

子育てベビーガイド

指導

田中政信先生（産婦人科医／元東邦大学医療センター大森病院産婦人科教授）

楠田聡先生（小児科医／東京医療保健大学・大学院臨床教授／新生児臨床研究ネットワーク理事長）

山中龍宏先生（小児科医／緑園こどもクリニック院長／Safe Kids Japan 理事長）

作成 公益財団法人母子衛生研究会



目次

【お母さん編】

・お母さんのからだところ	
つわりがひどくてつらい	P5
おなかが張る	P6
乳頭が出ていない、手入れは？	P7
しみ、そばかす、抜け毛	P8
体重増加の目安	P9
便秘がち	P10
マタニティインナー	P11
高年齢出産が不安なのですが？	P12
里帰り出産の注意点は？	P13
マタニティブルーズとは？	P14
・胎児への影響で気になること	
妊娠中のX線は？	P15
かぜ薬を飲んでも大丈夫？	P16
妊娠中の歯の治療は？	P17
コーヒー、お茶はダメ？	P18
たばこや飲酒の影響は？	P19
車を運転してもOK？	P20
妊娠中のパーマやヘアカラーは？	P21
妊娠中・産後のSEXは？	P22

マタニティスイミングなどは？	P23
胎教について知りたい	P24
【赤ちゃん編】	
・からだ、発育の問題	P25
緑便	P26
便秘	P27
くしゃみとしゃっくり	P28
のどがゼロゼロいう	P29
いきんで苦しそう	P30
頭の形がいびつ	P31
頭にフケとかさぶた	P32
大泉門が早く閉じた	P33
臍ヘルニア（でべそ）が気になる	P34
鼻づまり	P35
目やにが出る	P36
首のすわりが遅い	P37
寝返りがうてない	P38
体重が増えない	P39
頭が大きい	P40
乳幼児突然死症候群（SIDS）	P41
・情緒、しつけの心配	
夜泣きがひどい	P42
かんしゃくを起こしやすい	P43
指しゃぶりがひどい	P44
おしゃぶりが離せない	P45
寝ない	P46
抱きぐせ	P47
人見知り	P48
笑わない	P49
呼んでも振り向かない	P50
ものまねをしない	P51
ひとり遊びができない	P52
赤ちゃんとペット	P53
おじいちゃん・おばあちゃんが甘やかす	P54
テレビやスマホの動画が大好き	P55
おもちゃと絵本の選び方	P56
・母乳、ミルク、離乳食の心配	
乳房が張って痛い	P57

母乳を控えたいとき	P58
しぼった母乳の保存	P59
授乳をやめる時期は？	P60
母乳が出なくなったとき	P61
ゲップが出ない	P62
ミルクを吐く	P63
ミルクを急に飲まなくなった	P64
果汁、スポーツ飲料	P65
アレルギーとアトピー	P66
フォローアップミルク	P67
スプーンを嫌がる	P68
離乳を開始する時期	P69
遊びながら食べる	P70
下痢のときの離乳食	P71
・赤ちゃんの世話	
部屋の温度と湿度	P72
暖房器具やエアコンについて	P73
お風呂や洗髪を嫌がる	P74
外気浴と日光浴	P75
【応急処置】	
たばこや衣類の防虫剤を食べた	P76
すり傷、やけど	P77
発熱	P78
誤飲	P79
頭を打った	P80
【1歳過ぎてから気になること】	
哺乳びんが離せない	P81
タオルが離せない	P82
左利きでも大丈夫？	P83
人にかみつく	P84
いやいやを繰り返す	P85
性器をさわる	P86
排泄のしつけ	P87
ハイハイをしない	P88
ひとり歩きができない	P89
1歳過ぎてても歯が生えない	P90
麻しん・風しんと予防接種	P91

母親のそばから離れられない	P92
叱り方と体罰	P93
ベビースイミングはいつから	P94
早期教育・才能教育はいつから	P54
【サポートシステム／その他】	
・育児と社会生活	
出産費用あれこれ	
保育園に入るときは？	P96
子どもを預かってほしいとき	P97
育児用品の選び方、買い方	P98
赤ちゃんのお祝いごと	P99
・赤ちゃんの外出と旅行	
飛行機、新幹線、バスなどの旅	P100
車の旅は大丈夫？	P101
プールや海はいつから	P102
海外旅行の注意	P103

【お母さん編】

・お母さんのからだところ

つわりがひどくてつらい

つわりは、人によって症状も程度もさまざまですが、朝起きてすぐの空腹時に吐き気や嘔吐が起こることが多いようです。普通は妊娠5、6週目頃から始まり、約1か月から2か月続きます。

つわりの終わりの時期についても個人差があって、5か月を過ぎてもまだ気分が悪く、妊娠の終わりまで続くこともごくまれにはあるようです。

ほとんどの人は、4か月半頃になると、いつのまにか吐き気などの症状が消えて、食欲が出てきます。

つらい症状は、せいぜい5週間から7週間くらいでおさまりますので、赤ちゃんのためと思って、何とか乗り切りましょう。

つわりで食べられないと、赤ちゃんの成長に影響するのではないかと心配になりますが、この頃の胎児はまだ小さくて、ごくわずかな栄養分しかありません。無理に食べようと思わないで、食べられるときに、食べたいものを、何回にも分けて、好きなだけ食べてみてはいかがでしょうか。温かいものはおいが立ち上がって吐き気をさそうので、ご飯はさまして、おにぎりにしたり、スープも冷たくしたりなどの工夫をしてみましょう。

また空腹になると気分が悪くなることが多いので、朝の目覚めにビスケットやミルクなど軽いものを少しずつ、様子をみながらとってみてください。

食欲がなくて吐いてばかりのときは、脱水症状になりますので、果汁、スープ、牛乳、アイスクリーム、果物など、水気の多いものを意識してとりましょう。

ときには、食事の環境を変えてみると食べられることもあります。パートナーと一緒に食事をしたり、実家に甘えて食事をさせてもらうなどいかがでしょうか。

たまには、パートナーに料理を作ってもらって食べるのもいいですね。

それでも、何も食べられずに吐いて、体重減少のひどいときには、医師に相談してみてください。

通院して、場合によっては入院して、点滴注射を受けると早くよくなります。

おなかが張る

妊娠中はよくおなかが張ったり、痛みを感じる場合があります。たいていの場合は、様子をみても大丈夫ですが、ごくまれに異常のサインのこともあります。

妊娠初期で、出血がないのにおなかが張るときは、つわりであまり食べられないため便秘になりやすく、そのためにおなかが張ることが多いようです。

いずれにしても、張りや痛みのほかに、出血をともなう場合は、切迫流産や異所性妊娠（子宮外妊娠）の危険がありますので、安静にして、すぐ医師にみてもらいましょう。

妊娠中期、後期のおなかの張りや痛みの多くは、子宮の収縮が原因で起こります。

子宮は収縮と弛緩を繰り返しながら、子宮頸管を柔らかくして、きたるべき出産に備えます。

妊娠 10 か月の 37 週（正期産といいます）になって、おなかの張りや痛みが、1 時間に 6 回または 10 分間隔で起こるようになると分娩、お産のはじまりと考えます。

36 週以前に出産すると、早産になってしまいます。

横になって、しばらく安静にし、それでも張りや痛みがおさまらないときは、すぐ医療機関に連絡をとっててもらいましょう。

正期産に入っていないのに張りや痛みがおさまらないときは、張り止めの薬が処方されますが、これは胎児に影響のない薬で心配いりません。

場合によっては、切迫早産として入院治療になることもあります。

おなかの張りを予防するために普段から次のようなことに注意しましょう。

重いものを持ち上げたり、長い時間立って同一の姿勢を続けたりしないこと。

階段の昇り降りはゆっくりすること。

踵の低い靴を履くこと。

下腹部を冷やさないこと。

とくに、仕事場では、夏の冷房、冬のコンクリート床から来る冷えに注意してください。

風邪や下痢、便秘に注意すること。

過労は避けて、十分な睡眠をとるよう心がけること。

長い旅行も避けたほうがよいですね。

乳頭が出ていない、手入れは？

乳頭が短かったり、平らであったり、あまり出ていないという人でも、いざ授乳をするときには、乳頭が出てきますし、また乳頭を引っ張り出すこともできますので、そう心配する必要はありませんが、できれば妊娠中に手入れをしておきたいものです。

妊娠5か月、16週頃になって、流産の危険が少なくなった頃に、妊娠経過が順調ならば始めます。

まず、爪を短く切って、両手を石けんで洗ったあと、乳房、乳頭を清浄綿などでふいて、水分をぬぐい、マッサージクリームをつけて軽くマッサージをしましょう。

乳頭がへこんでいる陥没乳頭の方は、乳頭が外的刺激になれていないので、赤ちゃんに吸わせると痛くなったり、切れたりといったトラブルを起こしやすくなります。

予防のために、乳頭を1日数回、親指と人差し指で、つまみあげたり、ころがすようにつまみ出したりしましょう。

また、マッサージのほかに、スポイト状の乳頭吸引機を使って、乳頭を引っ張り出す方法もあります。

乳頭矯正器（ブレストシールド）を使って、ケアするのもよいと思います。

いずれも、薬局やデパートのベビー用品売り場に売っていますので、医師や助産師さんと相談のうえ、使ってみてください。

ほかに、乳房全体の手入れとして、妊娠中や産褥期に行ういろいろな乳房のマッサージ法があります。

マッサージに詳しい助産師さんなどに教えていただいたり、自分で動画や本を見たりしながら試したりしてみてください。

マッサージは、おなかが張らなければ毎日行ってもかまいませんので、お風呂に入ったあとや、寝る前などのリラックスしたときに行うとよいでしょう。

しみ、そばかす、抜け毛

妊娠すると、女性ホルモンの生産量が増えて作用が活発になるために皮膚の色素細胞が刺激されてメラニン色素を増やします。そのためシミやソバカスが出たり、妊娠前に比べて色が濃くなったりします。

気になるかも知れませんが、出産がすめば自然に薄くなりますから心配いりません。

シミ、ソバカスを少しでも防ぐには、外出時に帽子をかぶるなどして、直射日光にあたらないようにしましょう。

食事内容にも影響されるので、塩分や脂肪のとりすぎに注意して、ビタミンCやBを多くとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

また、妊娠中期から後期にかけて、胎児に栄養が運ばれていくので、抜け毛が増え、フケが出やすくなります。

1日に50本程度の抜け毛は普通ですので、抜け毛をあまり気にしすぎず、ブラッシングをして頭皮に適度の刺激を与えて、髪を丈夫にしましょう。

産後しばらくすると、抜け毛は少なくなります。

体重増加の目安

妊娠すると体の中に水がたまりやすく、むくんだような状態になったり、つわりがおさまってから食欲が出たりして、体重が増えすぎてしまうことがあります。

妊娠中は運動量が減るので、消費するエネルギーは少ないのです。

妊娠中に必要な体重増加量は、もともとの体格によって違います。妊娠前の BMI が 18.5 未満の人は 12～15 kg の増加が目安です。BMI が 18.5～25.0 の人は 10～13 kg、BMI が 25.0～30.0 の人は 7～10kg の増加を目安と考えましょう。BMI が 30.0 以上の人は医師と相談をしましょう。

やせすぎていて妊娠中に適切な体重増加がみられない場合、胎児の発育不全などにつながる場合があります。また、体重が増えすぎると子宮の収縮力が低下するので、難産となったり、陣痛微弱になって分娩時間が長引いたり、吸引分娩、帝王切開などの処置をとらなくてはならないこともあります。

定期的に体重測定をして、適度な体重増加を目指し、なるべくバランスのよい食事をするようにしましょう。塩分のとりすぎにも注意してください。

ケーキやお菓子、果物の食べすぎに気をつけましょう。牛乳、プレーンヨーグルトなどはよいでしょう。経過が順調ならば、無理のない程度に散歩やマタニティスポーツなどをしてみてはいかがでしょうか。

むくみがひどいときは、安静にして、医師の診察を受けてください。

便秘がち

3日以上、お通じがなかったり、毎日あったとしても、かたく排便が困難だったり、便が残っているような感じがあるのを便秘といいます。

2日ぐらいお通じがなくても、2日に一度スムーズにお通じがあれば便秘とはいいません。

もともと便秘は女性に多いといわれますが、妊娠すると子宮がだんだん大きくなって腸を圧迫したり、ホルモンの影響で腸の運動が低下したりして便秘になりやすくなります。

朝起きたら、まずコップ1杯の水か牛乳を飲む習慣をつけましょう。

朝食もきちんと食べて、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

バランスのとれた食事と、適度の運動も必要ですね。

食事は、繊維質の多い食品、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、さつまいも、りんご、わかめ、ひじきなどをなるべく多くとりましょう。そのほか、ヨーグルト、牛乳、こんにゃく、とうふ等もよいといわれます。

妊娠中はどうしても運動不足になりがちです。激しい運動はよくありませんが、適度の運動は必要です。

妊娠経過が順調ならば、散歩や妊婦体操、マタニティスイミングやマタニティヨガ等も便秘の予防とストレス解消によいでしょう。それでもなお便秘が治らず苦しいときは、薬を試してみるのもよいと思います。

便秘薬は市販薬ではなく、かかりつけの医療機関で処方してもらってください。便秘薬にたよると、くせになりやすいといわれますが、妊娠による便秘は、出産後よくなることが多いので、心配はいらないでしょう。

マタニティインナー

日本では、古くから妊娠5か月の「戌の日」か「大安の日」に、安産を祈願して腹帯を巻く習慣があります。昔ながらの腹帯は、保温や腹部の保護、腰痛の予防のために使われているようですが、どうしても必要なものでもありません。最近では、帯祝いの日だけ巻いて、あとはガードルやコルセットタイプのものに変えたり、そもそも何も使わないという妊婦さんも増えています。

ガードルタイプは支える力にすぐれ、洋服にもひびかないので仕事や外出のときに便利です。テープでおなかの大きさに合わせるものや、はくだけのものなどがあり、ショート丈とロング丈があります。

コルセットタイプのもは、おなかにフィットして、着脱も簡単です。健診のときも胸のほうへ巻き上げるだけでいちいちはずす必要がないので便利です。

用途や体の状態にあわせて使いましょう。

また、妊娠中は新陳代謝が活発になり汗をかきやすく、お肌も敏感になります。吸湿性にすぐれ、肌にやさしいインナーがおすすめです。

他に妊娠中の下着として、ブラジャー、ショーツ、キャミソールなどが売られています。

ブラジャーは、乳腺の発達を妨げないためにも、乳房を圧迫したり、乳頭をおさえつけない、バストサイズに合ったブラジャーを選びましょう。授乳のときに便利な産前産後兼用タイプのものもあります。

キャミソールは、前開きでバスト部分がクロスオープンになっているものが産後赤ちゃんに母乳をあげるときに便利です。

妊婦用のインナーは素材も機能も種類が豊富です。品物を買うときは、下着売り場に行って実際に試着してみて、自分にあったものを選びましょう。

高年齢出産が不安です

高年齢出産でとくに問題になるのは、高年の初産の場合といえます。

高年初産は、35歳以上のはじめての出産をいいますが、高年初産だからといって、妊娠中、とくに問題となることはありません。一般の妊婦さんと同じ注意でよいでしょう。

しかし統計的に20歳代から30歳代前半の妊婦より、妊娠出産に何らかの異常が起こりやすいので、妊娠中から注意深くみていこうということなのです。

高年の妊娠ほど、一般には、妊娠初期の流産の確率が少し高くなりますが、あまり神経質にならないようにしましょう。

また、染色体に異常のある子どもが生まれやすいともいわれますが、これもあまり心配しすぎないほうがよいでしょう。これらはあくまで統計的なもので、年齢による影響よりも個人差のほうが大きいと考えられています。

高年初産では、出産の時に陣痛がなかなか強くならなかったり、産道が硬くて子宮口が開かなかったり等で、分娩時間が長くなるといわれますが、これも個人差があると考えましょう。

定期的に健診を受け、妊娠中の一般的な注意や、偏らない栄養、適度の運動や休息など、よく守っていれば大丈夫です。

高年齢のお母さんは、年齢を重ねることで精神的に豊かになり、赤ちゃんが生まれることに大きな期待と喜びを感じていることでしょう。赤ちゃんにとってこんな幸せなことはありません。

