



生後4か月までの赤ちゃんがいる全家庭を訪問します。
 ※訪問員は、研修を受講し、身分証などを携帯しています。
 ※新生児訪問等で訪問した家庭は除きます。



赤ちゃんは、お元気ですか。
 家族が増えた生活を楽しんでいますか。
 パパ、ママは、夜よく眠れていますか。
 赤ちゃんは、おっぱいをよく飲みますか。
 予防注射のことは、わかりますか。
 病院に行ったほうがよいのかどうか、迷うことはありませんか。
 他の赤ちゃんの成長と比べて、気になることはありませんか。
 お兄ちゃん、お姉ちゃんは、どうしていますか。

悩んでいるのは、あなた一人ではありません。
 地域には、あなたの支えになりたい人がいます。
 赤ちゃんといっしょに、気軽に遊びに行ける場所があります。
 困ったときは相談してくださいね。

訪問までの流れ	事前に訪問案内はがきが届きます。		
問合せ	子育て支援課	5月6日まで	838-0374
		5月7日以降	800-7079

産後のお母さんの心と体のケア

赤ちゃんとの生活が始まると、まず、赤ちゃんのことが最優先。自分のことは後回しにしていまいがちですが、知らず知らずのうちに、疲れがたまっていないですか？

尿もれ

体のケア

妊娠・出産により骨盤がゆるみ、尿道が締まりにくくなったため、尿もれが起こります。立って肛門をぎゅっと締める動作が効果的です。

抜け毛や薄毛

産後のホルモンの変化などで、髪の毛が抜ける人は多くいます。特に治療法はありませんが、産後半年ぐらいで治まってきますので、心配いりません。

月経の再開



早い人で2か月くらい、遅い人でも1年ほどで月経が再開します。排卵は月経より前に起こるので、月経が来ないと思っていたら妊娠していたということもあります。母体を守るためには、月経が再開して周期が安定するまでは避妊するよう心がけましょう。

乳腺炎

何らかのトラブルで乳管に母乳が残ったまましていると、それが詰まって炎症を起こし、乳腺炎を引き起こすことがあります。（乳房が赤く腫れたり、痛みや発熱などの症状がある場合は、医療機関等の受診が必要です。おっぱいのトラブルや母乳栄養については、子育て支援課の助産師やMY CITY助産師（P44参照）へ御相談下さい。）

産後のお母さんの心と体のケア

マタニティブルー・産後うつ



心のケア

赤ちゃんとの生活が始まって、不安と心細さから、ちょっとしたことで涙が出たり、ふとむなしい気持ちになったり、わけもなくイライラしたり…そんな体験はありませんか？

●マタニティブルー

程度の差はあるものの誰にでも起こるものです。産後の急激なホルモンの変化が関係していると言われます。睡眠不足やなれない育児の気苦労が重なって、心身が疲れてしまうのです。少し休んだり、リラックスすることで解消しましょう。

●産後うつ

少し休養しても1日中、ゆううつで、不眠、自分を責める、考えがまとまらないといった状態です。産後うつかなと思ったときは、迷わず、市の育児相談（子育て支援課）に電話するか、医療機関を受診しましょう。

2～3か月の赤ちゃんの様子

手足

バタバタと動かすことも増えてきます。少しの間、おもちゃを握れるようになります。また、指吸いが始まります。吸うことで自分の体をイメージしていきます。

目

大人の顔や30cmほど離れた物をじっと見ます。色に興味を持つのもこの頃で、明るくはっきりした色を好みます。

耳

お腹にいるときからよく聞こえていますので、たくさん話しかけましょう。音のする方向を向くことができますようになります。

体重

体重の伸びは、個人差がありますが、3か月で出生時の倍ぐらいになります。



首

少しずつ首が座りかけてきましたが、まだ完全に座っていません。やさしく接してあげましょう。

2～3か月の赤ちゃんの様子

便について

●うんちの回数・硬さ

1日10回くらい、緩めのうんちをしていた赤ちゃんも、この頃になると、腸の働きが整ってきて、うんちの回数が減ってくる子も多いです。母乳の赤ちゃんなら5～7日出ないこともあります。毎日出なくても、出てきたうんちが固くなく、おっぱい、ミルクをよく飲んでいるようなら、心配いりません。

●うんちが出にくいときは

お腹をの字にマッサージしたり、うつ伏せ遊びも効果的です。3日経っても便通がなく、お腹が張って、ミルクの飲みが悪いようなら綿棒浣腸を試してみてもよいでしょう。自力で出せないほど、頑固な便秘の場合は小児科を受診してください。

