

# 赤ちゃんの誕生

ご出産、おめでとうございます。お子さんとのこれからの生活を楽しみながら過ごしてくださいね。

## 生まれたばかりの赤ちゃんの特徴

### 体重

- ・出生後、体重が一時的に減少する。  
(出生後すぐは飲める量が少ないが、うんちやおしっこはたくさんするため)
- ・1週間ほどで出生体重に戻る。

### 視覚

- ・明るい・暗いは良く分かる。
- ・30cm位(授乳時)の距離が一番焦点が合う。

### 姿勢

- ・腕はW字型 足はM字型。
- ・手は軽く握っている。
- ・上を向いているときは腕や足を左右対称に動かすのが特徴。

### 体温

- ・平熱は36.5~37.4℃。
- ・体温調節が苦手で環境に左右されやすい。

### うんち

- ・最初に出るうんちは黒っぽいねばねばしたうんち=胎便。
- ・飲める量が増えてくると少しずつ黄色っぽくなる。
- ・柔らかく、回数が多い。



絵 小関しのぶ

### 頭

- ・頭のとっぺんに「大泉門」というひし形の隙間がある。
- ・大泉門は1歳~1歳半頃閉じる。
- ・狭い産道を通ったときにできるコブのようなものがあることも。

### 肌の様子

- ・生後2~3日頃から黄色みを帯びてくる。  
(新生児黄疸といって生理的なもの)
- ・黄疸が強い場合は治療が必要なことも。
- ・おしりのところに青く見えるのは「蒙古斑(もうこはん)」年齢が進むにつれ薄くなり消えていく。

### 呼吸・脈拍

- ・心臓も肺もまだ小さいため、大人よりも回数が多い。
- ・呼吸は40~50回/分。
- ・脈拍は110~150回/分。
- ・泣いた後や授乳後はさらに増え体温も上がる。

### へその緒

- ・へその緒はしだいに乾燥して、1週間位でポロリと取れる。
- ・取れたあとが、ジクジクしていたり出血がある時は、産婦人科医か小児科医に相談。

赤ちゃんの誕生

## 赤ちゃんのお世話のポイント

### ♡抱っこ

背中がCの字になるように、まあるく抱っこ。

赤ちゃんはお腹の中で、子宮の中に包まれてまあるくなって入っていました。

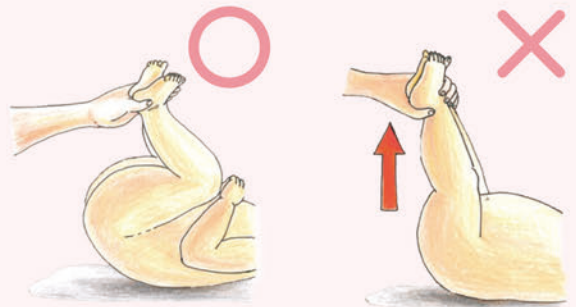
生まれてからも、お腹の中にいたときのように抱っこしてあげると、安心です。初めは緊張して、うまく抱っこできなくても、だんだん慣れてくるから大丈夫。赤ちゃんの呼吸が苦しくないか確認しながら、肩の力を抜いて、ゆったりと抱っこしてあげてくださいね。



絵 小関しのぶ

### ♡おむつ交換

- 新しいおむつをお尻の下へ敷いてから汚れたおむつを開く。
- 脚を支える時は上に引っ張らないで!
- ゴシゴシ擦らない。  
(汚れが取れないときは、たっぷり水分を含ませたコットンなどで)
- 拭くときは、上から下へ!(肛門に向かって)
- 蒸れている時は、乾いた布などで押さえ拭きを。  
(おむつかぶれの予防になります)



絵 小関しのぶ

### ♡着せる服の枚数

新生児の頃の基本:短肌着+長肌着or新生児用ウェア  
基本的に外出しない新生児期は、温度の調節された室内で過ごすため、この2枚で大丈夫ですが、季節や環境に合わせて、調節は必要です。

例えば...

#### 真夏

肌着1枚でもOK!

#### 冬

長肌着を追加して3枚に

#### おでかけ

おくるみ・ベスト・帽子・レッグウォーマーなど活用



男の子の場合は、包皮を根元に下げないように、おちんちんを拭いてあげましょう

よくわからないときは相談を!