デメリットよりメリットに目を向けて前向きに考え、妊娠中の生活を、健康的に楽しくすごしてみたいかがでしょう。

里帰り出産での注意点は？

里帰り出産をするなら、まず安心して産める施設を早めに探しておきましょう。

里帰り分娩を受け入れていても、出産の予約を早い時期に締め切る場合や、妊娠中期頃に受診が必要なところもあります。候補の施設には、早めに問い合わせをしてみましょう。

里帰り先での施設選びは、インターネットで検索するほかにも、地元で出産した友人からの評判や、実家の家族の話などを参考にするとよいでしょう。

また、今かかっている施設にも、里帰り出産を予定していることを話しておきましょう。

里帰りにあたっては、今までの妊娠経過が母子健康手帳に書き込まれていますので、それを参考にしてもらおうとよいでしょう。また、できれば妊娠の経過を記した紹介状も書いてもらえると安心ですね。里帰りの前日には、必ず診察を受け、適切な指示を聞き、里帰りをしたら、早い時期に施設に行って、担当の医師などにみてもらいましょう。

里帰りの時期は、9か月半ばの34週から35週を目安に。

働いている人の場合は産前休暇に入ってすぐがよいでしょう。里帰りに乗り物を利用するときは、ゆれの少ない電車や新幹線などがおすすめです。

飛行機を利用するときは、航空各社が妊婦の搭乗について規定をもうけているので、事前に確認しておきましょう。

車を利用する場合は、長時間かかるときは、2、3時間に一度は休憩しましょう。

マタニティブルーズとは？

マタニティブルーズとは産後のホルモンバランスの急激な変化によって起こる一時的なうつ状態のことです。

イライラしたり、ささいなことが気になったり、すぐ涙が出たり、赤ちゃんが気がかりで仕方がなかったり、また疲れやすく無気力、頭が重い、眠れない、パートナーへの怒りなどの症状があつて、人によっては、人と話をするのもいやになります。

マタニティブルーズを上手に乗り越えるためには、パートナーの理解や、温かい励ましなど、精神的な支えが得られることが何より大切です。しばらくの間は、パートナーや家族に早めに帰宅してもらい、赤ちゃんの世話や、家事をしてもらいましょう。

完璧なお母さんになろうと思わなくてもいいのです。肩の力を抜いて赤ちゃんに接しましょう。家事は上手に手を抜きましょう。時には、赤ちゃんをパートナーに任せて、お友達と気の済むまでおしゃべりをするなど、気分転換をはかりましょう。

仕事をもっている人も、今は大事な休業期間と思つて育児に専念してみるのもよいのではないのでしょうか。とにかく、ちょっとイライラしたり、涙もろくなつたり、眠れなくなつたりした時にはひとりで悩まず、早めに、出産したところの医師や助産師さんに相談しましょう。

・胎児への影響で気になること

妊娠中のX線は？

妊娠中に腹部のX線撮影を受けると胎児に放射線が影響を及ぼし、障害をもった赤ちゃんが生まれることがあるなどといわれているので、心配する方も多いのですが、実際にはほとんど問題はありません。

とはいえ、妊娠を希望しているなら、念のためにX線撮影を受けるのは、月経1日目から10日以内にしましょう。

反対に、妊娠後、最もX線撮影の影響を受けると考える時期は胎児の臓器が形成され始めた妊娠の始まりから15週までです。

この時期はできるだけX線撮影を避けるのがよいでしょう。

15週を過ぎればX線撮影による障害の可能性は弱まりますが、きわめて多量の放射線被曝は胎児の白血病、腫瘍の原因になったり、生殖機能に悪影響を及ぼしたりすることがあるといわれます。しかし、通常の1、2回程程度の撮影なら障害の発生という点からはあまり問題にならないと考えてよいでしょう。

もし胸部のX線撮影や歯科のX線撮影の必要がある場合はそれぞれ受診している医師に「妊娠しています」と申し出れば、万全の対策を講じて、下半身をX線から防御しますから心配いりません。

妊娠に気付かずX線撮影を受け、あとになってから不安に駆られることのないように、妊娠を希望する人は妊娠前から基礎体温を測定し、月経日を記録し、自分の体のリズムを知り、排卵日を意識して、自分の体の管理をしましょう。

月経が予定日より遅れたら、早めに産婦人科を受診して、不用意なX線撮影を避けるようにしたいものです。

かぜ薬を飲んでも大丈夫？

妊娠中に飲んだ薬は胎盤を通過して胎児に移行することがあります。

すべての薬は、胎児に対し何らかの作用をすると考えたほうがよいかもしれません。

自己判断で市販の薬を使わず、医師に相談して処方してもらった薬を使いましょう。とりわけ一度に多量に飲んだり、別の薬と一緒に飲んだりするのは避けましょう。

胎児への影響を心配して薬を飲むのを避けたために、病気がひどくなってしまつては元も子もありません。病気で医師から飲むように指示された場合は、きちんと服用して症状を悪化させないように気をつけましょう。

胎児への影響は、妊娠の週数、薬の種類、量などが関係してきます。同じ薬でも妊娠第何週目に服用したかによって胎児への影響は異なるのです。

受精直後から 14 日目頃までは薬に対する抵抗力はむしろ強いのです。

万一影響したときは、受精卵はそれ以上育たなくなつて、流産してしまいます。

受精して 15 日（妊娠 4 週）以降、妊娠 12 週までは注意すべき時期です。

胎児の器官が形成される時期にあたるからです。

それ以降では影響の出る頻度はぐっと少なくなり、16 週以降ではほとんど起こりません。

しかし機能的な発育が抑えられることがありますから、妊娠後期の薬の服用も一応は要注意です。

薬の直接作用というのは、ごく一時的で、妊婦が薬を飲んでいる間だけ作用して、薬の服用をやめるとすぐに作用はなくなるのが普通です。

心配でしたら、薬の名前や、効能書か成分を書いた箱、説明書も一緒に、どのくらいの量を、どのくらいの期間飲んだかをメモして、医師に相談してください。

妊娠中の歯の治療は？

妊娠すると、胎児は母親の歯からカルシウムをもらって自分の歯と骨を作るので、母親の歯が悪くなると考えていらっしゃる方がわりが多いようですが、それは誤解です。

胎児は、必要なカルシウムを母親の食事からとっていますし、万が一母親のカルシウムの摂取量が少なくても、歯ではなく骨からとりますから、母親の歯からカルシウムが溶け出すことはないのです。

それに胎児にいくカルシウムの量はごく微量で、健康な成人女性の持つカルシウム全量のせいぜい1%にすぎません。ですから妊婦さんが極度のカルシウム欠乏症になっていない限り、普段の食事を偏食せずバランスよくとっていれば心配いりません。

それでも妊娠すると虫歯になったり、歯がもろくなったりすることが多いのは、第一に、妊娠するとホルモンのバランスが崩れるため、唾液が酸性に傾き、粘りが出て、口の中に細菌が増え、歯肉の抵抗力が低下して歯肉炎が起こりやすくなるためです。

第二は、つわりの時に食事が不規則になり、食べる回数が増えたりずっと食べ続けたりすることで、食べ物のカスがたまって口の中が不潔になりやすいためです。したがって歯磨きと食事に気をつければ予防できます。妊娠中は、食べたらすぐに歯を磨き、唾液が粘つくときにはその都度うがいをしましょう。

次に栄養のバランスのよい食事を規則正しくとることで。

甘い物は歯垢の中の細菌の増殖を助けますから、甘いお菓子やソフトドリンクはなるべく避け、どうしても食べたいときは、1日に一度と決めて、その後は3分以上の歯のブラッシングを忘れずにしましょう。

また歯の治療は妊娠中でもできます。

妊娠初期でつわりのある時期や妊娠後期でおなかが大きくなって診療台でおむけになるのが辛い時期は難しいですが、妊娠中期ならば、ある程度の X 線撮影や麻酔もできますし、痛み止めや化膿止めの薬も使用できます。

いずれにしても歯医者さんに必ず妊娠何週かを告げて、心配せずに治療してもらいましょう。

コーヒー、お茶はダメ？

妊娠したからといって、基本的にやめなければならない飲み物はアルコール以外ありません。

コーヒーやお茶を多量にとると問題になるのは、その中にカフェインやタンニンが含まれているからです。カフェインは血管を収縮させたり、拡張させたりする働きがあるので、妊娠中は多量にとると胎児の発育をおさえたり、お母さんの心臓の動悸を激しくする作用があり、不眠になりやすくなります。安定した状態を保ち、ゆっくり休養してからだを休めたい妊婦さんはあまり摂取したくない成分です。

また妊娠中は鉄分が不足するために起こる貧血になりやすく、タンニンは鉄の吸収を妨げる作用があります。貧血のある人は気をつけましょう。

動物実験で、コーヒーにして1日40杯から50杯程度のカフェインを投与しつづけたところ、子どもに障害が出たというデータがありますが、これはあくまで動物実験の結果なので、そのまま人間にはあてはまりません。しかし、カフェインを多量にとると低体重児が生まれる可能性があるといわれています。1日に2、3杯程度のコーヒーや紅茶、お茶はかまいませんが、ガブガブ飲むのはやめましょう。いまはカフェインレスのコーヒーなどもあります。

クリームを入れて飲むとカフェインの作用を弱めることができますが、クリームはカロリーが気になります。1回分のクリームの量（5ml）で約25キロカロリーですから、1、2杯のコーヒーや紅茶に入れるのなら、それほど心配しなくてよいでしょう。

お茶には緑茶、ほうじ茶、中国茶など種類にかかわらず、カフェイン、タンニンが含まれています。とくに多いのは抹茶ですが、玉露や煎茶もわりとカフェインの含有量が多いので、妊婦さんは気をつけましょう。一般に食事の前後1時間は飲まないようにするとよいといわれます。これらのお茶は食事と食事の間に飲むようにして、食事中は、麦茶か水に。またお茶の中では、玄米茶がカフェイン、タンニンともに含有量が少ないのでおすすめです。

妊娠中は水分のとりすぎもよくありませんので、何でも飲みすぎないようにしましょう。

たばこや飲酒の影響は？

たばこやお酒が妊娠中のからだや胎児によくないと知りつつ、やめられない人も多いのではないのでしょうか。しかし、妊娠とわかったら、すぐに禁酒・禁煙に踏み切りまわりの人にも協力してもらうことが大切です。

まず、たばこの害ですが、たばこの有害成分はニコチンと一酸化炭素です。ニコチンは胎盤に通じる血管を収縮させるので、胎児に十分な血液循環が行われなくなり栄養や酸素が供給されにくくなって、早産や低出生体重児の原因となります。

また、煙に含まれる一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結びつき、血液の酸素の運搬を妨げるため、やはり胎児は酸素不足や栄養不足となり、十分な発育ができにくくなります。

自分自身でたばこを吸わなくても、たばこを吸う人のそばにいたら煙による害は同じです。家族の中にたばこを吸う人がいるなら、禁煙してもらいましょう。健康増進法では、施設屋内は原則禁煙が定められています。

また、妊娠前までたばこを吸っていた人はローカロリーの飴をなめたり、ガムをかんだりして禁煙に努め、赤ちゃんが生まれたあとのためにも、皆でたばこをやめるのが理想です。

次に飲酒の影響ですが、1979年に米国の学者が、アルコール依存症の妊婦から障害児が生まれることを報告し、「胎児性アルコール症候群:FAS」と名づけました。

これまで、少量のアルコールなら危険はないと考えられてきましたが、妊娠中に飲んだアルコールは胎盤を通過して、胎児に移行します。そして短時間で母体の血中濃度と変わらない値になります。胎児がアルコールによって影響を受ける程度は個人差があり、正確な安全量はわかっていません。そのため、妊娠中は禁酒が原則です。

妊娠初期ほど胎児がアルコールの影響を受けるリスクが高いため、赤ちゃんがほしいと思ったときから、お酒を控えると安全です。

車を運転してもOK？

妊娠したからといって、車の運転ができなくなれば、非常に不便を感じる人も多いでしょう。しかし、妊娠初期には、つわりなどの体調不良もあり、眠くなることもあるので控えたほうがよいでしょう。おなかが大きくなる妊娠後期も極力避けましょう

妊娠中期頃に、普段運転しなれた平坦な道を買物のためにほんの少し運転するのなら、重い荷物を持たなくてすみますし、気分転換にもなります。

ただし妊娠中はどうしても精神不安定になったり、反射神経も鈍くなったりするので、狭い路地から車や子どもが飛び出してきたとき、普段のように対処できないかもしれないということを頭に入れて運転してください。

そして長距離運転は避けましょう。長時間同じ姿勢で乗り物に座っていると、胎盤がうっ血し、異常が起こりやすくなります。これは自分が運転しないときでも同じです。また運転すると神経を使い血圧も変化しやすくなります。せいぜい一時間が限度でしょう。

さらに、シートベルトの着用は妊婦でも例外ではなく「妊婦は原則として正しく三点式を着用すべき」です。

自転車やバイクは不安定であり、振動が直接伝わりやすいので、流産や早産の原因になったりすることも考えられます。近所への買物程度でも避けたほうが安心です。

外出には天候のよい昼間、歩きやすい靴を履き、徒歩で出かけると、適度な運動にもなり気持ちのよいものです。

妊娠中のパーマやヘアカラーは？

妊娠中にパーマやヘアカラーをしても胎児には直接影響はありません。ただパーマ液やヘアカラー剤は刺激が強いので、皮膚の感受性が高くなっている妊娠中にはかぶれたりすることがあります。

また、妊娠中はホルモンのバランスもくずれているため、パーマがかかりにくかったり、抜け毛が多くなったりすることもあります。美容師さんに妊娠していることを話して薬品、時間などに注意してもらおうとよいでしょう。髪を染めることも同じ注意が必要です。

パーマをかける時期は、妊娠初期は胎盤が不安定なこともあり、長時間無理な姿勢を続けるのは避けたほうがよいので妊娠中期になってからがよいでしょう。また、妊娠後期も大きなおなかで洗髪の際に仰向けになるのはつらいこともありますからやはり避けたほうがよいでしょう。

皮膚の敏感な人はパッチテストを受けたほうが安心です。

新陳代謝がさかんになる妊娠中は、汗や分泌物も多く、どうしても髪が汚れやすくなります。パーマなどかけたあとも、シャンプーは香りや刺激の少ないもので使い慣れたものを使い、頭皮のトラブルを起こさないよう注意しましょう。

また、過労やストレス、睡眠不足はできる限り避け、バランスのよい食事を心がけましょう。美しい髪を保つには、体の中からケアすることも忘れないでください。

妊娠中・産後のSEXは？

妊娠中は気分がすぐれず、おなかに赤ちゃんがいると思うだけでその気にならなかつたりするものですね。また快感を感じると子宮が収縮して流産になるのではと心配する人もいるかもしれません。セックスによる流産、早産の危険がまったくないとはいえませんが、医師から特別な指示を受けていないのなら、注意深く行えば胎児に悪い影響を与えることはありません。お互いの体と気持ちを思い合って、負担をかけない夫婦生活を送れたらよいですね。

しかし胎盤の不安定な妊娠初期と後期はできる限り控えたほうがよいでしょう。出血がある時、おなかが頻繁に張る時も避けましょう。流産、早産の経験者はとくに慎重にしてください。妊娠 30 週を過ぎる頃の膣は傷つきやすい状態ですから、刺激に対して感染を起こしやすくなり、セックスが引き金となって破水を起こすこともあるので、この時期は控えめに。

妊娠中期は胎盤も完成し安定期に入り、少しぐらいの刺激では流産を起こしたりはしません。ただおなかを圧迫しないように、しかも挿入が深くないような体位を選びましょう。パートナーに協力してもらい、自分たちに合った方法を工夫できるとよいですね。

産後の性生活ですが、出産直後の膣は刺激に弱く、炎症や細菌の感染を起こしやすい状態になっています。子宮の大きさが元に戻り、膣が回復したらセックスできますが、回復には個人差があります。1 か月健診で医師から許可が下りたら、元の性生活に戻れます。膣の状態をはやくもとに戻すには、産褥体操が有効です。トイレにいったとき途中で排尿を止め、数秒間そのままにすることを何回か繰り返したり、膣口、肛門を閉じたり開いたりして筋肉を鍛えるとよいでしょう。