●白っぽいうんちが出たら

全体に白っぽいうんちが出て、皮膚や白目（しろめ）が黄色い場合は、胆道閉鎖症などの病気が疑われますので、医療機関を受診しましょう。

赤ちゃんと一緒に遊びましょう

赤ちゃんが目覚めているときは、目を見つめながら、話しかけたり、歌ったり、全身に触れてあげる遊びを、生活の中に取り入れましょう。

うつぶせあそび

授乳直後を避けて、機嫌が良いときにうつぶせにさせてあげましょう。

首がしっかりする、背筋力がつく、便通がよくなる…など赤ちゃんによい運動になります。うつぶせにする時には必ず目を離さずに、床や固い布団の上でしましょう。

にぎれるおもちゃ

2～3か月にかけて「にぎる」動作が少しずつできるようになります。赤ちゃんのおてで握れる太さのおもちゃを持たせてあげると、なめたり、かんだり、ふりまわしたりいろんな動作に展開していきます。

※ 腕は肩より前に出す。 背骨はまっすぐに。



抱っこ大好き

抱っこしていればご機嫌、でも抱っこしていないと泣く……。子育てに多い悩みです。**抱っこは、大切なスキンシップのひとつ**です。抱かれることが刺激になって、脳や感覚を発達させていきます。抱っこされると、肌のぬくもりを感じて、赤ちゃんはリラックスしますので、**たくさん抱っこしてあげてください**。リラックスすると、赤ちゃんはよく声を出しますから、「あー」「うー」といったおしゃべりに付き合ってください。赤ちゃんはうれしくて、もっともっとおしゃべりするようになります。

首がすわっていない時期は、頭と体をしっかり支えるよう注意しましょう。

抱っこでゆりかご



(上から見た姿勢)

ぐっすり眠ったら…

寝かせ方いろいろ

赤ちゃんは抱っこの姿勢が大好き



足裏あわせてトントントン



座布団やクッション、大人用の枕などで、上半身を軽く上げる。おむつを交換するときのようにガニ股で足をやさしく持ち上げ、足裏をトントンと合わせ遊びます。

腹ばいで背中なでなで



嫌がるときは無理をせず、毎日少しずつやっている、赤ちゃんも慣れてきますよ。

育児の「困った！」Q&A みんなの悩みにお答えします！

赤ちゃんの育児に困ったときは、保健師・保育士・助産師がご相談にのることができます。

Q 子どもがなかなか寝てくれません・・・

A 3か月くらいから、眠りのリズムがついてきます。大人の規則正しい生活リズムが大切です。

赤ちゃんの睡眠は個人差が大きいですが、3か月くらいから、起きている時間が昼に集中して、夜は5～6時間眠れるようになってきます。昼間は目覚めて夜は眠るという睡眠リズムは、放っておいては身につきません。朝がきたら、起こしてあげてパジャマから着替えをして、昼は楽しく遊んだり、ベビーカーで散歩に行き、夜は部屋を暗くして寝やすくするなど、積極的に生活リズムを作ってあげましょう。



Q 夜間の授乳などで睡眠不足が続いています・・・

A 赤ちゃん中心の生活サイクルに合わせて、昼間に横になりましょう。

赤ちゃんの夜間の授乳に付き合っていると、「もう少し寝かせてほしいなあ」と感じることもあるでしょう。しかし、夜間は母乳の出を促すホルモンの分泌が多くなりますから、夜間に授乳することで、母乳の分泌がよくなります。疲れたら昼間に赤ちゃんと一緒に横になりましょう。赤ちゃん中心の生活サイクルにお母さんも合わせるようにしていると、睡眠のパターンが変わり、短い時間でも熟睡できるようになります。

Q 授乳やミルクが足りているか心配・・・

A 保健師や助産師が授乳の相談を行っていますので、相談してみましょう。

赤ちゃんの機嫌がよくて、母子健康手帳についている成長曲線に沿って体重が増えているようなら心配ありません。赤ちゃん自身の食欲には波もあり、個人差もあります。一度にたっぷり飲む赤ちゃんや、少しずつちょこちょこ欲しがる赤ちゃんなど様々です。

赤ちゃんの発育や授乳に関するご相談は、子育て支援課までお問い合わせください。

Q 上の子が「赤ちゃんがえり」をしているみたい

A 1日に1・2回でも、上の子を抱きしめて、愛情表現をしましょう。

「赤ちゃんがえり」は、どの子にも起こり、今までできていたことをしなくなる、赤ちゃんをいじめるなどの行動で、寂しさをアピールしているのです。寝不足の中で家事育児をしていて、さらに上の子が言うことをきいてくれないと、イライラしてしまうかもしれません。そんなときは、赤ちゃんを周りの家族に任せて、1日に1・2回でも上の子を抱きしめて、「○○ちゃんのこと大好きよ～」と言うなど、愛情をしっかり表現してあげてください。