## 出生時の手続き

	手続き	いつまで	どこへ	必要なもの等
出生届	お子さんが生まれて病院で出生証明書をもったら「出生届」を提出します。	生まれた日から14日以内	住所地、本籍地または出生地の市区町村役場	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出生届</li> <li>● 出生証明書</li> <li>● 母子健康手帳</li> </ul> 
出生連絡票	この連絡票をもとに赤ちゃん訪問を行います。 ※2,500g未満のお子さんの届出書を兼ねています。	出産後速やかに	子ども家庭課	母子健康手帳別冊についています。提出は郵送も可能です。  ※生後1か月前後に助産師・保健師から日程調整の連絡をします。早めの訪問や里帰り先での訪問を希望する方は、連絡票にその旨を記入するかご連絡ください。
児童手当	次世代の社会を担うお子さんの健やかな育ちを社会全体で応援するという趣旨のもとに支給されます。 	生まれた日の翌日から15日以内	子ども政策課 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認定請求書(窓口に備え付けています。)</li> <li>● 申請者名義の通帳</li> <li>● 受給者(保護者)の健康保険被保険者証のコピー</li> <li>● 児童と別居の場合、児童の属する世帯の全員の住民票や申立書(その理由)</li> <li>● 個人番号カードもしくは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認ができるもの(運転免許証など)</li> </ul> ※その他、必要に応じて、別途書類が必要となります。
子ども医療費助成	医療受診機会の確保と経済的負担を軽減するため、医療費の自己負担分が助成されます。	生まれた日から1か月以内	国保年金課	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お子様の健康保険証</li> <li>● 預金通帳</li> <li>● 個人番号カードもしくは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認ができるもの(運転免許証など)</li> </ul> ※その他、必要に応じて、別途書類が必要となります。

## 長期里帰りを予定している方へ

### 赤ちゃんが生まれてからの手続きについて

- 妊婦・産婦健康診査助成申請…県外受診した場合は早めに申請してください(P2参照)
- 赤ちゃん訪問(乳児家庭全戸訪問)…生後1か月前後に助産師・保健師が家庭訪問します。里帰り先に依頼することもできますので、ご相談ください。
- 2か月児健康診査…乳児一般健康診査票(母子健康手帳別冊)は、宮城県内でのみ利用できます。県外で受診される場合は、自費となります。
- 予防接種…生後2か月頃から予防接種が始まります。ご自宅に郵送する予防接種予診票は宮城県外の医療機関では利用できませんので、手続きが必要になります。接種予定の2週間前までには手続きしてください。申請書を郵送することも可能ですので、早めにお問い合わせください。
- 3-4か月児健康診査…里帰り先に依頼することもできますので、ご相談ください。

## 乳幼児突然死症候群について

### 乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前触れもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日ごろから心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- 1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。  
ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
- 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。
- 3 できるだけ母乳で育てましょう。

### 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで(乳幼児揺さぶられ症候群について)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なため脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。赤ちゃんが泣き止まず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった際はすぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

# 産後のママのからだところ

赤ちゃんとの生活が始まると、育児に家事に…と忙しくなるママですが、妊娠前の身体に戻るには、6～8週間かかるとされています。出産は肉体的にも精神的にも女性に負担がかかるものです。産後は休養も大切なお仕事。特に産後1か月は心身が回復するための大切な期間です。

## からだの特徴

### 後陣痛 こうじんつう

妊娠中通常の大きさよりも約6倍の大きさに広がった子宮は、お産後急速に収縮します。赤ちゃんに栄養を送っていた胎盤がはがれた部分は、子宮の中ではたくさんの血管が集まった傷のような状態。子宮が急速に収縮することで、出血が止まります。その時に出る痛みを、後陣痛といいます。産後1～3日がピークです。

### 悪露 おろ

産後の子宮からの出血及び分泌物を悪露といいます。産後3日程は悪露の量も多く、その後子宮の回復に伴い量が減ってきます。色も、赤色→褐色→茶色→黄色と薄くなってきます。退院後、無理をしてしまうと、一時的に量が増えたり、色の状態が戻ったりします。そんな時は身体からのサインだと思って、休むことを心がけましょう。

### 尿もれ

妊娠・出産によって、骨盤底筋が緩んだ状態のため起こることがあります。肛門にギュッと力を入れる骨盤底筋運動で、筋肉を鍛えましょう。



1か月健診が終わるまでは、入浴は避け、シャワーのみにしましょう！

## 授乳中に知っておきたいからだのこと

### 乳腺炎って？

おっぱいがカチカチに張って痛い、しこりがあり赤くなっている、急に寒気がして熱が上がってきた…。

そんな時は乳腺炎かもしれません。炎症が起きている場合は、

お薬を飲む必要があります。炎症を抑えて、赤ちゃんに飲んでもらって治します。いつもと調子が違うな、と思ったら、産婦人科医や助産師に相談しましょう。



### 授乳中の服薬について

授乳中だからといって、すべての薬が飲めないわけではありません。体調が悪い時は、我慢せず、産婦人科医に相談しましょう。



## こころの特徴

出産後間もない時期はホルモンの変化が起こったり、役割の変化、生活の変化等でストレスを感じやすい時期です。

涙もろくなったり、気分の落ち込み、不安などを感じることもあるかもしれません。

完璧でなくて大丈夫！負わずに赤ちゃんとの暮らしを始めましょう。頑張りすぎにも要注意。

日中、赤ちゃんが寝ている間に色々家事を済ませたくなりませんが、一緒に眠って身体を休めましょう。

**マタニティブルーや産後うつは産後のママなら誰にでも起こりうるものです。**

**早期発見が大事！変だなと思ったときに対処すれば、悪化を防げます。**

### こんな時は相談を！

#### からだ

- 寒気・発熱・倦怠感
- 悪露の量が増えている。逆に全く出ない
- 臭いの強い悪露が出ている
- レバーのような大きな血の塊が出た
- おっぱいが痛い・赤い・しこりがある
- 頻尿・残尿感・尿が出にくい