産後は授乳中であっても、また月経がまだ再開していない人でも妊娠することがあります。次の妊娠をいつにするか、何年間隔で何人出産するのか、二人でよく話し合ってから避妊が必要なときは初回のセックスから避妊を実行しましょう。母体が妊娠前と同じ状態に戻るのには、ほぼ1年かかります。

マタニティスイミングなどは？

妊娠中の女性は赤ちゃんを抱きかかえてからだを動かしているのと同じです。

ましてや妊産婦さんが、激しい運動をすれば、からだの消耗はあっという間に増えます。

ところが水泳は例外で、水の中では浮力がつくのでからだは軽くなり、普段できないような運動でも水の中なら楽々のできるのです、いろいろなメリットがあります。

まず第1に腰痛、肩こり、手足のしびれ、こむら返り、静脈瘤など妊娠後期に起こりやすい症状を和らげるといわれます。

第2には、全身運動なので筋肉をととのえ、分娩時の体力をつけるのに役立ちます。

第3には、水面に浮かぶポーズはリラクソの練習になります。

第4には、スイミングで行う水中座禅という運動は分娩時のいきむ力をつけます。

第5には、分娩姿勢のための泳ぎは股関節を十分に開いて、柔軟性を養います。

第6には、平泳ぎは腰の筋肉を柔らかくするので、安産のためにも効果があります。

第7には、スイミングの息継ぎが、お産のときの呼吸法の練習になります。

このようにマタニティスイミングにはメリットがたくさんあります。ただし、妊娠初期には流産の危険があるので、始めるのなら妊娠 16 週以降にし、経過に異常がなければ出産直前まで泳いでも大丈夫とされています。

泳ぐということはかなり激しい運動です。スイミングを始めるときには必ず医師の許可を受けましょう。

そして泳ぐ前とあとに血圧と脈拍数の測定、子宮収縮の状態のチェック、問診などを行う必要があります。

このようなチェックをきちんと行い、マタニティスイミングを熟知したインストラクターがいるスイミングスクールを選びましょう。

また少しでもからだに異常を感じたり、泳ぐ前後のチェックで異常が見つかったりした場合には無理せず休むことが大切です。

次に妊婦体操ですが、これには6種類くらいの型があり、妊娠中にはつきものの腰痛や背中痛み、足のむくみなどを和らげると共に、腰や骨盤の筋肉や関節を柔らかくする効果があるので、お産のとき、胎児が産道を通りやすくなります。

安産のためにも、1日15分くらい疲れない程度に毎日続けるとよいと思います。しかし体調が悪いとき、おなかが張っているときは休むこと、流産早産の恐れのある人は医師の指示に従ってください。

胎教について知りたい

胎児の脳は妊娠するとすぐに発達を始め、妊娠 20 週頃には未熟ではあってもほとんど完成しています。お母さんの日常の動作行動のすべてが胎児の脳を刺激しているのです。

たとえば、お母さんが呼吸すること、散歩することは羊水の中の胎児をゆすらせ、胎児を刺激しているのです。ですからお母さんが興奮したり、怒ったりして荒々しく言い争ったりすれば、そのトゲトゲしい声、早くなった呼吸、心臓の鼓動の響き、ぎくしゃくしたからだ体の動きなどすべて胎児に伝わり、胎児はいつもと調子の違うお母さんの状態に不安になったり、戸惑ったりします。このような状態が長く続くと胎児にも悪い影響を及ぼします。

逆にお母さんが穏やかな気持ちで音楽を聞いたり、青空の下で散歩をしたりお父さんと楽しくおしゃべりできたときはお母さんの声が明るく、呼吸は落ち着き、胎児もリズムカルに楽しい刺激を受けることになります。

このようにお母さんのすべての生活が胎児に影響しているのですから、お母さんとお父さんはいつも赤ちゃんを意識して、穏やかな気持ちで生活し、おなかを通して赤ちゃんに語りかけたりなでてあげたりして、心地よい刺激を与えるように心がけてください。

このように胎児とコミュニケーションをするのがすなわち胎教なのです。

また胎児の聴覚は妊娠 16 週頃には完成して妊娠 20～22 週頃になると外のいろいろな音に反応するようになります。

お母さんが心地よく感じる音は胎児にも心地よいものです。

ですからお母さん自身も安らぎを感じるようないい音を聴くようにしましょう。

【赤ちゃん編】

・からだ、発育の問題

緑便

食欲もあり、元気な赤ちゃんなのに、ウンチの色が変わってびっくりすることがありますね。とくに緑便だったりすると、消化不良でも起こしているのではないかと気になります。でも心配はいりません。母乳でも、ミルクでも、緑便をすることはしばしばあります。

これは便の中に含まれている胆汁色素であるビリルビンが酸化して緑色になるためです。生後1、2か月くらいの母乳栄養の赤ちゃんは、はじめ黄金色の便が出ますが、しばらくすると空気にふれて便が緑色になることがあります。これも心配のないことです。

最近のミルクは母乳の成分にかなり近くなっていますから、人工栄養の赤ちゃんも母乳栄養と同じような緑便をします。また匂いもすっぱいような感じがありますが、ウンチが酸性になっているので、悪い便とはいえません。ミルクをそのまま続けても大丈夫でしょう。

便は赤ちゃんの健康状態を知る手掛かりとなります。しかし「便をみるより顔をみよ」といわれるように、少しくらい変わったウンチであっても、赤ちゃんが機嫌がよくにこにこして食欲が普段と変わらないのであれば、さほど心配することはありません。

母乳だけで育っている赤ちゃんの便の回数が多かったり、ネバネバした下痢状の便や、白いツブツブがまじる便などであっても、機嫌がよく体重が増えているのであればまず問題ありません。下痢のとき、母乳をしっかり飲んでいたら水分不足になることはありません。

ただし下痢をしていて、赤ちゃんの機嫌が悪く、あやしても笑わないというような時は、すぐにお医者さんに行ってください。

便秘

生後2、3か月頃の赤ちゃんがウンチが固くて出ないとか、真っ赤な顔をしていきんで泣きだすような時は本当にかわいそうですね。1日以上便が出ないという赤ちゃんもいます。

この頃までは体重が増える時期なので便秘になりやすい傾向があるのです。

このようなときは、おなかをさすってあげたり、抱っこをして表に出てからだを動かす工夫もよいでしょう。

寝かせてばかりより、腹筋を使うようなからだ全体の運動をすることも、便通の助けになります。

それでも1日以上、出にくいようであれば、コヨリか綿棒を使って肛門を刺激したり浣腸をします。

離乳食が始まり、6、7か月頃になるとまた便秘になるという場合があります。

このようなときはお母さん・お父さんが用心深すぎて、いつまでもうらごしのものばかり食べさせたりしていることがあります。

野菜や果物、魚など品数を増やしてほしがるだけあげてください。

はじめはそのままの形で出てくるようなことがあるかもしれませんが、ウンチはぐっと出やすくなります。

また外に出る時間を長くしたり、おむつを替える時、おへそのまわりを時計の針が進む方向に手のひらでマッサージをしてあげてもよいでしょう。腸の運動を助けることになり効果があります。それでも数日以上出ない時は、小児用の浣腸を使います。

くしゃみとしゃっくり

赤ちゃんは大人に比べ、ちょっとした刺激でもくしゃみをしたり、しゃっくりが出たりします。とくに生まれて1、2か月間はその傾向が強いようです。

くしゃみというのは、鼻から自らは取り出せない異物を出そうとする防御反応で起こるものです。赤ちゃんの粘膜は敏感なので、冷たい風が入り込むなど、ちょっとした温度の変化や、空気中のほこりの刺激でくしゃみをします。

ひんぱんにくしゃみが出ると、アレルギーではないかと心配になります。しかし、この年齢ではくしゃみをたくさんするからといってアレルギー体質と決める根拠にはなりません。

しゃっくりも同じことです。

赤ちゃんは、ほんのわずかなきっかけでしゃっくりをします。

よく授乳後に起こりますが、これは哺乳、すなわち飲んだことによる食道や胃への刺激が横隔膜に伝わり、その結果、横隔膜が反射的にけいれんを起こすためです。

おむつがぬれていて、からだがか冷えたときもしゃっくりが出ることがあります。

しゃっくり自体に害はないし、苦しくもないので、静かに抱っこしていればそのうちおさまります。

おむつがぬれているようなら取り替えてあげましょう。

しゃっくりは、成長するにつれて、だんだんと回数が減って、気にならなくなります。

のどがゼロゼロいう

赤ちゃんは、鼻やのど、気管支などの粘膜が敏感です。そのため、温度や湿度のちょっとした変化が刺激になって、くしゃみが出たり、鼻がつまったり、咳をしたりします。

息をするたびに、ゼロゼロと音がするのもよくみられます。

生まれてすぐの頃からのゼロゼロは、のどの軟骨が柔らかく、しっかりできあがっていないために起こることがありますが、その場合は成長するに従って自然に治ります。

また、2歳くらいまでの頃も、粘膜からの分泌物が多いうえ、痰をうまく出せないで気道でゴロゴロしていることがよくあります。

このようなゼロゼロは、生理的とはいえなくても、あまり心配のないものなのですが、なかには刺激にとっても敏感で、ゼロゼロの度合いもひどい赤ちゃんがいます。

こんな赤ちゃんは、ゼロゼロだけでなく、湿疹がひどかったりすることが多く、アレルギー体質と呼んでいます。

ちょっとした刺激で分泌物が出やすいし、痰がたまって呼吸のたびにそれが上がったり下がったりしてゼロゼロいうのです。

素地にアレルギー体質があり気道の過敏性が高い場合、喘息性気管支炎、気管支喘息へと結びついていくことがあります。ほこりやダニ、カビ、花粉などのように吸入によるものや、食事などいろいろな原因で起こります。

その原因によって対処法があるので、専門医に相談されるとよいでしょう。

喘息の場合も含めて、このような体質の赤ちゃんにはつい過保護になりがちですが、むしろあまり神経質になりすぎないようにしましょう。

いきんで苦しそう

赤ちゃんが生まれ産院から家に戻ったお母さんは、赤ちゃんの動作のひとつひとつが気になり、不安に思ったり心配になったりするものですね。

ことに新生児期の赤ちゃんは理由のはっきりしない生理的な現象がいろいろあって、お母さん・お父さんはびっくりすることでしょう。

真っ赤な顔をしてうんうんといきむことがあったり、うなり声を出したり。「どこか痛いのかな?」「苦しいのかな?」と、どうすればよいかわからず不安になるものです。

こんな時は、まず発熱あるいは低体温はないか、いきんでいない時の機嫌はよいか、嘔吐はないか、発疹はないか、よく調べましょう。

こうしたことに何の異常もなく普段と変わりなく食欲もある場合にはとくに診察を受ける必要はありません。

また、赤ちゃんは哺乳時に、空気をいっしょに飲み込むので、そのために胃がふくらんで呼吸しにくくなり、うんうんすることがあります。

授乳のあとしばらくは赤ちゃんを抱いてゲップをしっかり出しておくといよいでしょう。

また、おならをよく出す赤ちゃんもいます。これも、哺乳時にいっしょに飲み込んだ空気の大部分がおならとして外に出る生理現象です。

おならの回数は赤ちゃんによってまちまちなのですが、食欲もあり便にも異常がなければ心配することはありません。

このほかにも、バタンと扉の音を立てたり、赤ちゃんが寝ているふとんをポンポンとたたいたりすると、びっくりしたように、両手を広げることがあります。

ときには手足をびくびくさせるとさせるような動作をします。これは「モロー反射」という生理的な原始反射で心配のないものです。

大人でも目の前で急に手をたたくと反射的にまぶたを閉じることがあります。それと同じようなことが赤ちゃんにも起こると考えてください。

赤ちゃんが示すこうした反射は生まれて2、3か月たてば自然に消えてなくなります。

こんなことも一度子育ての経験をしたお母さん・お父さんには、何でもないことですが、はじめて育児をする人にとっては一つひとつが不安や心配のたねになりますね。

ちょっとしたことを聞ける先輩や相談相手を見つけておくと、育児がぐっと楽になると思います。

頭の形がいびつ

生まれたばかりの赤ちゃんは、頭は細長く、いびつに見えることが多いのですが、これはお母さんの狭い産道を通り抜けてきたからなのです。

そのほか産瘤といって、出産の時真っ先に出てくる頭の部分がむくんだようになっていることもあります。生まれたときほどはつきりしていて、だんだんに治り、やがて数日で消えてしまいます。

でも、時に長く残るふくらみもあります。

これは頭血腫といわれ、出産の際に頭の骨の外側に出血を起こしたものです。これも心配することはなく、個人差はありますが、数か月で消えることが多いです。腫瘍が持続する場合は一度医師に相談しましょう。

いずれにしても生まれてすぐの赤ちゃんの頭は歪んでいたり、でこぼこしているのが普通だと考えてください。

また赤ちゃんには向きぐせがあり、いつも同じほうばかり向いて寝ていて、下になっている側が平らになってしまうこともよくあります。

向きぐせはある程度仕方がないので、おなかの中にいたときに向いていた方向に関係するといわれています。

タオルをつっかえにしたり、ドーナツ枕を使っても思ったほど効果はありません。

成長するにつれ、骨の発達によって頭の形も変わり、よくなってきます。

お座りしたり、立ったり、歩いたりすることが多くなるにつれて、頭も少しずつ丸くなり、ほとんど気にならなくなります。

ただし、一部の赤ちゃんでは成長後もいびつな形が残ることもあります。また、まれではありますが、先天性に頭の骨の成長障害を起こす病気もありますので、頭のいびつさが進むようであれば一度専門医に相談しましょう。

頭にフケとかさぶた

生後1、2か月頃までの小さな赤ちゃんの頭やまゆ毛に、白っぽいフケやかさぶたのようについていてるものは、脂漏とか乳痂と呼ばれるものです。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んなので、皮膚から脂や垢が思ったよりたくさん出ます。それが汗やほこりと一緒になって固まった脂っこいあかのようなものですから、積極的に洗って取りましょう。

放っておくと皮膚が刺激されて赤くなって、かゆみもひどくなり、乳児脂漏性湿疹となることもあります。

脂漏の取り方は、入浴前にベビーオイルをつけた脱脂綿でしめらせてから石けんで洗います。1日で取ろうとしてもなかなかとれない場合もあります。無理をせず、毎日同じことを繰り返して、少しずつ取っていきましょう。

ほかに、乳児期に出る湿疹としては、乳児湿疹があります。

これは、小さな赤いブツブツが赤ちゃんの頬や額にでき、水ぶくれになったり、ただれたり、かさぶたのようになりたりして、頭、顎、耳のうしろから、胸や背中にまで広がる場合があります。

またかゆみも強いので、首を動かしたり顔をこすりつけたり、寝つきが悪くぐずったりします。

近頃、アレルギーを持った赤ちゃんが増えているようですが、この脂漏性湿疹や乳児湿疹がすべてアトピー性皮膚炎となるわけではなく、多くは1歳ぐらいまでに自然に軽快します。

一方、家族の誰かがアレルギー体質で、赤ちゃんが湿疹を繰り返している場合はアトピー性皮膚炎の可能性がありますが、今はアレルギーに関する研究が進んでいますので、かかりつけの医師に相談してみてください。適切なアドバイスが受けられると思います。

大泉門が早く閉じた

頭の前方あたりに骨のないひし形の部分があり、さわるのがこわいような感じがするところがあります。これは大泉門といわれるものです。

よく観察していると、1日のうちでもふくらんだりへこんだり、ペコペコ動いたりしています。これは、脳圧が直接伝わるため、脳圧が高くなるとふくらみ、低くなるとへこむのです。

