

赤ちゃんとの生活

～よくある心配事と対応～

★授乳したのに赤ちゃんが泣き止まない★

【対応】

- ・おむつを替える
- ・げっぷをさせたり、縦抱きにしてあやしてみる
- ・痛いところはないか、熱はないかチェックする
- ・だっこでウロウロしたり、歌や音楽を聞かせたりしてゆっくりとゆらす
- ・違う部屋に行ったり外に出たりするなど、環境を変えてみる



泣き声にイライラしたら、ちょっとひと休み



赤ちゃんを安全な場所（すぐに様子を見に行ける所）であおむけに寝かせ、赤ちゃんから一旦離れて、気分転換して冷静になりましょう。
数分たったなら赤ちゃんのもとに戻って、様子を見てあげましょう。

★湿疹が出たら★

【対応】

- ・よく泡立てた石鹸やベビー用の泡ソープで、顔も含めて優しく洗い、しっかり流しましょう。
- ・赤ちゃんに合った保湿剤を使いましょう。
- ・スキンケアをしても悪化したり、湿疹部分から浸出液（黄色い汁）が出たりする場合は、小児科や皮膚科を受診しましょう。

★頭の形が気になる★

【対応】

- ・赤ちゃんを寝かせるときの頭の場所を変える。向きぐせと反対方向で抱っこする。
- ・赤ちゃんの苦手な向きを、明るくにぎやかな方向になるように寝かせてみる。



★便秘？おなかが張っている？★

【対応】

- ・授乳後は縦抱きにして、しばらくあやす。
- ・おなかを「の」の字を描くようにさする。
- ・綿棒で肛門を刺激して排便・排ガスを促す。

★赤ちゃんとお過ごす環境が大丈夫か不安★

- ・エアコンを上手に活用しましょう。ただし、赤ちゃんに風が直接当たらないように注意しましょう。
- ・基本は大人が快適に感じる室温・洋服の枚数にして、赤ちゃんの様子をみながら調整しましょう。
背中を触ってみて汗をかいてないか、身体は熱くないか、冷たすぎないか、確認しましょう。



★赤ちゃんと一緒に遊ぼう！スキンシップを楽しもう！★

ママ・パパが笑っていること、ご機嫌でいることが赤ちゃんにとって何より大事です。
お世話のついでに赤ちゃんとのふれあいを楽しんでみましょう。
「目を合わす、笑いかける、さする」で十分です。

【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よう。
音楽に合わせてもいいですね。

【お外を見よう】

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

【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こたえて、赤ちゃんとおしゃべりしてみましょう。

【ゆらゆらっこ】

仰向けになった大人の胸やお腹に赤ちゃんをうつぶせに寝かせて、からだをゆっくり左右に揺らしてみましよう。