#### こころ

- 理由もないのに不安になる
- 食欲がない・または食べ過ぎる
- 寝付けない・眠れなくて辛い
- 必要以上に自分を責めてしまう
- 母親としての役割が果たせていないと思う
- やる気が出ない、好きな事にも興味が持てない
- 子どもがかわいいと思えない
- 自信が持てない
- 将来に夢や希望を感じなくなった
- 悲しくて仕方がない

このような症状がある時は1か月健診を待たず、まずは出産した施設に連絡しましょう。

心配事や不安なことがあるとき、こころの不調があるときは、子育て世代包括支援センター

(市役所子ども家庭課、すくっぴーひろば)でも相談に乗れます。些細なことでもお気軽にご相談ください。



たがじょう子育てほっとライン  
☎022-368-1021

# おっぱいについて

赤ちゃんの栄養には、おっぱい・混合(母乳とミルク)・ミルクの3つの方法があります。それぞれ色々な考え方があり、体質や赤ちゃんの状況、時期によって、どの方法が合っているかは様々です。

授乳で一番大切なのは、「赤ちゃんの健やかな成長」と「ママがゆったりした気持ちで楽しめる」ということ。「～でなければ」という“正解”はありません。自分と赤ちゃんに合う方法を見つけていきましょう。

## 「おっぱいのいいところ」

赤ちゃんにとって

栄養たっぷり  
肌がふれ合うことの安心感  
免疫力アップ  
脳の発達促進

ママにとって

産後の回復促進  
乳がんなどのリスク軽減  
経済的



### 知っておいてほしいおっぱいの特徴

出産してすぐに勝手にたくさん出るわけではありません。赤ちゃんが生まれてから、なるべく早くおっぱいを吸わせて、あまり出なくても頻回に吸ってもらうことでたくさん出るようになってきます(直接吸わせられないときは搾乳します)。

頻回の授乳・搾乳で「大変…」と思うこともあるかもしれませんが、頻回になる理由は、赤ちゃんが一度にたくさん飲めないこと、おっぱいが吸われることでだんだん出るようになってくるためです。

でも安心してください。産後の身体は、自然とこの頻回授乳に対応できるようになっています。疲れた時は、周りの力も借りながら、力を抜いていきましょう。

### おっぱいの出が良くなるコツ

- **しっかり食べる**…「忙しいから」と自分の食事がおろそかになっていませんか？おっぱいの原料は血液。ママの食べたもので作られます。3食バランス良く！
- **しっかり休む**…頻回授乳なのにどうやって休むの?!と思うかもしれません。この時期は、短時間でもグッと眠れてすっきりすることもあります。昼間は赤ちゃんが眠ったら10分でも目を閉じて休む。眠れなくても意識して休むことが大切です。
- **ゆったりした気持ち**…おっぱいはストレスに敏感です。リラックスすることで、おっぱいにたくさんの血液が流れ、乳汁が作られます。上手くいかなくてストレスを感じる時は、助産師に相談しましょう。

## 授乳時の抱き方とポイント

赤ちゃんが小さいうちは、高さ調節のために、授乳クッション等を使うと便利です。授乳クッションがなくても、バスタオルやひざかけ等をクッション代わりにすることもできます。ママが、肩の力を抜いてゆったりと授乳できる体勢を工夫しましょう。

### 交差横抱き

赤ちゃんがおっぱいに吸いつくのに慣れるまでは、この抱き方がおすすめ

### たて抱き

うまく吸いつけない時などは、抱き方を変えてみると深く入るかも！

### フットボール抱き(脇抱き)

おっぱいの支え方



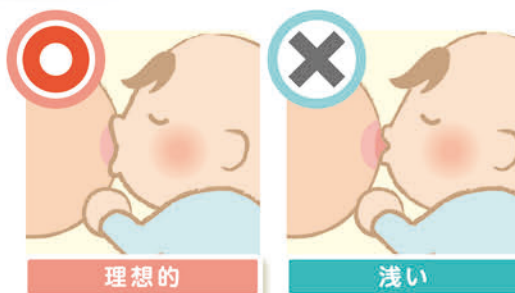
初めは、ママも赤ちゃんも不慣れです。うまくいかない時は相談しましょう。

絵 小関しのぶ

授乳の体勢が取れたら、赤ちゃんタイミングを合わせて、ぱくつと乳頭を乳輪部まで深く含ませましょう。乳頭を押し込むのではなく、赤ちゃんの口をちょんちょんと刺激して、大きく口を開けた所で含ませてあげると入りやすいですよ。

### 授乳時のポイント

- ・乳首と口の高さを合わせる
- ・赤ちゃん和妈妈がぴったり密着
- ・赤ちゃんの身体はねじれないように
- ・口を大きく開いたタイミングでカプッと深く
- ・赤ちゃんの唇が上下に開いた状態がgood!