脳室内に水がたまる病気の水頭症や、脳炎、髄膜炎、脳腫瘍の場合は、ここが常時ふくらんできます。また、逆に下痢や脱水がひどいときはひっこんだ状態が続きます。

正常な赤ちゃんでも、1日のうちで脳圧は高くなったり低くなったりしていて、泣くと多少ふくらみます。赤ちゃんが元気であれば当然起こる生理現象と考えてよいでしょう。

また、大泉門は頭の5枚の骨のすき間のようなものですから、最初は大きくなってきますが、だんだん小さくなり、自然に閉じていきます。

閉じる時期は、早ければ6か月、遅い場合は2歳ぐらいと個人差が大きいようです。

さわってみると硬くなっているので「閉じた」と思っても、X線で見ると、結構すき間があるものです。

あまり早くから閉じてしまうと、小頭症や生まれつきの頭の骨の成長障害の心配があります。

この場合、頭囲が小さいとか、発育の遅れなど、何か気づくような症状があることもあります。

母子健康手帳には頭囲の標準範囲も月齢・年齢別に出ていますので、児の頭囲をプロットして参考にしてみてください。

頭囲が標準範囲外あるいは成長速度が線に沿っていない場合は、医師の診察を受けましょう。

臍ヘルニア（でべそ）が気になる

赤ちゃんのおへそがとび出している臍ヘルニア（通称：でべそ）は、まだおなかの筋肉がよく発達していないからで、多くの場合ほうっておいても1歳の誕生日頃には目だたなくなります。

とはいっても、生後2、3か月の頃は腹筋の力が弱いので大きく出てしまい気になるものです。押しえるとグルグルと音がして引っ込みますが、はなすとまたふくれてきます。

でべその家庭療法としては、でべそを指で押し込んで、周辺の皮膚を左右から寄せ、ばんそうこうを貼っておくという方法が以前はよく行われていました。

しかし、ばんそうこうのために、肌がかぶれる赤ちゃんが多く、長期に続けるのが困難でした。そこで近年は医師の指導のもとで実施する場合があります。また、かなり大きくていつまでもとび出しているときは、手術で治すことがあるので外科の診察を受けておくとよいでしょう。

生まれて2か月頃までは、へその緒が取れたあとしばらくジクジクしたり、血が少し出たりなど、でべそにかぎらず、おへその心配が少なくありません。

ジクジクしている間はへそから細菌に感染する恐れがあるので、清潔に注意し、入浴後は十分消毒することが大切です。

退院後いつまでもきれいにならない場合は、医師や保健師さんに相談してください。

鼻づまり

風邪をひいた様子もないのに、鼻がつまり気味で、母乳やミルクを飲むのも苦しそうという赤ちゃん、実は意外に多いものです。

原因はいくつかあります。

第1は、赤ちゃんの鼻の粘膜の厚さは大人並みだという点です。鼻の粘膜は、赤ちゃんの場合、大変敏感なので、ちょっとしたことで腫れやすいのですが、大人並みの厚さなので、腫れると赤ちゃんの細い鼻の穴をさらに細くしてしまい、鼻づまりを起こす大きな原因となるわけです。

第2は、大人に比べて分泌物が多いのに、鼻をかんだり、たんを吐き出したりできない点です。

細い通りに、鼻汁や鼻くそがたくさんあると、当然鼻づまりが起こるということですね。

鼻づまりでも元気なら、不安に思うことはありません。

とくに冬の間の乾燥した時期には、鼻汁が乾燥して鼻くそになるため、鼻はづまりがちです。したがって、冬の間は部屋の湿度を保つような工夫をしましょう。

また、みえるところにある鼻くそを綿棒で取り除くほか、こよりなどで鼻を刺激し、くしゃみをさせて出てきたものを取るなどの方法を試してみるのもよいでしょう。

鼻汁をとる方法としては、市販の鼻汁吸出し器もあるので試してみてもいいかもしれません。

赤ちゃんの鼻づまりは、生後1、2か月に集中的にみられますが、3か月を過ぎると、鼻の穴も大きくなるので、あまり悩まされなくなります。

ただ単に鼻がつまるだけでなく、母乳やミルクも飲まない、機嫌も悪いなど、ほかの症状もある場合は、風邪や副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などのこともあるので、医師の診察を受けてください。

目やにが出る

赤ちゃんは何にもなくても目やにが出やすいのですが、ふいてもふいても目やにが出たり、涙っぼかったり、充血していたりする場合は、何か目の病気があると考えてください。

生まれつき目から鼻への通り道がふさがっているために、涙や目やにがたまる鼻涙管閉塞の場合があります。治療は鼻涙管に細い針金のようなものを通す、ブジー療法が行われます。

一方、結膜炎のこともあります。原因は、ウイルスや細菌、それから大人の患者も増えているアレルギー性のもの、いわゆる花粉症などがあります。

治療の仕方はそれぞれで、家庭での手当ては難しいので、眼科医の診察を受けてください。

家庭で注意したいのはウイルス性のものです。とくにアデノウイルスは感染力が強いので、目にさわらない、タオルなどをほかの家族と別にするなど、清潔に注意することが大切です。

また、これは病気ではありませんが、逆さまつげも考えられます。

まつげが眼球のほうを向いてはえて、眼球にふれているために、涙が流れにくくなります。また、まばたきをするたびに角膜をこすります。

生後2、3か月の赤ちゃんの3分の1ぐらいに、このような傾向がみられます。

この時期の赤ちゃんは太っていて、顔もふっくらしているため逆さまつげになりやすいのです。

生後半年を過ぎて、顔がだんだんとほっそりしてくると、自然に治ることが多いようですが、まつげが眼球を刺激したり、まつげが中に入り込んだりすると、眼球を痛めたり感染を起こしたりすることがあります。そんなときは、一度眼科医で診察を受けたほうがいいでしょう。

いずれにしろ、赤ちゃんの様子をよく観察してください。

目やにが出たりしても、それ以外にはいつもと変わりなければ、生理的なものと考えられます。

逆に、目の症状と一緒に、機嫌が悪い、母乳やミルクの飲みも悪いなど、いつもと様子が違うときは、早めに医師の診察を受けましょう。

首のすわりが遅い

生後4か月頃、「首がしっかりすわらない」とか、「まだグラグラして不安定だ」という相談があります。それにはいろいろな場合があります。

首にまったく力がなくて、両手をもって引き起こすと、うしろへダラーンとたれてしまったり、前にガクッとくる、腹ばいにさせてもまったく首が上がらないなど、極端な状態なら小児科医の診察を受けましょう。しかし、たて抱きにして少しグラグラする程度のことは、まだこの時期にはあります。

統計的には3か月で首のすわる子は5割。これが9割になるのが4か月ですから基本的には5か月より遅くなければだいじょうぶです。

首のすわりは、赤ちゃんをうつ伏せにしたとき両手で上半身をあげることができるかどうか、あお向けにして手を持って引き起こしたとき首がついてくるかどうかで判定します。

首のすわりが遅いと、知能の発達はどうかという心配があります。1日に数回赤ちゃんをうつ伏せにして、首のすわりを促してあげて様子を見る方法もあります。

首のすわりが十分でない場合、ふだん赤ちゃんをあまりうつ伏せにしていないことがあります。いつもあお向けに寝かせたままだと、どうしても首のすわりが遅くなります。

第1子と比較して、第2子の場合はこの傾向があります。

おむつを替えたあと、授乳のあとなど、赤ちゃんがリラックスしているときに赤ちゃんをうつ伏せにしてあげてください。

手足を動かし始めたら背中中で反り身をするのに力が入るところを軽く押して反り身を助けてあげましょう。力を抜いて頭を床につけたら背中を優しくなでてあげます。

赤ちゃんがウンウンとうなって全身に力を込め反り身をしていたら、それに合わせてお母さん・お父さんも「いち、に」などかけ声をかけてあげるといいですね。

一番気をつけていただきたいのは、うつ伏せにしたとき、親が赤ちゃんのそばを離れないことです。

ふかふかのふとんより硬い床の上のほうがいいでしょう。

それから、首のすわりを促すといっても「訓練」ではありませんから、赤ちゃんのご機嫌がいいとき、お母さん・お父さんが楽しげに語りかけながら運動をさせてあげてください。

寝返りがうてない

赤ちゃんの正常な発育発達を判断する材料としては、首のすわり、ひとり座り、ひとり立ち、ひとり歩き、この4つがチェックポイントになります。

寝返りやハイハイは、これら4つの間には含まれた、運動発達です。つまり、首のすわりやお座りができることを優先して発達状況を判定します。寝返りやハイハイをしないでつかまり立ちへ進んでいっても別に問題はないのです。

このことを頭に入れておいていただいて、寝返りができない理由を考えてみましょう。

大人の場合もそうですが、活発にからだを動かすには、身軽なほうがいいですね。

赤ちゃんも着せすぎや太りすぎだと、なかなか思うようにからだを動かさせません。

お母さん・お父さんが手を出しすぎるのも、赤ちゃんの自発的な行動を妨げる原因のひとつです。

また、赤ちゃんの育つ時期によっても多少違いが出てきます。夏に育つ赤ちゃんは、冬、厚着をして育つ赤ちゃんより発達が早いようです。

赤ちゃんは、完全に寝返りができなくても、あおむけの位置から横向きになって、おもちゃなどがあれば手を出したり、回転運動をしたりしていませんか？

寝返りは発育段階というよりも、ちょっとしたきっかけ、コツでできるようになることもあります。

時々横向きになって足をあげているようなら、そのときに軽く足とお尻を支えて、下半身をひねるようにしてあげてください。そのとき、背中には押さないようにします。

首がすわった段階でうつぶせにする機会をできるだけたくさん作ってあげるといいですね。

一度覚えると、遊びになって、おもしろいからと何度も繰り返しているうちに要領を覚えて上達するでしょう。

体重が増えない

体重は赤ちゃんの発育を見る上で、最も大きな目安になりますが、体重増加は必ずしも一様ではありません。赤ちゃんの体調も食欲も毎日毎回一定ではありませんから、体重も増えるばかりではなく、ときには減っていることもあるのです。

毎日の増減に一喜一憂することなく、生後3か月までなら1週間くらい、それ以降は1か月くらいの幅で変化をとらえましょう。

その赤ちゃんなりの成長曲線を見るために、体重を母子健康手帳に書き込んでみてください。

その上で、やはりほとんど増えていないのなら、何か原因を考えなければなりません。

まず考えられるのは、体調を崩しているとき。

小さな赤ちゃんは、風邪のような病気の時もすぐに体重に影響が現れます。

しかし、逆に病気の回復とともに、また体重も増えていくのであせらないことです。

長期的に増えていない場合は、医師の診察を受ける必要があります。

次に、栄養の問題です。

母乳が不足していないか、ミルクの作り方や飲ませ方はどうか、離乳の進め方が適当かを検討してみます。

母乳不足は赤ちゃんが30分も40分も乳首を離さなかったり、授乳後もグズグズと機嫌が悪い、夜中も何度もほしがったりなど、赤ちゃんの様子をよく観察して判断してください。

どうしても不足しているようなら、混合栄養に切り替えなければいけませんが、ミルクを嫌って飲まないようなときは、月齢によっては離乳食を開始するとよいでしょう。

でもこのようなとき、親が熱心になるあまり、母乳やミルク、食事を強制して、食欲不振の原因を作ってしまうことがよくあります。

赤ちゃんは一人ひとり、母乳の飲み方、体重の増え方が違うのが当たり前です。小柄な赤ちゃんのときはとくに、どうしても数字が気になって平均との差ばかりに目がいきがちですが、母子健康手帳に記入してグラフにするとその子なりのカーブを描いて体重が増えているのがわかります。

カーブが平均値のカーブとだいたい並行していて、赤ちゃんが元気なら心配ありません。数字にまどわされることなく、赤ちゃんの全体の様子をみるように心がけてください。

頭が大きい

赤ちゃんは大人に比べると頭が大きく、からだの部分が小さいのが普通です。

大人は、頭部がからだ全体の8分の1、つまり8頭身ですが、赤ちゃんはからだ全体の4分の1が頭、つまり4頭身です。

このように頭が大きいのは、精神や運動発達のかなめとして的大脑が、早くから大きく発達しているからです。

赤ちゃんの頭は、はじめ脳の部分が大きく、顔の部分が小さいのですが、あごが発達し、歯が生えてくるにつれて次第に顔の部分が大きくなり、大人の形に近づいていきます。

頭囲だけを見るのではなく、身長・体重のバランスはいいか、機嫌よく母乳やミルクを飲んでいるか、赤ちゃんの様子をよく観察してください。

また、母子健康手帳の頭囲発育曲線を利用すると一番正確に判断できます。

そのうえで、頭の大きさが気になるようなら、小児科医に相談してみましょう。

乳幼児突然死症候群（SIDS）

それまで元気で、ミルクの飲みもよく、すくすく育っていた赤ちゃんが、ある日突然死亡する。それが、乳幼児突然死症候群（SIDS）です。とくに1歳未満の赤ちゃんが最も多いといわれています。日本で出生した赤ちゃんのうち、2023年の段階ではおおよそ1.6万人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。

それでは乳幼児突然死症候群とは、どんな病気なのでしょう。呼吸の調節機能の異常によっておきることはわかっていますが、解剖によっても明らかな所見が特定できないのが特徴です。

しかし育児環境の中に乳幼児突然死症候群の発生にかかわる危険因子のあることが、明らかになってきました。

欧米諸国ではそれらについて注意を促すキャンペーンを行った結果、死亡も大幅に減っています。日本でも同様に呼びかけが行われて発生頻度は減少しています。その3つの内容をご紹介します。

第1に、1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

第2に、できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、乳幼児突然死症候群の発生率が低いことが研究でわかっています。さまざまな事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。

第3に、たばこをやめましょう

たばこも乳幼児突然死症候群の発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことは、乳幼児突然死症候群の発生率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も、生まれた後に乳幼児突然死症候群の発生要因になります。子どもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

因果関係はよくわかりませんが、これらを日頃から心がけることで、乳幼児突然死症候群（SIDS）の発生を減らせることがわかっています。赤ちゃんの健康を守るために積極的に実行してください。

・情緒、しつけの心配

夜泣きがひどい

夜泣きはほとんど毎晩、それも定期的に泣かれるので、たいていのお母さん・お父さんは睡眠不足に悩まされ、苦勞、心配は重なり、まいってしまうのだと思います。

一度寝入った赤ちゃんが泣き出したら、お母さん・お父さんは何か原因があるのだろうかと考え、おむつが濡れていないかとみたり、空腹になっていないかとお乳をあげたり、寒くないか、また暑くないかと温度を気にしたり、衣服や寝具がよれていて痛いのではないかと調べたり、甘えたいのだろうかかと抱っこしてあげたりするでしょう。

これらのことをやってみて赤ちゃんが泣きやめば、それはいわゆる夜泣きではありません。親があれこれ心配してあらゆる原因を考え、それをクリアしてもまだ泣き続け、それも一晩だけでなく、毎晩続くというのが赤ちゃんの夜泣きなのです。

この夜泣きは赤ちゃんを育てたほとんどの親が体験します。赤ちゃんの育て方にあやまりがあったわけでもなく、赤ちゃんのためを思い、毎日赤ちゃんによかれと心を砕いても起こるもので、夜泣きにこれといった原因はありません。むしろ、赤ちゃんの知的発達に伴い出現するもので、こわい夢をみているとも推測されていますが、定かではありません。正常の発達過程と考えるべきです。ですから夜泣きは睡眠が大人の形になっていくときのワンステップと考え、育て方のせいなどと思いつめず、悩んだりしないでください。

したがって夜泣きに「これだ！」という対策の決定打はありません。

生まれたばかりの赤ちゃんは夜泣きをしません。たいがいは生後6か月を過ぎた頃から始まり、2歳頃までにはなくなるようです。

少し大きな子を育てている先輩たちと情報交換するのもいいでしょう。夜泣きを経験した親はいろいろなことをしています。

ある夜はドライブに連れ出したり、外を少し歩いてきたりと、できる範囲で赤ちゃんの相手をしてあげていますが、これが有効だったということがないままに、いつのまにか夜泣きはおさまってしまうものなのです。どの赤ちゃんもきっといつかは夜泣きを卒業できます。

かんしゃくを起こしやすい

「うちの子はどうしてこんなにかんしゃくを起こしやすいのだろう、隣の子は、あんなに素直でおとなしいのに」と、よその子とわが子を比較して嘆いているお母さん・お父さんをよくみかけます。しかし、それもその子の個性です。

子どもも大人と同じ十人十色です。物静かな子もいれば、いつも元気すぎるほどの子もいます。このような動きや反応の活発さは、それぞれの子どもが持っている個性のひとつだと考え、親のほうもあまり神経質にならないようにしましょう。