※困ったときは保育士の訪問もありますので、相談してください。

Q 外出はいつ頃からしたらいいの？

A 生後1か月過ぎた頃から、徐々に外気に慣らしていきましょう。

最初は短時間で少しずつ時間を長くしていきます。直射日光は有害な紫外線も含まれているので、日差しの強い時間帯を避けて、帽子や日よけ等を上手に利用してください。2か月を過ぎると、ベビーカーでのお出かけもできるようになってきます。赤ちゃんに無理のないよう、ゆったりとしたペースでお出かけしてあげてくださいね。

Q 湿疹が気になります。受診した方がいいの？



A ケアしても、ジュクジュクするようでしたら、受診してください。

石鹸でやさしく洗って、すすぎ、赤ちゃんに合った保湿剤でケアしてあげてください。まゆ毛や頭に黄色いかさぶたのような脂漏性湿疹ができたときは、ベビーオイルなどを塗って、かさぶたをふやかして、石けんやシャンプーで洗い流してあげましょう。無理にかさぶたを取らなくても、次第に良くなるので、心配しなくても大丈夫です。また、カサカサしている場合は、白色ワセリンを保湿剤に使うのも良いでしょう。

Q 赤ちゃんが泣きやまないので、イライラします

A 赤ちゃんの泣きの特徴を知り、決して激しく揺さぶらないようにしましょう。

赤ちゃんの泣きのピークは生後 1 ～ 2 か月でだんだん収まってきます。泣かれてカッとなり、無理に泣きやませようと、決して激しく揺さぶらないでください。脳に大きな後遺症が残る場合や最悪の場合は死に至ることもあります。

これを「乳幼児揺さぶられ症候群」と言います。いろいろ試しても泣きやまないときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れましょう。そして、自分がリラックスしましょう。少ししたら、戻って、赤ちゃんの様子を確認しましょう。



Q 部屋の温度調整や衣服での体温調整は？

A 部屋の温度は、夏は26～28度、冬は20～22度。生後2か月過ぎから、なるべく薄着の習慣をつけましょう。

エアコンや冷暖房器具を上手に利用して、1時間に1～2回は換気するようにしましょう。湯たんぽ等を利用するときは、低温やけどに注意してください。

生後2か月を過ぎてくると体温調節も上手になってきます。なるべく薄着の習慣をつけていきましょう。赤ちゃんの手足は、冷たくても正常ですよ。お母さんが着る枚数と同じか、1枚少なめを目安にしてください。季節の変わり目などは、温度差が激しいので、ベストや掛物などで調節してあげるようにしましょう。

Q 果汁やイオン飲料等はそろそろ飲ませた方がいいの？

A 白湯や麦茶などで、母乳(ミルク)以外の味に慣らせて、水分補給していきましょう。

以前は、生後3か月頃から果汁を与えるようにと言われていました。しかし、今では母乳(ミルク)の飲みが悪くなることがあるので、必要性はないと指導されています。果物の農薬やアレルギー症状などの問題もあり、また、甘味に早く慣らす必要がないことなども理由です。白湯や麦茶、ほうじ茶などで、母乳(ミルク)以外の味に慣れ、水分補給していくのがよいでしょう。

赤ちゃんとの生活の注意点！



赤ちゃんのいる部屋でタバコは吸わないようにしましょう

赤ちゃんの誤飲事故で最も多いのは、**タバコ**です。赤ちゃんがいる部屋では、タバコを吸わないようにし、赤ちゃんがタバコの煙を吸わないようにしましょう。

授乳のときは、赤ちゃんの目をしっかり見つめてあげましょう

おむつ替えのときや授乳のときには、赤ちゃんの目をしっかり見つめて、笑いかけたり、話しかけたり、身体をやさしくなでてあげたりしてください。携帯電話やメールに時間を取られ、赤ちゃんとのコミュニケーションが二の次になってしまわないように、注意してくださいね。



乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、何の前触れもなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。原因は分かっていませんが、次の3点を日頃から心がけることで、発生を減らせることが分かっています。

- ①寝るときは、あおむけ寝で育てましょう。
- ②タバコは赤ちゃんの周りで吸ってはいけません。
- ③できるだけ、母乳で育てましょう。