# 授乳中のママの食事

赤ちゃんのお世話に追われ、なかなか食事をする時間が取れなかったり、睡眠時間が短くなってしまったりと、忙しい毎日過ごしているかと思います。出産後のママの体力回復や日々の疲れたからだを癒すために、5つのポイントを心掛けましょう!!

**彩り良く、色々な食材で  
バランス良く!**

### 体力回復や貧血予防に

血液や筋肉などのからだを作ったり、産後の体力回復のためにはたんぱく質が欠かせません。焼く、炒める、煮る、ゆでる、揚げる、蒸すなどの調理法や、和洋中などの味の変化を楽しみながらバランスよく摂取しましょう!

**★1日の目安★**  
魚 切り身1切れ  
肉 片手1/2  
卵 1個  
豆腐 1/2丁

### 体力作りや良い母乳のために

ごはんやパン、麺などの炭水化物を食事の中心に、毎食食べましょう。菓子パンなどは糖分が多く、カロリーが高い割には腹持ちしないため、お米がおすすめです。

**★1日の目安★**  
ごはん中盛り1杯  
食パン6枚切り1枚  
うどん1玉

### ストレスやかせ、便秘予防に

野菜、海藻、きのこ類の1日の目安は350gと言われています。野菜は加熱することでかさが小さくなり、食べやすくなります。

**★1日350gの目安★**  
両手3つつ分

### 骨量回復のために

授乳で減少したママの骨量は、生理が再開してから半年~1年の間に回復速度がぐんとアップします。骨量回復にはカルシウムとビタミンDが欠かせません。

**★1日の目安★**  
牛乳、コップ1杯(200ml)  
ヨーグルト カップ1個

牛乳・乳製品は、たんぱく質やエネルギー補給にも!

### 身体を潤すために

母乳の分泌を促すためにも普段より多めの水分補給が大切です。

**★ポイント★**  
「糖分が少なく、カフェインが含まれていないもの」  
例: 麦茶、ルイボスティなど

のどが渇く前に水分をとるようにしましょう!

※くる病とは、ビタミンD欠乏や代謝異常により生じる骨格異常です。

## 授乳中のママは…「プラス1品」!

母乳はママの血液から作られるので、妊娠後期と同じように、食事を付加する必要があります!5つのポイントで示した量に1品ずつプラスしていきましょう!

P8 妊娠後期の付加量を参考にしてみましょう。

### おやつも上手に活用しましょう!

母乳の成分は、ママの摂取した脂質の影響を受けやすいと言われています。ママが脂質を多く摂ると母乳の脂肪分も多くなり、場合によっては乳腺炎になるママもいます。ここでは、3食の食事で摂り切れない栄養を補うことのできるおすすめのおやつについてご紹介します!

目安は  
1日200Kcal  
まで!

おすすめのおやつ

ヨーグルトなどの乳製品

果物

ふかしいも  
焼きいも

せんべいなど

脂質の多いお菓子をどうしても食べたいときは…

スナック菓子なら  
片手に乗るくらい!

ケーキなら  
約1/2個!

板チョコなら  
約1/3枚!

# 1～2か月の育児のポイント



おなかすいたね～

オムツかえて  
気持ちいいね

## 抱いて、見つめて、 話しかけて…

話しかける時に特別な言葉はいりません。  
ママの思っていることや赤ちゃんの  
気持ちを話しかけてみましょう。  
抱き癖はありません。  
どんどん抱っこして見つめて  
触れ合ってください。



## 1か月を過ぎたら 外気浴をしましょう

窓を開けて外の空気に触れたり、  
ベランダに出たりすることから始めます。  
太陽の光を浴びることで、ビタミンDが活性化し、  
病気の予防にもなります。  
皮膚や粘膜によい刺激を与え、呼吸器系を強くします。  
赤ちゃんの気分転換にもなり、機嫌が良くなります。



## 1か月頃から 腹ばい運動をしましょう

機嫌が良い時に、赤ちゃんをうつぶせにして遊ばせましょう。  
うつぶせにするのがこわい時は、初めは抱っこでやってみよう！  
腹ばい運動は、首座り・寝返りにつながっていきます。  
【方法】①赤ちゃんの首を支え、たてに抱っこします。  
②自分の胸にくっつけて、自分が横になります。  
(ソファやクッションにもたれかかる感じでもOK！)  
【注意点】・ふかふかのお布団の上ではしない(窒息に注意！)  
・うつぶせにしている間は目を離さない

