒乳の日が決まったら、カレンダーに印をします。『この日におっぱいはバイバイしましょうね』とお話しておきます。</p> <p>説明は早すぎても急でも子どもはとまどいます。</p> <p>3～5日くらい前にお話してみましよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日に1～3回程度の授乳回数にしておくといいでしょう。</li> <li>・子どもの好きな遊びや本、食べ物飲み物等準備しておきましょう。</li> </ul>	<p>子どもへの説明は、目覚めている時に、目を見てお話します。</p> <p>※授乳期間中に乳腺炎をおこしたり、乳房が張りやすい方は助産院等で相談しましょう。</p>
／ 卒乳 当日	<p>子どもが目覚めた時、または午前中のうちに一度しっかりおっぱいを飲ませます。その時に『おっぱいはこれで最後にします。しっかりたくさん飲んでね』等きちんと説明します。</p> <p>授乳後は不安にならないように、スキンシップをとりましよう。</p> <p>おっぱいは張りやすいので、なるべく胸を寄せて揺れないようにしましよう。タオルをはさんだり、脇の下を冷やすのも効果があります。</p> <p>食事は油っぽいものやカロリーの高いものは、張りやすく詰まりやすいので控えたほうがよいです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日中しっかり遊び身体を動かしましよう。寝付くときにおっぱいを飲んでいた赤ちゃんは数日ぐずります。</li> <li>・手伝ってくれる人がいると良いです。</li> <li>・一晩中お付き合いができるよう、翌日はお休みの日がベストです。</li> </ul>	<p>赤ちゃんにとっては生まれて初めての思い通りにいかないこと（ガマン）です。</p> <p><u>ここはいくら泣いても、卒乳を決めたなら決して授乳しないでください。</u></p> <p>この数日は親子一緒にガマンの日です。</p> <p>※卒乳の日はおっぱいが張り痛みます。おんぶやお風呂は育児協力者をお願いしましよう。</p>
／ 頃 卒乳 2～3日	<p>おっぱいが張って痛みつらい時期です。寝返りもできない、腕があたると痛い等日常生活に支障があるとき：軽くおっぱいを両手で包み、おにぎり搾りする。(痛みがとれ、自分が楽になる程度に)</p>		<p>搾った母乳の色を確認しましよう。</p> <p>濃い黄色や茶色、血液等が出たら助産師に相談しましよう。</p>
／ 頃 卒乳 5～10日	<p>おっぱいの張りも徐々に落ち着いてきます。痛むようならおにぎり搾りを繰り返します。卒乳後数回は搾り、しこりを残さないようにしましよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大好きなおっぱいを卒業できたことを褒めて、たくさんスキンシップをとりましよう。</li> </ul>	<p>母乳の色が白～薄い色になったらおっぱいの手当ては終了です。</p> <p>今後、月に一度は乳がんの早期発見のため自分で乳房セルフチェックをしましよう。</p>