また1歳半から2歳くらいの子は頻度が高くなると言われています。自我意識が芽生え、何かしようとするけれど、思い通りにならないので大声でわめいたり、怒ってものを投げたり、かみついたりするのです。何でもしたい、やりたいと思うのに、言葉が不十分で自分の気持ちが通らなかつたり、運動機能が未発達で行動が伴わなかつたりするために、結果的にかんしゃくを起こしてしまうのでしょう。

たとえばお子さんがお母さん・お父さんにかみついたときに、親が大騒ぎして子どもの要求を通したりすると、子どもはこれは効果的だと気がついて、いつもかみついてきます。なだめたり、やめさせようとやっきになるよりも、気持ちがおさまるのを待つか、さりげなく興味をそらしたり、話題を変えるようにしましょう。

たとえば「あら、わんちゃん何をそんなに怒っているの？」とそばのぬいぐるみに話しかけ、そのわんちゃんただけ話をするのです。子どもはきっと一瞬キョトンとするかもしれませんが。しばらくほうっておけばおさまって、気分転換できると思います。

親は常に子どもに「こうあってほしい」というイメージをいだきがちです。しかし、子どもには親の思惑を超えて、本来のその子自身の個性があって、それが親のいだいているイメージと合わない場合、親の不満になるようです。

子どもの個性を生かしながら、常識やマナーをわきまえた行動がとれるよう導いてあげることができれば理想的でしょう。

指しゃぶりがひどい

人間は生まれつき吸う能力を持っているので、生まれるとすぐに母乳を飲むことができます。赤ちゃんは、口や唇の感覚がすどくて敏感です。したがって何かの拍子に指が口のそばにきて中に入ってしまい、ちょっと吸ってみたら楽しく落ちついたので、それから積極的に指を吸うということになります。これは単なる習慣なので、自然にとれるのを待つのがよいでしょう。指しゃぶりは赤ちゃんによくある行動のひとつですから無理に直そうとせず、赤ちゃんの状況を見守ってあげることです。

幼児期までずっと、それも1日中、暗い表情で指を吸っているのであれば、これは両親とのかかわりが不足していたり、思う存分遊べていなかったり、何か不安があって落ち着けないのかもしれません。

不安があって、心の安定を求めるための指しゃぶりのようなら、お母さん・お父さんは赤ちゃんが何を求めているのかをしっかりと把握してください。もし1日のうち限られたときだけ、たとえば眠る前だけというような場合は、赤ちゃんにとってはこれで寝つきやすくなるので、そのままにしてもよいでしょう。

また歯への影響を心配されるお母さん・お父さんがいますが、1日中というほどでなければ心配ありません。

赤ちゃんは退屈だとよけいに指しゃぶりが強くなります。赤ちゃんをひとりぼっちにしないで、友達と遊ばせたり、戸外につれ出したり、興味のあるおもちゃで遊びに夢中にさたりするとよいでしょう。たいていの場合は成長と共にいつかは消えていくものです。4～5歳頃になって、「お友達に恥ずかしい」という気持ちが出てくれば、人前では意識して指をしゃぶらなくなります。

おしゃぶりが離せない

赤ちゃんは生まれつき吸うという欲望があります。ですからお母さんの母乳を吸うことができるし、哺乳びんの乳首も吸うことができます。同時に、吸うという行為は赤ちゃんにとって、とても気分のよいものなのです。

おしゃぶりもこれとまったく同じで赤ちゃんにとってはとても快適なものです。これを使うとくせになって手離せなくなるので、できれば使いたくありません。

はじめから使わなければよいのですが、すでにおしゃぶりで安心して寝つく習慣ができているのなら、無理にとる必要はありません。

ただ、おしゃぶりを赤ちゃんに1日中与えっぱなしにして、赤ちゃんと一緒に遊ぶことやコミュニケーションがおろそかにならないように気をつけたいですね。

また、赤ちゃんに泣かれるとどうしていいかわからなくなり、もう泣き声は聞きたくないとばかりに口封じにおしゃぶりを与えるようなこともやめたいものです。

また、おしゃぶりが習慣になることで、離乳食を自分で口に持って行って食べるのが遅くなってしまうこともあります。

赤ちゃんが寝る前におしゃぶりをほしがってぐずったら与えて、寝ついたら親がはずしてあげるようにしたらどうでしょう。

おしゃぶりをほしがるのは、ほとんどの場合、成長と共にいつかは消えていくと思われます。ただし、長期の使用は歯列の形成にはマイナスなので、2歳頃までにはやめるようにしたいです。

2205 寝ない

昔から寝る子は育つといわれています。これは成長ホルモンというのが睡眠中によく分泌されるからですが科学的根拠はありません。

何か病気があったり、おなかがすいていたりすると眠りが浅くなるので、眠りは健康のパロメータともいえます。そのため赤ちゃんがあまり寝ないと、病気になるのでは？とお母さん・お父さん方は心配するのでしょうか。

赤ちゃんの眠りと目覚めの関係を考えると、生まれたばかりの新生児期では1日平均18時間くらい、長い赤ちゃんは20時間くらい、ほとんど1日中眠っている状態です。

しかし赤ちゃんの個性の幅は広く、最初からあまり寝ない子もいます。それでも必要な睡眠量は取っているので、機嫌がよければ心配はいりません。

また、生まれたての赤ちゃんは眠りと目覚めの周期が短く、不規則です。

月齢が進むにつれて授乳の周期を中心にしたリズムができます。

そして4か月頃には夜まとまって眠れるようになり、昼夜の区別がかなりはっきりしてきます。8か月頃には睡眠のリズムが大人と同じような型に変化して、寝入りばなは深く、明け方に向かって浅くなり、目覚めるわけです。

そしてこの頃はお昼寝も午前・午後1回ずつになり、1歳半では1回、3歳をこえると昼寝をしない子が増えてきます。

赤ちゃんがちっとも寝てくれない場合は、赤ちゃんが眠りやすいように環境を整えてあげましょう。それには、暑すぎたり寒すぎたりしないよう、室温、寝具、衣服を調節してみてください。

規則的な生活の習慣づけも大切です。

夜は暗くして静かな眠りやすい環境にし、昼は大人と同じ日常の光や音がある環境の中での生活を中心とします。

そして、食事、排泄、入浴、遊び、外出など生活全体の中で、睡眠の習慣を身につけていきましょう。

このような環境を整えても睡眠時間が短いなら、それはその赤ちゃんの個性にまかせてください。病気がない限り、無理に寝かしつける必要はありません。

短くてもそれで赤ちゃんは満足しているのです。大人のように無理して夜更かしすることはありません。

目が覚めている時間に外へ出るなど、充実した刺激のあることが安眠につながります。

また赤ちゃんによっては、寝入るときにさまざまなくせをもっています。

指をしゃぶったり、タオルをくわえたり、おしゃぶりや哺乳びんが離せない赤ちゃんもいます。

これらのくせによって安心して寝入るなら、そのまま成長して自然にとれるまで大目に見てあげてください。

ただし、よく寝るだろうと昼間あまりクタクタになるまで遊ばせたり、興奮させるとかえって眠りが乱されるので注意してください。

抱きぐせ

赤ちゃんを抱いてばかりいると抱きぐせがつくという人がいますが、赤ちゃんにとって抱きぐせはそんなに悪いことではないです。

赤ちゃんは抱っこされるのが大好きです。抱っこしてもらおうと暖かいし、心地よいし、赤ちゃんにとってはとても気分が落ち着くはずです。

ですからお母さん、お父さんの事情さえ許せば、いくらでも抱っこしてあげましょう。

赤ちゃんの発育、発達にとって、抱っこはとても大切なことです。抱っこしてもらいたくて赤ちゃんが泣いたとき、すぐに応えてあげる人がいる、ということは人間に対する信頼感を高めるからです。

0歳のとき、お母さん・お父さんに十分抱っこしてもらった赤ちゃんは、そうでなかった赤ちゃんと比べて、ずっと自立も早く、情緒が安定しているとの報告もあります。愛着を形成するという面でも抱っこは必要です。ですから赤ちゃんが泣いたり何か要求しているときには、応じてあげるようにしてください。

赤ちゃんは日に日に成長していくものです。だんだん言葉が使えるようになってきたり、たっちして、あんよができたりする頃になれば、まわりの人たちとのかかわりもいろいろと出てきて、いつまでも抱っこ、抱っこせがまなくなり、1歳くらいになれば自然に抱っこを要求しなくなります。

また、お母さん・お父さんも家事が忙しかったり、手が離せないときがあります。

そのようなときは無理して抱っこする必要はありません。「ちょっと待っててね」などと声をかけて、少しくらい待たせても大丈夫。赤ちゃんも自然にどういうときに抱っこしてもらえないかを学んでいくことでしょう。

2207 人見知り

人見知りが始まったということは、赤ちゃんの心に知っている人と知らない人を見分ける力がついた証です。とくに「お母さん・お父さんが大好き」という感情が赤ちゃんの心にはぐくまれ、ほかの人とは違った特別の愛着を持ったということです。

人見知りは早い子で4か月くらいからみられ、ピークは7～8か月くらいです。だいたい2～3か月間くらい続き、1歳前後におさまります。

強弱の差はありますが、ほとんどの子が体験するもの。ですから人見知りをするようになったら、「わが子もここまで成長したんだな」と喜ぶべきことだと思います。

しかし、人見知りをしないからといって愛着が育っていないのでは？と心配することはありません。人見知りをしているのに、一見それほど激しい反応をしないので親のほうは気がつかないことも多いのです。

赤ちゃんを観察していると、見知らぬ人が顔を見せただけで大泣きするタイプもいれば、さっと目をそらせて

耐えるタイプ、お母さんにしがみつくタイプといろいろあって、赤ちゃんの状況や性格によって反応が違います。

また人見知りをするしないは子育て中のまわりの環境にも大きく影響します。大家族や人の出入りの多い家で育った赤ちゃんはあまり人見知りをしないようです。

人見知りしているときは、無理してほかの人に抱かせずに、お母さんやお父さんがしっかり抱きしめて不安をとり、安心させてあげましょう。

お母さんやお父さんが相手の人となごやかに話しているのを見れば、赤ちゃんも安心して、ほかの人に対してもだんだん緊張を解いていくものです。

人見知りは通常2～3か月間続くだけなので、特別なことをする必要はありません。

赤ちゃんがほかの人ともお母さん・お父さんと同じように気持ちが通じあえ、コミュニケーションもできるのだということがわかってくると、だんだんなくなってきます。

お母さん・お父さんも「今うちの子は人見知り中で、これも成長のひとつ」と思って自然にふるまうのがよいと思います。

笑わない

赤ちゃんの笑いは発達と共に変化します。生後間もない頃は、まどろんだときに頬の筋肉がゆるむ生理的な笑いだっただけで、視覚の発達に伴って刺激に対する反応となり、言葉を獲得したあとは見聞きしたことへの反応と同時に自己表現のひとつとなるでしょう。

2か月頃にはあやされて笑っていた赤ちゃんが、6か月頃には知らない人があやすと、じっとおしだまって笑おうとしないのなら、これは単なる人見知りですから心配ありません。

また声を出してキャッキョと笑わないことを気にするお母さん・お父さんがいらっしゃいますが、耳がよく聞こえているようなら、また、声を出さなくても表情が豊かだにこにこしているなら心配ありません。

お母さんやお父さんの声を聞いて表情が変わったり泣き止んだり、また「あー」とか「ぶー」とかの喃語が出ていたら問題はありません。

赤ちゃんは生きていく上でお母さん・お父さんやまわりの人たちにさまざまなサインを送っています。

笑いもそのひとつで、これはまわりの人たちを最も幸せな気分させてくれるサインのひとつであると思います。

大人にも静かな人やにぎやかな人がいるように、赤ちゃんにも個性がありますから、あまり笑わない赤ちゃんがいても当然です。

しかし、楽しいことがなければ笑いも少なくなります。赤ちゃんを取り巻く状況がいつも笑顔でいられるようにしていきたいですね。

人とかかわることの楽しさ、面白いおもちゃに出会ったときの楽しさ、それぞれできるだけたくさんを体験させて、元気に笑えるように、自分の感情を素直に表現できるように育ててほしいものです。

もし赤ちゃんの笑いが少ないように感じたら、赤ちゃんへの接しかたを少し考えてみてはいかがでしょうか。

1対1の時間を多く持って「コチョコチョコ」とくすぐりっこをしたり、「いないいないばあ」をしたりして、遊びの中で笑う機会を作ってみてください。

ただし、生後数か月たっても明らかな笑いが出現しない場合には、発達状況を確認するためにも、小児科医の診察を受けるのがよいです。

呼んでも振り向かない

赤ちゃんも3か月を過ぎれば、こちらがあやすとにこにここと笑いかけたり、ご機嫌がよいと「クーーン」や「アー」など喃語らしい声を発して、まわりの人たちを喜ばせてくれます。

この時期から、赤ちゃんが声を出したらすぐにタイミングよく返事をしたり、おむつを替えるときも話しかけたりと、積極的に赤ちゃんとうまいふれあいができれば、豊かな感情と知能は自ずから育っていくものです。

そして6か月頃には自分のからだを自由に動かせるようになり、抱いて外に連れだすと、あたりをキョロキョロと眺めたり、お母さんとよその人の会話を聞いていたり、自分のことを呼ばれると笑ったり、振り向いたりできるようになってくるものです。

ですから、赤ちゃんを呼んでも振り向いてくれないのであれば、まずお母さん・お父さんの赤ちゃんに対する日頃の接し方をふり返ってみましょう。

いつも赤ちゃんとうまいふれあいができているのであれば、次に考えられることは赤ちゃんの聴力の問題でしょう。

まずお母さん・お父さんが話しかけたり、おもちゃを使って音を出したりして赤ちゃんの反応をみてみましょう。赤ちゃんが遊びに夢中になっていたり、熱心に何かをやっているときは、大人でもそうですが、音に注意が向かないこともありますから、普通の状態のときに試してみましょう。

声をかけたとき、必ず振り向かなくても、何らかの反応があれば大丈夫だと思います。

たとえば、少し表情が変わるとか、目に動きがあるとか、声を出すなどで判断できます。また電話の呼び出し音、突然かけたラジオ、テレビ、音楽、ドアを開けたり閉めたりするときの大きな音などにまったく気付かず、知らん顔をしているような場合は、たとえ新生児期の聴覚スクリーニング結果に異常がなくても、一度小児科もしくは耳鼻科で相談してみてください。聴覚の障害はできるだけ早期に発見し、早期に適切な療育をはじめることで、赤ちゃんのことばやコミュニケーションの発達に効果が期待できます。

ものまねをしない

9か月くらいの赤ちゃんが「おつむてんてん」や「バイバイ」をしているのを見て、うちの子は何もしないけど大丈夫かな？と心配するお母さん・お父さんが少なくありません。

しかしこうしたものまねは、この時期の赤ちゃんにとっては遊びですから、必ず教え込まなければいけないものではありません。

見て喜ぶだけの子もいれば、一緒にまねする子もいるのです。

たしかに赤ちゃんがこのようなものまねをするかどうかは、知能の発達を見る目安のひとつにはなっています。

しかし、個人差がとても大きく、これだけで遅れの判断はできません。

これまでのお子さんの全体的な発達がどのようだったかということが大事です。

首のすわり、お座りなどは順調だったでしょうか。ハイハイや、つかまり立ちしそうな気配があったり、2本の指で何かつまみあげようとしたり、大人の会話や雰囲気まねするような声を出したり。

このようにいろいろな面で順調に発達しているようなら、まず心配はないでしょう。

赤ちゃんに備わっている能力は、周囲からの働きかけを受けることによって育ちます。

お母さんやお父さんの普段の働きかけが少なめだと、人に対する興味が薄くて、まねをしないことがあります。

またその働きかけも、ただ「やりなさい、やりなさい」というばかりでは赤ちゃんは動作を覚えません。

お母さん・お父さん自身が本当に楽しくその動作を繰り返しているのを赤ちゃんが見れば、「自分もやってみようかな」という気持ちがわくものです。

こんなとき、外に出てお母さん・お父さん以外の人と接する機会を増やすのも効果的かもしれません。

たとえば公園に行って、よそのお兄ちゃんやお姉ちゃんが遊んでいるのを見せ、そのうえでお母さん・お父さんもいろいろな動作をしてあげる、この積み重ねが大切だと思います。

