

出産後はママの身体や気持ちだけでなく、生活リズムが大きく変わります。



赤ちゃん(新生児期)のタイムスケジュールの例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	沐浴	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	沐浴	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	

母乳育児の場合は授乳回数が増えることもあります。また、授乳をしたり、おむつを替えてあげても、すぐに泣き止まないこともあります。

## ●赤ちゃんが泣き止まない●

赤ちゃんが泣いたとき、いつでもうまく対処できるとは限りません。お腹がすいて泣くこともあれば寒かったり暑かったりして泣くこともあります。時には何も無いのに泣くこともあります。赤ちゃんが泣き止まないときに、次のことをやってみましょう。



- ・おむつを替える。
- ・げっぷをさせながらゆっくり授乳する。
- ・痛いところはないか、熱はないかチェックする。
- ・だっこしたり、歌や音楽を聞かせたりしてゆっくりとゆらす。



## それでも泣き続けるなら、ちょっとひと休み

泣き続ける赤ちゃんをなだめるために、あらゆる方法を試してみても泣き止まないときは、落ち着くことが大切です。赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、様子を見ながら数分間離れて、深呼吸したり、おやつなど好きなものを食べてみましょう。

## ●生後2~3か月になったら●

### うつぶせ練習をしましょう!

Q. うつぶせをすると何が良いの?

A. 首すわりや寝返り、ハイハイなど色々な身体の動きに必要な筋肉が鍛えられます。

・うつぶせにした時は、窒息の危険がありますので、必ず赤ちゃんから目を離さないようにしましょう。

ポイント

- ・赤ちゃんの機嫌や体調を見ながらやりましょう。
- ・やわらかい布団の上は避けましょう。
- ・授乳後30分以上の時間を空けましょう。
- ・うつぶせにしたら、赤ちゃんに向かい合ってたくさんふれあいましょ!



### ※もし、赤ちゃんがうつぶせを嫌がっていたら...

- ・胸の下にクッションやバスタオルを入れてみましょう。身体が支えられて、両手を使って遊ぶことができます。
- ・パパやママの胸の上で、うつぶせの練習をしてみましょう。



## ●赤ちゃんを激しく揺さぶらないでね●

赤ちゃんは自分で頭を支えることができません。

激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のために脳に衝撃を与えることになり、脳の損傷による重大な障害を負ったり、場合によっては命を落としてしまうことがあります。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あります。「ママの気持ちをなげかわかってくれないの。」「早く泣きやんでよ。」「こっちが泣きたいよ。」という気持ちで、赤ちゃんに怒ってしまうこともありますよね。でも決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。



## ●赤ちゃんの理想のお部屋って?●

赤ちゃんは大人より体温調節が未熟であるため、服や掛け物を上手にを使って温度調整をしましょう。

Q. エアコンは使っているの?

A. 使えます! ただし、風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。設定温度は一度見直しを。

Q. 1日中ベビーベッドで寝かせていればOK?

A. ベビーベッドを使いながら、日中は大人の生活エリアと一緒に過ごす。生活リズムを整えていきましょう。

Q. ペットがいるんですが、赤ちゃんと一緒に過ごせるの?

A. 感染症の検査が済んでいる動物であれば問題ないと考えられますが、赤ちゃんに焼きもちをやくことがあるかもしれません。赤ちゃんと一緒に過ごすときは慎重に。掃除はこまめにしましょう。



## こんな時はこうしてみましょう

ちょっと暑い? 寒い? ...服を1枚脱がせてみる(着せる)。掛け物を1枚とってみる(追加する)。

温度、湿気はどうだろう? 空気を入れ替えてみる。エアコンの設定温度を確認する。扇風機やストーブは赤ちゃんから距離を置いて使いましょう。

## ●スキンシップを楽しもう♪●

### 【おててゆらゆら】

仰向けに寝かせた赤ちゃんに大人の指を握らせ、そのまま腕を上げて左右上下に優しく揺らしてみましょ。音楽に合わせても良いですね。

### 【こちょこちょ!】

強弱をつけて赤ちゃんのからだをくすぐってみよう。赤ちゃんの好きなポイントを探してみてね。

### 【ゆらゆらっこ】

首がすわったら仰向けになった大人のお腹に赤ちゃんをうつぶせにしてからだをゆっくり左右に揺らしてみましょ。

### 【まねっこおしゃべり】

赤ちゃんが発する声をまねっこして答えてみて。赤ちゃんとおしゃべりしてみましょ。

### 【お外を見よう】

窓辺から外の様子を見せながら「ワンワンがいるね。」「いい天気だね。」など話しかけてみましょう。

### 【タオルのひっぱりこ】

赤ちゃんにタオル、ガーゼハンカチを持たせて引っ張り合ってみましょ。