## 股関節脱臼予防

赤ちゃんは膝を曲げて開いたM字形の  
スタイルが自然な状態です。足を無理に  
伸ばしたり、ひっぱり上げたりしないよ  
うに気を付けましょう。  
2か月になったら2か月児健康診査を受け、  
早期発見に努めましょう。



## TVやDVDのつけっぱなしは止めましょう

人工的な音や光は赤ちゃんにとってとても強い刺激です。  
パパやママと触れ合って遊ぶほうが、脳にいい刺激を与えま  
す。TVは見たいものを決め  
て、こまめに消しましょう。



## タバコの害から赤ちゃんを守りましょう

赤ちゃんの近くで喫煙しなくても、喫煙者の呼気からは有害  
物質が出続けると言われています。  
かわいい赤ちゃんのために、禁煙しましょう。



## ママの身体も心も元気が一番

産後はホルモンの変化により、訳もなく悲しくなったり、疲  
れているのに眠れない、頭痛がするなど、体調を崩すことが  
あります。  
頑張りすぎないこと、人に思いを伝えることも大切です。  
溜め込まず吐き出しましょう。

## 家族計画をしましょう

1か月健康診査で問題がなければ、夫婦生活の再開をしても  
大丈夫ですが、産後は赤ちゃんのことも気になり、そういった  
気分になれないママも多くいます。パパは産後のママの心理  
を理解し、いたわりましょう。スキンシップを図るなど、夫婦の  
コミュニケーションは大切に。パパとママの仲が良いことが赤  
ちゃんは嬉しいですよ。産後の排卵・生理の再開も個人差が  
大きいです。最初の夫婦生活から避妊をし、計画的に！！

予防接種の予診票と3～4か月児健康診査の  
ご案内を自宅に郵送します。  
日程の確認をお願いします。  
予防接種は2か月頃から始まります。  
かかりつけ医を検討し、予約を取りましょう。



乳幼児健康診査の日程を市の  
ホームページで確認できます。



# 赤ちゃんの気持ち

パパ・ママ心配しないでね。

小さくて頼りないけど、  
いろんな力を持っている  
だよ。おっぱいの飲み方も知  
ってるし、色々見て、聞いて、ココは  
楽しい世界かな～、早く大き  
くなりたいな～って  
思ってるよ。

パパ・ママと一緒にいるだけで幸せ。

お腹の中ではまあく  
なってずっとママを感じてたか  
ら、たくさん抱っこしてもらって、  
声をかけてもらおうと安心するよ。  
パパもママもたくさん笑ってくれ  
ると、それだけで幸せな気分  
になるよ。

泣いたらちょっと手を貸してね。

お話しが  
できないから困った時  
は泣いちゃうの。だからパパ・  
ママを困らせたいわけじゃない  
んだよ。伝えたいだけ。お話しで  
きるようになるまで、  
よろしくね。

いっぱい笑って  
いっぱい遊んで、いっぱい  
お話ししようね。パパ・ママ  
の声を聞いて、たくさん  
覚えていくからね!

眠るのってむずかしいな…

まだ昼と夜の区別が  
つかないし、細切れにしか  
眠れないんだ。  
でも眠いのをがまんはしないから  
大丈夫。上手く眠れないときは、  
ちょっと手伝ってね。だんだん  
生活リズムがつかめてく  
るからね。



Z Z Z



## 赤ちゃんの育つチカラ

赤ちゃんはみんな“育つチカラ”を持って生まれてきます。

何もできない赤ちゃんですが、生まれてきたということは、生きていく力が備わっているということ。親の役割は、その力を十分に発揮できるように上手に手伝ってあげることです。「～してあげなくちゃ」「～でなければ」と一生懸命になり過ぎなくても大丈夫！ママもパパも1年生。これから赤ちゃんと一緒に成長していけばいいんです。

生まれたときから“その子らしさ”を持っています。

「よく泣く子」「抱っこしないと寝てくれない子」「よく寝て手がかからない子」「細めの子・太めの子」「発達が早い子・ゆっくりな子」みんなそれぞれです。「うちはなんでこうなの～？」と悩んだり心配したりしないで。みんな違って当たり前です。その子の特徴やペースに合わせて、お手伝いしてあげれば大丈夫です。困ったり迷ったりした時は1人で抱え込まずに周りに相談しましょう。

### 「いいかげん」はちょうどよい“加減”

“ちゃんときちんとやる。”