ひとり遊びができない

9か月ぐらいになると、お母さん・お父さんがそばにいれば、いろいろなおもちゃで遊べますが、姿が見えないとすぐに泣くなど、完全にひとりで遊ぶことはできないと思います。

しばらくは大変でしょうが、お子さんと一緒に遊び、いつもお母さん・お父さんがそばにいと、お子さんに安心させてあげてください。

安心して、少しひとりで遊べるようになったら、お子さんの見える位置から時々声をかけ、ひとり遊びの時間を徐々にのばしてゆくとよいでしょう。

また、お母さん・お父さんが見えないと泣くようなときは、すぐに抱っこしてあげましょう。

子どもがお母さん・お父さんと一緒にいたいと思ったり、離れているのが不安だと思うのは、お母さん・お父さんを特別な存在として認めているからこそです。

このときにひとりにさせよう、自立させようなどと思って、無理に離れようとすると、不安を感じる期間を長引かせることになり、安定した親離れができません。気長につき合っていると、徐々にひとり遊びができるようになります。

あと追いもこれと同じです。「お母さんと一緒にいたい」「私を置いていかないで」という気持ちです。

お母さんが「トイレへ行く」と言っても、自分を置いてどこかへ行ってしまうのではないかと心配になって不安になるのです。

お母さんのほうも忙しいと、つい「うるさいなあ」「待ってなさい」などと邪険に扱いがちですが、そうすると、子どもはますます不安になります。

そんなときは「トイレに行くよ、すぐ戻るからね」とわけを話し、伝えたとおりにすぐ戻りましょう。

そういうことの積み重ねから、子どもはだんだん「お母さんはそのうちに帰ってくる」と予測ができるようになり、あとを追うこともなくなります。

お子さんをうんと甘えさせたら、自立心が育たないのではないかと考える人がいるようですが、お母さん・お父さんに十分甘えられた子のほうが、そうでない子よりも早く自立できるとも言われます。

赤ちゃんの時代の甘えは十分にさせたほうがよいとも言えます。

お母さん・お父さんに信頼感を持ち、安心感を持つことが自立につながります。

この時期は家事など少し手抜きをしても、子どもと一緒に遊んでいただきたいと思います。

赤ちゃんとおペット

赤ちゃんが生まれるので今まで可愛がっていたおペットを泣く泣く手放したという人がいるかもしれません。

犬や猫、鳥からうつる病気や、おペットの毛が原因のアレルギーなどを心配されてのことでしょう。

しかし赤ちゃんの頃から動物とふれあって暮らすことは、生き物に対する思いやり、動物をかわいがる優しい気持ちなど、子どもの情操を育てるにはとてもよい経験です。

赤ちゃんとおペットのよい関係を作ってください。

おペットを室内で飼うと、動物の抜け毛や毛についたダニなどがアレルギー体質の赤ちゃんの症状を悪化させる心配があります。

ダニが小児喘息の原因になることもわかっています。

アレルギー体質の赤ちゃんのいる家庭では、室内で犬や猫や小鳥を飼うのはしばらく我慢したほうがよいでしょう。

どうしてもおペットを飼うのをやめられない場合は、毎日掃除機をかけ、粘着テープなどで抜け毛を取り、おペットのシャンプーやノミ取りをまめにして、常に清潔にし、おペットにさわったあとは石けんで手を洗うことを習慣にするとよいでしょう。

これからおペットを飼う場合は、赤ちゃんの体質が過敏かどうかわかるまで様子を見てもよいと思います。

おペットの病気として注意したいのは、犬の場合、昔は狂犬病でしたが、現在の日本ではなくなりました。

今は犬の回虫です。子犬を飼うときは必ず獣医さんで糞の検査をしてもらい、犬の回虫が見つかったら駆虫剤で駆除してから飼いましょう。

また犬や猫などからうつるコリネバクテリウム・ウルセランス感染症があります。人が感染すると風邪の症状が現れます。その場合は、医療機関を受診しましょう。いずれにしても日頃からおペットとの過度な接触は避け、触れたあとは必ず手洗いなどを行うことが大切です。

鳥からうつる病気ではオウム病があります。この病気にかかると高熱を出し肺炎を起こします。

もし、飼っている鳥が鼻水を出したり、貧血を起こして毛が逆立ってきたり、下痢して死んだ場合は、鳥の死骸にさわらずに、鳥かごは熱湯消毒をしてください。

またその後、赤ちゃんや家族が熱を出したようなときは、お医者さんに鳥を飼っていたことを話しておきましょう。

おじいちゃん・おばあちゃんが甘やかす

今のお母さん・お父さん達は子育てについてとても真面目で一生懸命です。本をよく読んだり、インターネットで検索したり、知識や情報も豊富に持っています。

ですから「おばあちゃんが、やたらに甘いお菓子やジュースを与えるので困る」とか「まだ小さいからと甘やかして困る」など不満をもらしたくなることもあると思います。

しかし、お子さんが心豊かに成長するためには、おじいちゃん、おばあちゃんにかわいがられることや家族関係が平和であるということも、とても大切なことなのです。

同居している、していないにかかわらず、世代の違うおじいちゃん、おばあちゃんとは子育てにくい違いがある反面、困ったときやわからないことがあったときには、その経験に学ぶことができ、よき相談相手になってもらえるはずですよ。

「子育ては両親だけで」などと固く考えずに、少しはおじいちゃん、おばあちゃんに上手に甘えてもよいのではないのでしょうか。

おじいちゃん、おばあちゃんが子どもの逃げ場となって無条件に受け入れてくれるということは、子どもにとって大変に幸せなことですよ。

また子どもは多くの目で見守られ、いろいろの人の中で育つほうが心豊かな人間に成長します。

育児の仕方についての意見のくい違いは、ときとしてトラブルの原因になることがあります。そんなときはお互いに相手を尊重しながら、上手に自己主張できるコツをマスターしたいものです。

お母さんが「私はこう育てたい」「これはやめてほしい」と思うときは、「私はこう思うんですけど」と正直に話して、少しずつでも理解してもらおうようにいきましょう。

「甘いお菓子をむやみに与える」ときも「お誕生日やクリスマスのおきにお願いできますか」と相談するのもよいと思います。

もし、トラブルが起こったときはなるべく早く忘れましょう。くよくよと恨みつらみを言っても解決にはなりません。

忘れたことは許すことにもなります。そして新たな気持ちで周囲の人と接しましょう。

おじいちゃん、おばあちゃんも、孫の心身の健康的な成長、発達を願う気持ちは同じはずですよ。

テレビやスマホの動画が大好き

一般の家庭では居間にテレビが置かれ、その前で子ども達も家族と共に過ごします。

赤ちゃんにとってテレビは魅力ある存在でしょう。

しかし、大切なことは赤ちゃんへのテレビの影響について親がはっきり把握して、ひとつのしつけとして、各家庭でのテレビに関するルールを決めておくことでしょう。

まだ言葉を獲得していない赤ちゃんにとっての問題のひとつは、テレビは応答性がないということです。

テレビを見せているとおとなしい、それに言葉も早く覚えるのでは、という理由で長時間テレビをつけっぱなしにしている家庭もあるようですが、テレビは赤ちゃんの発声に応えたり、一緒に共感したりするといった応答性がありません。

赤ちゃんが言葉を覚えるのは、生きた人間が赤ちゃんの笑いに応じたり、一緒に見たものに言葉で応えてあげてを繰り返す中で生まれてくるものです。

いつもテレビに子守りをさせていると、赤ちゃんは表情も乏しく、言葉も遅れることがあります。

もうひとつの問題は習慣性です。いつもテレビがつけっぱなしになっていると、意思表示のできる月齢になっても、テレビを消すことを嫌う子が出てきます。

食事のときもテレビを見ながらで食事量が減ったり、家族団らんの時間もなくテレビにくぎづけでは悲しいですね。

要は、見る番組、見る時間を親が決めて、お母さん・お父さんと一緒にお話をしながら見るのがよいでしょう。

次にテレビの画面からどのくらい離れて見たらよいかという問題もあります。

あまり近づきすぎると目によくないので、2m以上離れるとそれほど影響はないようです。

またテレビを見るとき、たとえば目を細める、上目づかいに見る、顔を傾けて見るなどの様子で目の異常に最初に気付くこともあります。

子どもがテレビを見ているとき、そんなことにも気をつけてみてください。

スマートフォンやタブレットでの動画視聴も同様です。

おもちゃと絵本の選び方

赤ちゃんのおもちゃは新しいものが次々と作られて、種類も豊富になりました。加えて近頃は、「頭をよくする」とか、「能力開発」などと表示してある「知育玩具」がとて多くなりました。商品も情報も多すぎて、赤ちゃんにとって本当によいものを選ぶのが難しい時代といえるでしょう。よいおもちゃの選び方、与え方を考えてみる必要がありますね。

一般的なおもちゃ選びのポイントをあげてみましょう。
まず安全であることです。STマーク（セーフティ・トイ）がついているかを確認してください。

次に、適応月齢に必ずしもとらわれなくてもいいですが、あまりかけ離れていると赤ちゃんが楽しめません。

それから、いろいろな遊び方で長く楽しめるもの。遊び方がひとつに限られるおもちゃはあきるのも早く、すぐにお払い箱になりがちです。
売り場でおもちゃを見たお母さん・お父さんの頭に、いくつかの遊び方が浮かぶようなものもいいですね。なるべくシンプルで、赤ちゃんが今持っている能力で「できた」と満足感が得られるもの、次の段階の発育を促すものを選ぶことも大事です。

それから、これが大事なことです。どんなによいおもちゃでも、知育教材でも、与えっぱなしでは何にもなりません。
もちろん、たまたま手がふれて音が出たとか、押すと動いたとかで赤ちゃんがひとりで学習できることもあるでしょうが、そこにお母さん・お父さんがいて、「いい音だね!」「すごい! よくできたね」と笑顔でほめてあげたらどうでしょうか?
赤ちゃんは、「いいお顔のお母さん・お父さん」を見てまた同じことをやってみようとするでしょう。赤ちゃんは「いいお顔のお母さん・お父さん」が大好きなのですから。

赤ちゃんが積極的に繰り返すことで、運動機能も知能も発達するのです。
つまり、「知育玩具」といわれているから知能発達によいのではなく、使い方、遊び方、お母さん・お父さんの関わり方が大切なのです。
お母さん・お父さん自身が面白がって楽しく遊びをリードしてあげれば、赤ちゃんはいい刺激を受けてすこやかに成長することでしょう。

・母乳、ミルク、離乳食の心配

乳房が張って痛い

お母さんの中には、何らかの理由で授乳できなくなり、乳房が張って痛くてたまらないという経験がある方もいることでしょう。

このトラブルの原因は、うっ乳と乳腺炎が考えられます。

うっ乳は乳房に母乳がたまってしまいカチカチに張って痛くなったり、乳房が充血し、うっ血してむくみが出て痛くなるものです。

こんなときはまず蒸しタオルで乳房を温めながら、しこりをほぐすように少しずつ搾乳してみてください。

しかしパンパンに張りすぎて、指がさわったくらいでも飛び上がるほど痛くなってしまったときには、助産師さんをお願いして、温めながらマッサージをしてもらいましょう。

またハリ治療でよくなる場合もありますので、助産師あるいは産婦人科に相談するのもよいと思います。

乳腺炎はうっ乳状態に細菌が侵入して感染を起こし、乳房が炎症を起こして痛くなったり、赤く腫れたり、さらに炎症が進むと熱をもって非常に痛くなったりする状態です。

この場合は感染による炎症なので、無理に搾乳すると状態をますます悪化させてしまいます。その部分を冷やすのがいちばんです。

軽い場合は冷やしたタオルで乳房全体を包むようにして冷やします。

重い場合は氷嚢を乳房の両サイドと真ん中に当てて冷やします。

それから産婦人科の診察を受けましょう。

水分を取りすぎるとよけいに張ってくるということも覚えているとよいでしょう。

産婦人科では抗菌薬等の処方が必要となりますが、授乳しても影響ない薬の処方を受けてください。

乳腺炎を予防するには、まず授乳前によく手を洗い清潔にします。

ブラジャーも清潔なものをつけ、母乳パットはこまめに取り替えるようにしましょう。

授乳後は残乳をよく搾って乳房を空にしておくことも大切です。乳頭に傷ができたときには軟膏を塗って早めに治療しましょう。

母乳を控えたいとき

母乳は赤ちゃんの心身の発達にいちばんよい栄養ですが、その母乳を控えなければならないような状況が起こることもあります。

まずひとつは、乳頭のトラブルや乳腺炎になった場合です。

乳頭が赤ちゃんの吸う力に負けて、切れたり水疱ができて、傷がジクジクして痛むときはまず母乳を控えて病院へ行きましょう。授乳再開は痛みがなくなってからです。

乳腺炎はたまった母乳が細菌感染を起こして乳腺が炎症を起こしたものですから、母乳を控えてその部分を冷やしましょう。

その2は病気が原因で薬を飲んでいる場合。

薬はどんなものでも副作用がつきものといわれますが、風邪薬や胃腸薬を短期間飲むくらいならまず心配いりません。ホルモン剤、抗がん剤、精神科の薬などを長期間飲むときは赤ちゃんに影響が出るかもしれないので母乳は控えましょう。

その3は授乳中に次の子を妊娠した場合。

母乳を出すためのホルモンの分泌と妊娠を維持させるためのホルモンの分泌は違います。そのため母乳を飲ませている間は妊娠しにくいといわれていますが、授乳期間中に妊娠することもあります。その場合はこの相反するふたつのことを同時に続けて行くのは好ましくありません。1日に何回も母乳を飲ませていると子宮の収縮を起こして流産につながることもあります。したがって授乳中に次の子を妊娠したら母乳を控えたほうがよいでしょう。

その4は少し特殊な場合ですが、ATL（成人T細胞白血病）のウイルスを持っているお母さんの場合、母乳を控えるよう医師からすすめられるかもしれません。

ATLとは赤ちゃんのときに母乳から感染し、感染した人のうち1,000～2,000人にひとりの割合で発症する血液の病気です。このATLのウイルスは子宮内や産道での感染は少なく、主に母乳を介して赤ちゃんに感染するといわれています。

以上のようなことで母乳を控えなければならなくなっても、お母さんは自信を持ってお子さんにミルクを与えてください。

現在のミルクは限りなく母乳に近い成分に改良されています。自分の母乳を飲ませているのと同じ気持ちで哺乳びんを持ち、ゆったりと話しかけながら飲ませてみてください。

自信を持って、自然体で子育てしていけば、ミルクと母乳による違いを意識する必要はありません。

しぼった母乳の保存

生まれたばかりの赤ちゃんにとっていちばんの栄養は母乳です。お母さんは赤ちゃんにできるだけ母乳を飲ませてあげられるよう努力していることでしょう。

しかしお母さんも、用事で外出しなければならないときがあります。

また働きながら子育てしているお母さんが、母乳を飲ませたい場合もあります。そんなときは、搾った母乳を消毒した哺乳びんや冷凍用母乳バッグで冷蔵、冷凍して保存する方法があります。

以下はポイントです。

搾乳の際には、まず、細菌の混入を防ぐために、手指を清潔にしてから搾乳してください。

次に保存についてですが、冷蔵の場合は、冷蔵庫に入れて半日までなら大丈夫です。

1 日以上の貯蔵なら市販の冷凍用母乳バッグに入れて冷凍してください。

冷凍母乳は凍らせたり解凍したりする段階で成分がそれほど大きく変わるわけではありません。

ただ解凍するときに少し注意が必要です。

熱いお湯や電子レンジで解凍すると母乳の中の酵素や免疫物質が壊れてしまうので、水道水かぬるま湯の中に冷凍母乳バッグを入れて解凍します。

解けたら消毒済みの哺乳びんに入れて、摂氏 40 度くらいのお湯で人肌程度に温めてから飲ませましょう。

また、あまり長く冷凍しておいたものは成分が変わります。

冷凍母乳は搾乳した日付を記入し、一週間以内に飲ませるようにしましょう。

一度解けたものをまた冷凍させて飲ませることはできません。

また、飲み残しはすべて捨ててください。

一度口をつけると細菌が哺乳びんの中に入ります。そこは摂氏 37 度という細菌が増えやすい温度と栄養のため、20～30 分後には著しく細菌が増加することがわかっています。これらの細菌がすべて有害というわけではありませんが、赤ちゃんの腸は敏感なので、異常を起こさないとは限らないからです。

