



# つだ先生の 子育てアドバイス

～これから赤ちゃんと暮らすパパとママへ～





## 事故防止

- ・赤ちゃんを1人おいての外出は避けましょう
- ・ベビー用品の安全を確認しましょう
- ・ベットの柵は必ずあげましょう
- ・ソファーに寝かせたまま離れてはいけません
- ・うつぶせに寝かせるのはやめましょう
- ・赤ちゃんのまわりに細い紐や小物は置かないようにしましょう
- ・赤ちゃんのいる部屋での喫煙は避けましょう  
赤ちゃんの誕生を機会に禁煙しませんか？
- ・赤ちゃんを抱いて、熱いものを飲んだり食べたりしないようにしましょう
- ・赤ちゃんの寝ているところに、壁や棚から物が落ちてくることがないように注意しましょう
- ・車の中に赤ちゃんを寝かせたまま離れてはいけません
- ・チャイルドシートは体重10kg未満のこどもは、進行方向に対して後ろ向き45°の傾斜をもって取り付けます。  
SRSエアバッグによる顔面・頭部損傷を防ぐため助手席に付けてはいけません

子育ては、親が子供に対し愛情をもって世話やしつけをして、子供が心身ともに健やかに育ち、人間としての優しさや思いやりをもち、社会人として責任ある行動が取れるようになるまでの親子の営みです。

# 育児環境の評価の支援

## a) タミータイム



## b) 紫外線対策

生後6ヵ月以下の赤ちゃんは直射日光を避けるべき、かつ6ヵ月以降はサンスクリーンを使用すべきです。  
生後2週間を目安に、窓を開け外の空気に触れさせます。  
生後1ヵ月を目安に1日20分ほど太陽の光を浴びさせればビタミンDができます。最初は手足から、1ヵ月後に全身浴へと進めます。

## c) 全然泣き止まないときの対策

### パープルクライング（赤ちゃんの泣き方の特徴）

- Peak of crying  
生後2週間からよく泣くようになり、2ヵ月頃がピーク。
- Unexpected（予測できない）  
泣き止んでもすぐまた泣き出す、理由がわからない。
- Resists soothing（なだめられない）  
何をしても泣き止まないことがある。
- 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く。
- Long lasting（長く泣く）  
心配になる位泣き続ける
- Evening（夕方）  
午後から夕方にかけてよくなく。

### 泣きへのアドバイス

コリック抱き、母親は深呼吸し、児をまず安全なところに寝かせたうえでいったんその場を離れる。イライラを赤ちゃんにぶつけないように、激しく揺すぶらないこと。

スリングにいれて家の中を歩き回ったり、外へ散歩に出る。

薄い毛布でくるむ。

静かな部屋に連れて行く。  
揺り椅子に載せて揺らす。椅子に座ったお母さんの膝に赤ちゃんを乗せて、母親がゆっくり踵を上下させながら赤ちゃんの背中を優しく撫でる。

赤ちゃんのお腹を下にしてベッドに寝かせ、背中をトントンたたく。



## a) 授乳

自立授乳が基本ですが1ヵ月までは夜間でも4時間以上あけないようにします。

## b) 生活リズム

生後3～4ヵ月頃には昼夜の生活リズムが確立します。リズムが確立するまでは、母親も児に合わせて、昼間でも一緒に休みましょう。



## c) 禁煙・飲

周囲の人も協力してタバコはやめましょう。有害物質が衣服や髪に付着して赤ちゃんに影響を及ぼします。どうしてもお酒がやめられないのであれば、飲酒直後の授乳は避けましょう。

## d) お風呂

母親の性器出血がなくなった産後2～4週頃から一緒に入浴できます。

## e) 暑さ寒さ対策

風を直接当てないようにする。湿度は40～60%を目安に。

## f) 3ヵ月までの発熱

38℃以上の発熱は受診が必要。



## g) 乳幼児突然死症候群

生後2～6ヵ月が多い。うつぶせ寝、横向き寝はやめましょう。妊娠中を含め周囲の人が禁煙しましょう。

## h) メディアとの関わり

## ①授乳の時

授乳の時にスマホでメールや読み書きしたり、インターネットの画面を見るのはやめましょう。授乳中は、赤ちゃんの顔を見て語りかけましょう。親子の関係を築くための第一歩であり、赤ちゃんに安心感を与え、「人と繋がる力」や「人を信頼する力」をはぐくむといわれています。

## ②授乳以外の時

テレビの画像や音は、赤ちゃんにとって非常に刺激が強いため、赤ちゃんのいる部屋では長時間つけっぱなしにしてはいけません。音に敏感になってしまい、すぐ乳首を離し、哺乳量の低下と体重増加不良を来します。家族全員の協力が必要です。