それはとても素晴らしいこと。でも完璧を求めるのはイライラのもと。

子育ては、思いどおりにならないものです。

「まあ、いいか」「仕方ないな」と肩の力を抜いて、

「上手くいったらラッキー！」くらいに思うと気がラクです。

赤ちゃんのために頑張っていること、ちゃんと伝わっているから大丈夫。

自分の子育てに自信を持って！



# 泣きやまないとき



## 赤ちゃんの泣きのいろいろ

### たそがれ泣き (夕暮れ泣き)

「夕方になると赤ちゃんが泣いてしまう」と言われることがありますが、原因ははっきりしていません。家事や食事の準備と重なってしまうと、ママ夕方まで疲れていて気持ちが落ち込むこともあるかもしれませんが、多くのママと赤ちゃんが「たそがれ泣き」を経験しています。ある程度の年齢を過ぎれば少しずつなくなると言われていますので、赤ちゃんと一緒に乗り越えていきましょう。

### 甘えたい 気持ちで 泣いている

赤ちゃんは、お腹の中でママのぬくもりに包まれ、いつもママの声が聞こえていました。生まれてきてからは、ママが常にそばにいられないことに心細さを感じて不安になり、泣いてしまうこともあります。原因を考えているいろいろ試しても泣きやまないときは、赤ちゃんだけに向き合って相手をしてあげましょう。ママの気持ちがしっかり赤ちゃんに向くことで落ち着くことがあります。

### ぐずる感じで 泣いている

居心地が悪い様子で体を動かしたり、不機嫌そうな感じで泣いている場合は、赤ちゃんが不快な環境に置かれているか、体調が悪いかもしれません。いくつか思い当たる原因を考え、一つひとつ対応してみましょう。普段と違う感じがあれば、注意深く様子を見てかかりつけ医や専門医に相談してください。

- お腹が空いている ● おむつが濡れている ● 寒い、もしくは暑い ● 湿疹やあせもなどのかゆみ
- お腹が張っている ● 下痢っぽい ● 熱っぽい

泣きやまないとき

## ちょこっとコラム 赤ちゃんはなぜ泣くの？

### 赤ちゃんは泣く時期がある！？

赤ちゃんが激しく泣くには時期があります。生後2週目くらいから増加し、5～6週目頃をピークにその後徐々に収まっていきます。この傾向は、世界中で今も昔も変わりありません。世界中のママも、昔のママも同じような経験をしているのかもしれませんがね。

### 赤ちゃんもただ泣きたいときもあります。

どうしても泣き止まない時は、泣きを受け入れ泣かせてあげましょう。イライラしてしまうと感じたときは赤ちゃんを安全な場所へ寝かせて一旦その場を離れましょう。気分が落ち着いたら赤ちゃんの様子を見に行きましょう。

赤ちゃんは泣いて当然、イライラするのも当たり前のことです。ご近所の目が気になるのであれば、事前に赤ちゃんがいることを伝えて理解をしてもらうようにすることで、自分の気持ちにもゆとりがもてるかもしれません。

### ママの心は疲れていませんか？

泣くのはわかっているけど、泣き止んでくれないと心もからだも疲れますよね。

不安だ…疲れた…と吐き出せる人や場所はありますか？

一人で抱え込まず、地域みんなで子育てしていきましょう。

ここを  
チェック!



□相談できる人はいますか？

子育て世代包括支援センター(市役所子ども家庭課、すくっぴーひろば)にもお気軽にご相談ください。



たがじょう子育てほっとライン  
☎022-368-1021



# 赤ちゃんとのふれあい遊び

生まれたばかりの赤ちゃんは、五感をフル活用して、周りの人とコミュニケーションを図っています。

赤ちゃんにとって、遊びは生活そのもの!遊びを通して成長していきます。そして、その原動力は赤ちゃんの“見たい!聞きたい!触りたい!”という意欲です。ママやパパがちょっと手を貸してあげて一緒にふれあって遊びましょう。



- 触れることは信頼関係の第一歩です。
- 触れ合う前に声をかけて始めましょう。
- 「あーうー」など喃語がでてきたら、まねっこおしゃべりをしてたくさん応えてあげましょう。



- 語りかける時は優しくゆっくりと。
- 空腹時や授乳直後は避けて。
- 赤ちゃんを目線を合わせ、反応を見ながら。
- 集中してひとりで遊べる時は優しく見守って。
- 大きく身体を動かす遊びは首や腰がすわってから。

## 顔や身体で遊ぼう!

触れる・触られる経験だけでなく、言葉を覚えるきっかけになるよ。

ママのほっぺ〜

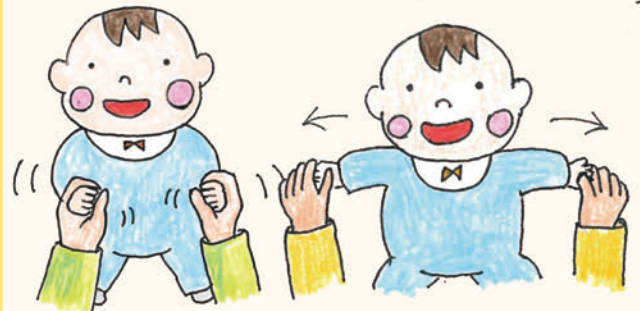
〇〇ちゃんのほっぺ〜



## おててゆらゆら

赤ちゃんにママの指を握らせてそのまま上にあげてゆらゆら〜。バンザイしたり、手を合わせてトントンパーと開いたり。胸が広がって呼吸が深くなるよ。

トントンパー〜あ



## 抱っこと歌でゆらゆら

首をしっかり支えて、身体を優しく揺らします。歌はなんでもOK! 身体が揺れる感覚をママも楽しんで!