授乳をやめる時期は？

母乳は赤ちゃんにとって最もすぐれた栄養食品といわれています。しかし、大きくなると赤ちゃんの生理機能も発達して、いろいろなものを消化吸収できるようになるので、その利点は薄れていきます。

赤ちゃんが母乳やミルクを必要としなくなる時期は、その子の発達、離乳の進み具合、家庭環境などによって違い、個人差があります。さまざまな事情により1歳前後を終了の目安にする方も多いですが、いつまでにやめなくてはならないという決まりはありません。

いつまで授乳継続するかについては、離乳の状況やお母さんのからだの状況により判断していきましょう。

そして今日から授乳をやめると決めた場合は、「もうお兄ちゃん、お姉ちゃんになったから、おっぱいはナイナイしようね」と言い聞かせて、それ以後はいくらほしがって泣いても1滴も飲ませないようにするのもひとつの方法です。

日中は赤ちゃんを外に連れ出して一緒に遊び、寝つきをよくするのもよいことです。

夜は母乳をほしがって泣くこともあるでしょう。そんなときは、抱っこしたり、遊んだりして赤ちゃんの気をまぎらわせてください。

3日もがんばればやめられるでしょう。

母乳をやめたあとは、お母さんはうつ乳にならない程度に搾乳し、徐々に搾乳の量を減らしていきます。あまり張ってくるようでしたら、ビニール袋に入れた氷をタオルで包み、乳房にあてて冷やしてみるとよいと思います。

授乳をやめる時期は、ライフスタイルや赤ちゃんとの関わりあいの中で、お母さんにとって最もふさわしい時期を選ぶとよいでしょう。

母乳が出なくなったとき

母乳が出なくて、ミルクに切り替えたいと思っても、これがなかなかうまく行かないものです。たとえば3か月頃になって母乳不足でミルクを足したいと思ったときに、哺乳びんを嫌って、ぜんぜん受けつけてくれない赤ちゃんもいます。

哺乳びんを口に含ませると、いやな顔をしてそっくり返ったり、舌で押し出したり、口を固く閉じて開けてくれなかったり。ついには哺乳びんを見ただけで大声で泣きだすようになってしまうこともあって、お母さん・お父さんとしては、もうお手上げですね。

そんな場合にどうしたらよいか考えてみましょう。

お母さんの乳首と哺乳びんの乳首の違いがわかっている子に、哺乳びんの乳首からミルクを与えるのは並大抵なことではありません。

これは何度も気長に挑戦してみるしか手はないでしょう。一度であきらめず、抱き方を変えたり、嫌がられても泣かれても、おなかのすいたときをねらって哺乳びんで与える努力をしてみてください。

赤ちゃんだつてとことんおなかのすいたら、やむを得ずミルクを口にするでしょう。

そして、赤ちゃんも飲んでいくうちにだんだん飲み慣れ「ミルクでも問題ない」などと思うかもしれませんね。

ゲップが出ない

赤ちゃんははじめのうちは呼吸しながら母乳を飲むので、空気を一緒に飲み込んでいます。

空気を飲み込むのは飲ませ方が悪いわけではないので安心してください。

そこで、母乳にしてもミルクにしても赤ちゃんに授乳させたあとは、飲んだ空気を吐かせて、「ゲップ」をさせてあげましょう。

これは最低でも1か月、もし吐きやすい赤ちゃんの場合は2か月くらいまではやってほしいと思います。

しかし、赤ちゃんによってはたて抱きにして、背中をいくらトントンと叩いてあげてもゲップが出ない場合があって、お母さん・お父さんを悩ませていますね。

赤ちゃんの胃は大人の胃とは違って、とっくり型をしていて小さく、食道とつながる部分の口がうまく締まっていません。

そのうえ、まだ自分で飲む量の調節ができないので、たくさん飲みすぎてしまったり、ゲップが出ないと、飲んだ母乳やミルクを「ゲボツ」と出してしまうのです。

そこで赤ちゃんにゲップを出してもらう方法ですが、まだ首のすわらない赤ちゃんは、お母さん・お父さんの肩にかつぎ上げるように抱き、背中をさすったり、トントン叩いたりしてみてください。

赤ちゃんの背中がまっすぐ伸びるように、お母さん・お父さんの胸をそらしぎみにするのがコツです。

ほかにもこんなやり方を工夫している方もいます。

Aさんは、赤ちゃんの首を支えて立てて抱き、しばらくして赤ちゃんのベビー服のすそを、たるんでいる衣服を伸ばすときの要領でキュッと引っ張るのだそうです。

Bさんは、授乳後お母さんがソファにもたれかかるか、うしろに座布団などを置いてよりかかり、のんびりと自分のおなかの上に赤ちゃんをうつぶせにして寝かせておくと、うまくゲップが出るとのことです。これはお母さんもひと休みできるのでよい方法ですね。

ただし、授乳後のゲップをしなかったから体調に問題が生じるわけではありません。どうしても出ない時はあきらめ、たて抱きから寝かしても大丈夫です。ただ、吐き出す量がいつもより多い可能性がありますので、しばらく様子を観察してください。

ゲップに限らず、育児の方法はひとつしかないと思わず、もっと気楽に自分のやり方を工夫して、その人なりの楽しい子育てをしてよいと思います。

ミルクを吐く

授乳後ゲップを出そうとして、たて抱きにして背中をトントンしたとたん「ガバッ」と吐いたり、ゲップを出したのにベッドへ寝かせようとしたら「ゲボッ」と吐かれたりすると、お母さん・お父さんとしてはびっくりしてしまいますね。

しかし赤ちゃんがミルクを吐くのは「よくあること」あるいは「当然」くらいの気持ちでいてよいでしょう。

赤ちゃんの胃はとっくりのような形をしていて小さいうえに、胃の入り口の締めりが弱く、その上自分で飲む量をうまく調節できません。

それでたくさん飲みすぎてしまい、飲んだあとに動かされると、飲み込んだ母乳が「ガバッ」とあふれ出てしまうのです。

「ガバッ」と吐いてしまっても、その後ケロッとして機嫌がよく、顔色もよく、体重が増えていけば、何の心配もありません。

ほしがらうのなら、吐いたあと、落ち着いてから、また少しずつ飲ませてもかまいません。

飲んだあとダラダラとよだれのように出てきてしまうのは溢乳といって、これもまったく心配ありません。

吐かれると、お母さん・お父さんとしては「せっかく飲ませたのに」と思われるでしょうが、月齢が増すと共に自然に落ち着いてくるものです。

しかし、噴水のように大量に遠くに「ピュー」と吐いたり、機嫌が悪かったり、体重が減ったり、増えない場合や、吐いたものの中に血液や胆汁が混じっている場合は、すぐ小児科医の診察を受けましょう。

そのとき、おう吐の回数を伝えたり、吐いた内容物を持参すると診断に役立つと思います。

おう吐したときは赤ちゃんの顔を横に向かせ、吐いたものが気管に入らないように気をつけてください。

ミルクを急に飲まなくなった

ミルクを飲んでいる赤ちゃんの場合、飲んだ量がはっきりわかるので、母乳を飲んでいる赤ちゃんに比べ「飲まない」、「飲みすぎる」という心配がとて多いようです。

3～4か月頃、急にミルクの量が減ってお母さん・お父さんを心配させる赤ちゃんは、かなりいます。実際に、それまで1日800ml飲んでいたのに300～400mlに落ち込んでしまった赤ちゃんもいます。こんなとき、元気なら心配いらないのですが、飲まないだけでなく、機嫌が悪いようならお医者さんに行く必要があります。

この一時休みの期間は個人差があつて、長い子の場合は1か月以上続くこともあります。2か月くらいまでの赤ちゃんは、満腹ということがわからないため、与えればいくらかでも飲んでしまいます。3～4か月になると自分で飲みたい量のある程度調節できるようになるので、飲みたい量しか飲まなくなるのです。

大人でも日により食欲が異なるのと同じです。

この頃は、首がすわる、人見知りが始まるというように知能が発達していくときなので、このようなことが起こると考えられます。

そのため、今まで比較的良好に飲んでいた子が急にミルクの飲み方が少なくなって親を悩ませることになるのです。

しかし、赤ちゃんの機嫌がよければ、赤ちゃんにとっては今飲んでいる量が適量ですから、問題はありません。

無理にたくさん飲ませるのは控えましょう。

そして、やがては離乳食に移っていくのです。

ハイハイが始まり、運動量がぐんと増え、好奇心がいつぱいの7～8か月頃にもこのような傾向が現れることがあります。心配はいりません。

果汁、スポーツ飲料

離乳の開始の目安は生後5～6か月が適当です。離乳の開始前に果汁を飲ませることはおすすめできません。果汁の摂取によって赤ちゃんの最適な栄養源である「母乳」「ミルク」の飲む量が減るからです。また、果汁を習慣的に飲みすぎると赤ちゃんに必要なたんぱく質、脂質、ビタミン類や鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラル類が不足して、低栄養や発育障害も懸念されますので、離乳の開始後も果汁の与えすぎに注意しましょう。

赤ちゃんも1歳を過ぎれば、果物そのものを食べられるようになります。果物はおやつのひとつになっていきます。

しかし甘い果汁は飲みやすいので飲みすぎてしまい、食事があまり進まなくなることもあるので気をつけましょう。

スポーツ飲料は元気な赤ちゃんには必要ありません。

健康なときにあまり飲みすぎると、ナトリウムが過剰になってバランスがくずれ腎臓に負担がかかります。

赤ちゃんが下痢や発熱、嘔吐などで水分をたくさん失い脱水状態になったときは、水分と一緒にからだに大切な電解質も失われていきます。

それを補うために赤ちゃん用のイオン飲料が市販されています。

アレルギーとアトピー

最近、親御さん同士の会話にも、アレルギーやアトピー性皮膚炎などという言葉がよく出てきます。

また離乳食を進めるときも、湿疹が出たりすると食物アレルギーではないかと心配するお母さん・お父さんも多いのではないのでしょうか。

アレルギーはどうして起こるのでしょうか。

私たちのからだは異物が入ると「反応」を起こします。この反応にはからだによい反応と悪い反応があって、よい反応は免疫といって、からだを病気から守ります。

ところが同じ反応でもからだに悪い反応を起こすことがあり、その反応をアレルギーといいます。

ひと口にアレルギーによる症状といっても、ショック状態や呼吸困難といった生命に関わるような重いものから、嘔吐、下痢、湿疹、じんま疹、鼻水、くしゃみ、咳、喘息などさまざまです。症状もすぐに出る場合と少し遅れて出る場合があります。

乳児期は、卵、牛乳、小麦のアレルギーが多く、卵と牛乳、卵と小麦などと複数の食物アレルギーを持っているケースもあります。また、幼児期以降に木の実やピーナッツ（落花生）のアレルギーを発症する子もいます。

食物アレルギーは乳児が最も多く、その後、成長とともに数が減少していきます。自然治癒もしくは医師の指導による適切な治療で、0歳のときに卵や牛乳、小麦のアレルギーがあった子も、小学校に入学する頃には、8割方の子が食べられるようになっていきます（ただし、木の実やピーナッツ類は自然治癒が難しい傾向にあります）。

食物アレルギーは、離乳食を遅く開始することでは予防できません。自己判断で離乳食を遅らせたりせず、適切な時期（5～6か月）に離乳食をスタートするようにしましょう。

また、アレルギーの予防のためには、赤ちゃんを毎日お風呂にに入れて石けんなどで洗い、肌を清潔に保つことも大切です。肌が乾燥しているようなら保湿剤を塗っておくと、肌のバリア機能が保たれ、アレルギーを起こす物質が肌から入りにくくなるといわれています。住環境を整えてダニやペットの毛などを減らすことも心がけましょう。

アトピー性皮膚炎などの肌の炎症を早めに治療したほうが、食物アレルギーの発症が少ないこともわかっています。湿疹が出ている、かゆがっているなどの場合は、早めに受診して医師に相談しましょう。

フォローアップミルク

フォローアップミルクとは母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、離乳期以降の栄養摂取を補うために開発されたミルクのことです。

したがって、離乳食が順調に進んでいる場合には、必ずしも摂取する必要はありません。

育児用ミルクは、生後すぐの赤ちゃんに飲ませるために細心の注意を払って製造されていますので、調乳方法なども細かく決められています。フォローアップミルクも同様に製造されていますが、使い方は比較的自由に、離乳食に混ぜて使用することも可能です。育児用ミルクよりは扱いやすく、価格も少し安くなっているようです。

またフォローアップミルクの特徴は離乳期以降の子どもに不足しがちなたんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンを多く含み、肥満を避けるために脂肪は少なく作られています。

離乳食が順調に進まず、鉄の不足や適当な体重増加がみられない場合には、医師に相談したうえで、必要に応じて活用を検討しましょう。

スプーンを嫌がる

スプーンは離乳の開始に合わせて使います。

生後5～6か月頃になりスプーンを使って離乳食を始めようとするとき、最初はスプーンを嫌がって舌で押し出してしまうことがあります。

「こんなふうでは離乳食が始められないのでは」と心配されるでしょうが、あせることはありません。まだ離乳の準備ができていない表れで、赤ちゃんのペースにあわせ、気負わず、口の動きなどの様子をみながら少しずつ進めていけばよいのです。

離乳食の摂取には赤ちゃんの咀嚼機能の発達が必要です。

無理強い禁物です。そのうち上手にできるようになります。今までお母さんの乳首や哺乳びんでしか母乳やミルクを飲んだことがないので、いきなり口の中へ何か得体の知れない硬いものを入れられると、からだを守るための押し出し反射があるのです。

しかし、咀嚼機能の発達にともない慣れてきて受け入れるようになります。これが液体ではない食べ物を受け入れられるまでに発達した、離乳開始の時期なのです。

スプーンに慣れさせるためには、はじめから口の中へグイッと入れないようにしましょう。そしてお母さん・お父さんはあせらず、にこにこして、赤ちゃんを安心させてあげてください。

スプーンは赤ちゃんの離乳食用に作られているもので、柄が長く、スプーンの先が深くないもの、幅も狭いものが赤ちゃんに受け入れられやすいようです。

金属製のスプーンは感触が冷たくて嫌がるという赤ちゃんもいるようです。その場合はプラスチックやシリコンのスプーンがよいでしょう。

離乳を開始する時期

赤ちゃんに母乳やミルク以外のものを、はじめて与えるため、いつ頃から、どのような形で始めたらいいのか、お母さん・お父さんにとってはいろいろ不安も多いことでしょう。

赤ちゃんが生後5～6か月頃になり、首のすわりがしっかりして、寝返りができ、5秒以上座れて、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなり、食物に興味を示すようなら、離乳の開始時期です。

この頃から赤ちゃんは口をもぐもぐするようになって、形のあるものを受け入れるようになり、さらに消化器官も発達して「食べる」準備態勢が整えられ、よだれも多くなってきます。

お母さん・お父さんが食事をしているのを見ると、ほしそうな表情をしたりする子もいます。

その頃に離乳を開始すると割合にスムーズに行きますが、もちろん赤ちゃんの発達状態にもよります。

今まで母乳やミルクしか飲んだことのない赤ちゃんにとって、離乳食とは味も舌ざわりも、今までのものとはまったく違います。離乳の最初の1か月間は、栄養の補給というより食べることに慣れることが目的です。赤ちゃんの様子をみながらゆっくり進めていきましょう。

最初はだらだらとこぼしたり、舌で押し出そうとしたりするかもしれませんが、次第に慣れていくと思います。この頃は授乳のリズムもある程度できているのが理想です。

大切なことは赤ちゃんの機嫌がよく、お母さん・お父さんもゆったりした気持ちで進めていくことです。

遊びながら食べる

家族での食事は、赤ちゃんの月齢が小さい頃から一緒になって楽しめるコミュニケーションのひとつです。しかし、赤ちゃんがあまり食べてくれなくて、お皿をぐちゃぐちゃにしたり、ひっくり返したりして遊び始めると、お母さん・お父さんは「せっかくいろいろ考えて作ったのに」とイライラしてきますね。