抱っこでおさんぽだよ〜

ゆらゆら

首がしっかりするまでは、横抱きがおすすめです。首がしっかりしてきたら、外向きに抱っこしてあげてもOKです。

## 自分の手を確かめる

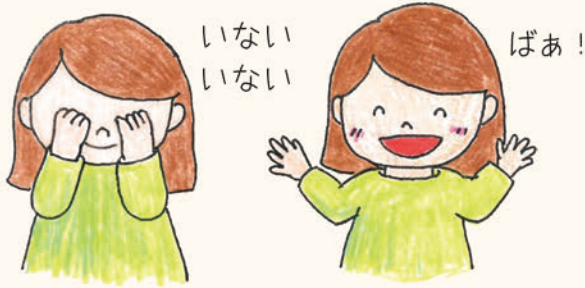
手と手が身体の前で合うかな? 手と手、手と口が出会う遊びは、自分の端っこを知るチャンス! 指しゃぶりはお腹が空いたサイン以外にも、触覚(触る・触られる)を楽しむ遊びです。



おててあったね〜!

## ✿ いないないばあ! ✿

物事を期待して待つ「いないないばあ」は、ワーキングメモリーを鍛えると言われています。ママもパパも色んな顔をして楽しもう!



## ✿ あんよ体操 ✿

仰向けに寝かせた赤ちゃんの足を持ちます。「おいっち」とテンポよく声をかけながら優しく曲げたり伸ばしたりします。腸の刺激にもなるので、便秘予防にもなります。



## ✿ 指でトコトコ ✿

赤ちゃんの身体全体に、ママやパパの人差し指と中指をトコトコと動かします。「丘に登りまーす」などと声をかけて。強弱をつけても楽しいです。



## ✿ うつぶせでこんにちは ✿

機嫌や体調の良い時に1回数分からはじめましょう。嫌がるときは、無理をしないようにしましょう。



もう少し大きくなったらダイナミックな遊びが楽しくなります

### 首がすわってから

#### ✿ ひこうきあそび ✿

パパやママが体育座りし、脚に赤ちゃんをうつぶせにくっつけてゴロンと寝っ転がります。脚をゆっくり上下左右に動かして!



### おすわりができるようになってから

#### ✿ すべり台 ✿

赤ちゃんが落ちないようにしっかり支えて、脚を使ってぴゅーっと滑らせてみよう!



#### ✿ 高い高い ✿

高い高いなどのダイナミックな遊びはパパの得意なところ。でもちょっと待って! 赤ちゃんはとてもデリケート。首がすわり、腰も安定してくるころまで待ってあげましょう。



# 防災対策と救急連絡先



## ■イラスト■ アベナオミさん

《プロフィール》  
宮城県在住の  
イラストレーター。  
防災士。3児の母です。  
2011.3.11の被災体験を  
もとに、本当に必要な防災、  
続けられる防災に  
取り組んでいます。



©アベナオミ

防災対策と救急連絡先

### 非常用リュック

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 紙おむつ
- 着替え
- ガーゼ
- おしりふき
- タオル&バスタオル
- 水
- 離乳食
- 消毒剤
- 清浄綿
- ビニール袋
- カイロ
- 抱っこひも
- 予備の哺乳瓶
- ミルク など

※食物アレルギーがある場合、離乳食とミルクは多めに備えましょう

### 休日の診療(内科・小児科)

#### 塩釜地区休日急患診療センター

日曜日・祝日	【受付時間】 午前8:45~11:30・午後1:00~4:30
土曜日 (小児科のみ診療)	【受付時間】 午後6:30~9:30 (祝日にあたる日は日曜日・ 祝日の受付時間と同じ)

問い合わせ先 所在地:宮城県塩釜市錦町7-10  
TEL:022-366-0630

### 宮城県こども夜間安心コール

急な発熱や急なケガの時・・・すぐに受診させたほうが良いのか、  
様子をみても大丈夫なのか、迷った時に。

#### 〈相談時間〉

365日 / 午後7時~翌朝午前8時まで

- プッシュ回線の固定電話、  
携帯電話からは局番なしで

# #8000

- プッシュ回線以外の  
固定電話、PHS等からは

TEL:  
**022-212-9390**

# € baby products eurobus

eurobusでは、ヨーロッパの幼児教育にならい、“シンプル”、“ナチュラル”なスタイルの子育てを提案する、素敵なおもちゃや“ベビー・プロダクツ”や“子育てグッズ”を紹介します。  
ドイツの木製玩具、お子様の成長を助ける知育玩具、  
出産祝いやお誕生日のギフトなどを販売しています。



## eurobus fleur ユーロバス フルール

〒982-0011 仙台市太白区長町  
7丁目20番5号 ララガーデン長町3F  
E-Mail [lalagarden@eurobus.jp](mailto:lalagarden@eurobus.jp)  
TEL/FAX : 022-399-7227  
営業時間 10:00-21:00

### オンラインショップ

3,000点以上の木のおもちゃ、  
ベビーグッズがお買い求めいただけます。

<http://www.eurobus.jp>





アシスト多賀城の

# スイミングスクール

## ベビー・めだかクラス



### 対象

ベビークラス ▶ 6ヶ月～4歳未満(年少)

めだかクラス ▶ 2歳半～5歳未満(年中)

### フリー出席制度

開講日自由にご参加いただけます

月曜日 ▶ 10:15～11:00

水曜日 ▶ 14:15～15:00

土曜日 ▶ 11:30～12:15

※水曜日は月に1～2回の練習となります。  
詳しくはお問い合わせください。

### 月会費

6,710円(税込)

／月8～10回



LINE公式アカウントはこちら



アシスト多賀城  
☎022-365-6066

宮城県多賀城市八幡4-7-63  
<http://assist-tagajo.com>

アシスト多賀城

検索

まずは体験から!  
3日間体験会開催

営業時間

月・水～金

10:00～21:00

土曜日/10:00～19:00

日曜日/10:00～14:00

休館日

毎週:火曜日

夏季/冬季/メンテナンス休館有

外気温 -15°Cの極寒の日

暖房OFFで暮らせます。

なのに、なぜか夏は涼しい。

お子さまを一番に考えて  
家をつくるなら「湿度」が大切

冬場の寒い時期でも、湿度約50%・室温約20°Cをキープできる高断熱高気密・潤いのある家づくりが木の香の家の乾燥ストレス、ゼロの家。乾燥感のない高断熱住宅なら、小さなお子さまとの新しい生活が快適になります。

木の香の家 実験ハウス公開中



FEATURE

乾燥ストレス・ゼロの家 6つの特徴

- ① 乾燥ストレス・ゼロと高断熱性能を同時に実現
- ② 高い湿度環境でも窓枠に結露がほとんど出ない独自工法
- ③ 空気循環の工夫でカビなし・加湿器いらずの室内環境
- ④ 薪ストーブとの併用でも湿度約45%~60%をキープ
- ⑤ 暖房を止めて寝ても一晩で約1~2°Cしか下がらない高性能
- ⑥ 無垢フロアがほとんど痩せないので大満足



木の香の家

木の香の家

検索

仙台事務所 / 宮城県仙台市泉区八乙女中央1丁目7-5 八乙女中央オフィスビル201 Tel. 022-771-5979

北上事務所 / 岩手県北上市本通り2丁目3-44 みゆきビル1階 Tel. 0197-65-7439

建設業許可番号 / 岩手県知事 許可 (般-27) 第50089号

<https://www.mokusei-kukan.com>

TRY ME!

見学会



乾燥ストレス・ゼロの家を  
体感できる見学会を毎月開催中

木の香の家の実験ハウスでは、乾燥ストレス・ゼロの家を見学・体験できます。湿度約50%・室温約20°Cをキープする快適な室内環境を体感していませんか。見学会は毎月開催で、公式HPで日程をお知らせしています。

随時更新!

乾燥ストレス・ゼロの家の  
研究成果を公開中

公式HPとfacebookにて、温度・湿度の研究  
成果を公開中です。ぜひご覧ください。



学校法人 化度寺学園



**多賀城高崎幼稚園**

**つよい身体と  
やさしい心を持った  
賢い子に育てます。**



入園前に  
何もしないのは  
もったいない!



**未就園児教室があります。**

● **ぴよちゃん教室**(2歳児教室)

詳しくは、HPをご覧ください。

「子供らしい子供」

子供は、身体を動かすのが大好きです。  
子供は、夢中になると時間を忘れます。  
子供は、誰とでも真剣にぶつかります。  
そんな子供らしい子供に育てるために  
多賀城高崎幼稚園があります。



TAGAJI TAKASAKI KINDERGARTEN



多賀城高崎幼稚園

宮城県多賀城市城南2丁目21-1

**☎022-368-5975**

<https://www.takasaki1.com>

多賀城高崎幼稚園

検索

早朝預かり保育  
(月~土)

7:30~ 8:30

通常預かり保育  
(月~金)

14:00~19:00

土曜日預かり保育

8:30~18:00



KURINOKI  
NURSERY

<姉妹園>認可保育園くりの木保育園

宮城県多賀城市東田中1丁目23-15

**☎022-794-8845**