離乳食も中期から後期になると、赤ちゃんは自分から食べ物に手を出そうとしたり、口になじみのないものは吐き出そうとしたり、こぼしたり、握りつぶしたりと食べ散らかしてしまうでしょう。しかしこれは、食事を自分からしようという気持ちの表れですから、この時期を大切にしてください。

まず汚されてもいいように赤ちゃんには食事用のスタイ（エプロン）をかけ、テーブルの下にはレジャーシートや新聞紙を敷き、上手に使いなくてもスプーンを赤ちゃんの手に持たせてあげましょう。また、献立の中にかかひとつ、自分の手でつかんで食べられるものを用意します。

しかし、すべて赤ちゃんまかせにすると口に入る量はわずかですから、同時に大人が食べさせてあげましょう。この練習を繰り返すと、赤ちゃんはつかんだものを自分の口へ上手に入れられるようになり、次第にひとりで上手に食べられるようになります。

赤ちゃんが一生懸命食べようという様子がなく、気が散って、お母さん・お父さんが口に運んでも食べないようなら、食事時間は15分くらいで切り上げるほうがよいと思います。

赤ちゃんはまだ自分の食べる限度はわかりません。

大人のようにおなかがいっぱいになったからといって、席を立つようなことはしません。

ですから食べ物を手でグチャグチャしたり、お皿をひっくり返したりと遊び食いを始めたら、食べ物は遊び道具ではないことを教えるために、食事を終えてしまったほうがよいでしょう。

大切なことは、食べるのは赤ちゃんであってお母さん・お父さんではないということです。親が何でも先回りをして、汚さずに、落とさずに、テーブルにいろいろと並べて、ご飯とおかずは順序よくなどと指図していたら赤ちゃんの「食べたい」意欲をそいでしまいます。

お母さん・お父さんはあくまでも赤ちゃんの食事の協力者、タイミングよく手を出し言葉をかけましょう。それが赤ちゃんの食べようとする気持ちを盛り上げるのです。

下痢のときの離乳食

赤ちゃんの下痢は、たいてい風邪などが原因のことが多く、激しく吐くこともあり、2～3日離乳食が食べられないことがあります。

このようなときは、赤ちゃんの機嫌や食欲など、全体の様子を観察してください。

そして、まず下痢の原因となる病気を治すことです。下痢のためにはからだの水分が失われるので、水分だけは十分に飲ませるようにしましょう。

人間のからだは水分の占める割合が多く、ことに赤ちゃんは、下痢をするとからだの水分がどんどん失われて脱水状態になりがちです。

ですから下痢をしている場合は脱水予防のために水分補給をすることが大変重要です。

さらに、下痢によって失われる電解質を補うことも重要です。

ひどい下痢で嘔吐を伴う場合は、口から水分をとることができないので、医師の治療が必要です。症状によっては点滴が必要なこともあります。

口から飲めるようなら、湯冷ましや麦茶、赤ちゃん用のイオン飲料などを少量ずつこまめにあげるのがよいでしょう。イオン飲料は、ミネラルが含まれているため、水分と同時に下痢によって失われてゆくミネラルを補うことができます。母乳や育児用ミルクも継続して大丈夫です。

水分を補給して脱水状態を防ぎながら全体の様子をみて、食欲が出てきたら離乳食を与え始めます。

この場合は便の状態にあまりこだわる必要はありません。

離乳食がスタートしたばかりでしたら、一時中断して、母乳や育児用ミルクだけにして、1～2日たってから再開します。

再開するときは、最初に離乳食を始めたときの要領で食べさせます。

離乳食の中期、後期に進んでいる場合は、通常その1～2段階前の離乳食に戻し、3～4日かけて元の段階に戻すようにします。

少々便がゆるくても、おかゆ、やわらかいうどんなどの炭水化物、野菜をゆでてやわらかくしたもの、白身魚をつぶしたものなどは赤ちゃんの様子をみて与えるようにし、栄養が不足しないようにします。

しかしバターなど油類、甘い物、冷たいものはせっかく直りかけた下痢をまた逆戻りさせます。十分回復するまで気をつけてください。

・赤ちゃんの世話

部屋の温度と湿度

赤ちゃんのいる部屋は、寝ていることの多い生後3か月くらいまでは、ベビーベッドがある部屋ということになります。

出産して帰宅するまでにどこに赤ちゃんを寝かせるかを、あらかじめ決めて準備しておきましょう。

赤ちゃんに適している部屋の第一条件は、日当たりや通気性のよいこと。

直射日光が当たる場所とすきま風の入りやすい窓ぎわは避けたほうがよいでしょう。

また、湿度は40～60%くらいに保つと赤ちゃんには快適でよいでしょう。

とくに冬、乾燥する地方ではウイルスの活動が活発になるので、加湿器を使ったり、ぬれタオルや洗濯物を室内に干したりするだけでも効果があるでしょう。

また逆に、夏、湿度の高い地方では除湿機やクーラーを使ってください。

いずれにしても、温度湿度の変化を知るために、赤ちゃんの生活する部屋やベッドのそばには室温計や湿度計をかけておきましょう。

そして、時々赤ちゃんの様子をみて、汗ばんでいないか、また寒そうではないかをチェックすることを忘れないでください。

暖房器具やエアコンについて

暖房器具の熱源には、電気、ガス、石油などがあります。

一般的なガスストーブや石油ストーブなど、室内の酸素を使って燃焼させるタイプの暖房では、換気を怠ると酸欠や一酸化炭素中毒などの事故が起きる危険があります。

ですから、赤ちゃんのいる家庭では、排気装置のついた FF 式ファンヒーターやエアコン、パネルヒーター、オイルヒーター、電気ストーブなどが理想的です。

また、電気の暖房器具は長時間使っているとどうしても部屋が乾燥しがちです。

器具によっては加湿機能のついたタイプのものも発売されていますので、購入するときの目安にしてください。

このように空気を汚さないタイプの暖房器具を使うときでも、やはり 1～2 時間に 1 回は部屋の換気を行いましょう。

冬の室温の目安は 20℃前後ですが、ハイハイなどよくからだを動かす時期の赤ちゃんなら、大人が「ちょっと肌寒いかな」と思うくらいでも大丈夫です。

夜眠っているときの暖房は、よほど寒い地方でない限り不要でしょう。

冷え込みが気になるようなら、赤ちゃんの足もとに湯たんぽや電気あんかを使うことは可能です。

ただしこの場合、赤ちゃんがやけどをしたりしないよう、必ず足元から 30cm 以上は離して置くなど、細心の注意を払ってください。睡眠中に赤ちゃんは大きく移動します。

夏にエアコンを使うときに気をつけることは、室温はどんなに冷やしても 25℃より下がらないようにすることです。

また、エアコンや扇風機からの風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。

お風呂や洗髪を嫌がる

赤ちゃんや子どもはお風呂が大好きなものです。ささいなことがきっかけでお風呂嫌いになることがあります。

赤ちゃんの場合は、たとえば湯ぶねの中でお母さん・お父さんの手が滑ってしまったり、支え方が不安定だったりすると赤ちゃんは不安になり、入浴がこわくなったりすることがあります。

慣れるまではベビーバスを使うときにお湯の量を控えめにしたり、赤ちゃんのからだを支えるネットを使ったりしてみましょう。

また、お湯に入れたとたん大声で泣き始めたというときには、お湯の温度が高すぎるものが少なくありません。普通は38℃から、高くても40℃くらいが適温です。まずは温度計などで計ってみてください。38℃にしても嫌がるようでしたら、もっとぬるくしても構いません。

もう少し大きくなった幼児のお風呂嫌いは、頭を洗っているときにシャンプーが目に入ったり、かけたお湯が鼻から入ってツーンとしたり、嫌な思いをしたことが尾を引いている場合が考えられます。つまり洗髪を嫌がるにはそれなりのわけがあるということです。

今はこんな子どものお風呂グッズがたくさんあります。シャンプーハットも使われていますし、石けんやシャンプーも目にしみにないタイプのもがあります。

子どもが仰向きにもたれて、シャンプーが楽にできるイス（シャンプーチェア）なども発売されていますが、滑り落ちる危険性もあるので、目を離さないように注意してください。

また、こういうものを使わなくても、慎重にゆっくり洗ったりお湯をかけてあげればうまく洗えるものです。

お風呂に入り、からだを洗って清潔にすることは大切なことです。小さな子どもの場合は、お風呂は楽しいものと印象づけるようにしましょう。

どこの家庭にもお風呂専用のおもちゃがいろいろと用意されていると思います。一緒に楽しく水遊びをしてみてもいいでしょうか。

それでも、お風呂はどうしても苦手という子どもには、入浴の回数を少し減らしたりシャワーだけにしてもよいでしょう。

外気浴と日光浴

赤ちゃんにとって外気浴は大切な日課ですね。外気にさらされることで皮膚の新陳代謝を活発になり、ビタミン D が生成されます。また、気温の変化への対応ができ風邪などに対する抵抗力を養うことができるとも言われています。

またお母さん・お父さんと赤ちゃんの気分転換にもなります。

生後1か月ぐらいまでは家の中の生活が中心で、気分転換をしたいときには、赤ちゃんを抱っこして家の中を少し歩くぐらいにとどめておきましょう。

本格的な外気浴を始めるのは、生後1か月頃からです。このとき注意することは、まずは赤ちゃんを室内で外気に慣れさせてから、外へ連れ出すということです。

具体的には、まず赤ちゃんの寝ている部屋の窓を開けて外の空気を入れます。

そしてしばらくしてからベランダや庭まで出てみましょう。

慣れたら次の日は家の近所といった具合に少しずつ距離を延ばしてみます。

赤ちゃんを抱いてゆっくり歩くとよいでしょう。

時間帯としては、夏は比較的涼しい午前中か夕方、冬は暖かいお昼前後がよいでしょう。

日焼けを過度に気にするお母さん・お父さんがいますが、最近多い「くる病」を予防するためには、適度に太陽の光を浴びることが必要です。

外に出るときは薄着をし、帽子などで影を作り、直射日光が長時間あたらないように気をつけてください。

また汗をかいたときは、きちんと拭いておくことと、水分補給を忘れないでください。

・応急処置

たばこや衣類の防虫剤を食べた

赤ちゃんが何かを誤って食べてしまったら、何を、いつ、どれだけの量を食べた（飲んだ）のかなどを確認し、すぐに病院に連れていきましょう。

誤飲したものによっては、わずかな量でも命に危険な場合がありますので、迅速に行動することが大切です。このとき食べたものの残りや、吐いたものの一部を持参し、医師に「何をどのくらい食べたか」を報告しましょう。

赤ちゃんのいる家庭では、赤ちゃんの手が届くところに危険なものを置かないことです。

たばこの吸い殻はそのつど捨てましょう。最近では、加熱式たばこのスティックを金属片ごと飲み込む事故も増えています。

また家庭用の防虫剤は、今は樟脳やナフタリンよりも毒性の少ないパラジクロロベンゼンに代わってきています。

赤ちゃんのいる家庭では、丸い固形の防虫剤ではなく、カード式の薄いものや防虫シートなどがおすすめです。

すり傷、やけど

赤ちゃんが歩き始めると、軽いケガをすることが増えてきます。
なかでも擦り傷は、転んだときなどに多く起こります。
応急処置はつぎの順序で行ってください。

まず傷口を水道水などで洗い流してきれいにしましょう。
地面ですり傷を負ったときには、傷口は砂やゴミなどで汚れている可能性があるため、患部をきれいにすると
ころから始めます。洗い終わって、もし、出血しているなら、清潔なガーゼを患部に当ててしばらく押さえて
おくと、たいてい止血できます。そして食品用ラップフィルムや市販の傷用パッド剤で傷口を完全に密閉しま
す。市販の傷用パッド剤を救急箱に備えておくと便利です。
出血もないような軽い傷でしたら、洗って消毒するだけでもよいでしょう。

やけどをしたときは、やけどの程度にかかわらず、すぐにきれいな水で冷やしてください。
手足のやけどは、やけどをしたところを洗面器やバケツに浸し、水道水を流しっぱなしにして冷やします。
顔や頭はシャワーで冷やすか、氷のうや冷たいタオルなどで冷やします。
全身の場合は衣服を着せたまま、上から水をかけてください。
皮膚が赤くなってはいるが、水ぶくれにはならない程度なら、15分から20分ほど冷やしておけばよいでしょ
う。
十分に冷やしたあとは、程度によって抗生物質入りの軟膏を塗ります。これは細菌感染を防ぐためです。
そして、赤ちゃんが患部をひっかいたりしないように、滅菌ガーゼを当てて包帯をします。

しかし、水ぶくれができる、痛みがひどい、皮膚がただれたり白くなったりしている場合には、すぐに病院へ
連れていきましょう。
このとき、全身のやけどは、ぬれたバスタオルやシーツに体を包んで行きます。部分的なやけどの場合は、氷
のうや冷やしたタオルを当てながら連れていきます。

やけどの原因はほとんどが大人の不注意によるものです。赤ちゃんの手が届くところに熱いものなどを放置
しないよう気をつけましょう。

発熱

生後 5～6 か月を過ぎると、お母さんからもらった免疫が切れて、風邪などに感染することが多くなります。風邪が原因で、中耳炎や気管支炎を併発したり、下痢や嘔吐などの症状を伴うこともあります。とにかく、病気のはじまりは「発熱」ということが少なくありません。

赤ちゃんの機嫌が悪かったり、動きが鈍ってきたときには、まず検温しましょう。赤ちゃんの平熱は 36 度 5 分から 37 度 5 分くらいといわれますが、これはあくまでも目安です。赤ちゃんが健康なときに時々体温を測っておいて、平熱を知っておくことが大切です。

赤ちゃんはじっとしてくれないため、15 秒など短時間で検温できる電子体温計が人気ですが、これはあくまでも予測値を表示しているということを知っておいてください。また、耳の穴に入れて計るものやおでこなどの表面温度を計る非接触式体温計も人気があるようです。

きちんと実測検温を行いたい、つまり正確に計りたいというときには、電子体温計でも 10 分くらい挟んでおく必要があります。

体温を計る場所は「わきの下」が一般的です。体温計の先端をわきの下のくぼみに当ててから、赤ちゃんの腕をおろして体温計がずれないように軽く腕を押さえて測ります。

熱がある間は外出や外遊び、入浴は避けましょう。からだがかよてり、汗をかくので水分はほしがらだけたっぷり与えてください。また着がえもこまめにさせましょう。食事や授乳はいつもどおりでよいのですが、ほしがらなければ無理強いはしないでください。

発熱のために機嫌が悪い、食欲がない、下痢や嘔吐などを伴うときには、医師の診察を受けましょう。

誤飲

赤ちゃんは好奇心が旺盛なので、目についたものや興味を持ったものは、何でも口に入れてしまいます。万が一、誤飲の事故が起きたときには、つぎのことを確認してください。

まず、赤ちゃんの様子をよく見る。意識がボーッとしていたり、息が苦しそう、もしくはけいれんを起こしたりしているときはすぐに救急車を呼んでください。

そして、毛布やタオルケットなどで赤ちゃんのからだを包んで温めます。

つぎに、飲んだもの、食べたものの種類、量を調べます。医師に報告できるように、持参するサンプルを用意します。

重症になる毒物としては、漂白剤、トイレ用洗浄剤や排水パイプ用洗浄剤・カビとり剤やさびとり剤・有機リン含有殺虫剤・ナフタリンや樟脳・マニキュア除光液・灯油やガソリンなどの石油製品などがあります。最も危険なのは、コイン形電池、水でふくらむ樹脂製玩具です。

このようなものをなめたり口の中に入れたりした場合は、たとえ少量であっても危険な場合があるので、必ず医師の診察を受けましょう。

少量（1g、1ml未満）ならまず心配のないものとしては、「石けん・洗濯用や台所用の合成洗剤・口紅や化粧用クリーム・ベビーシャンプーなどのベビー用品・鉛筆やクレヨン」などがあります。

しかし、このようなものでも多量に口に入れたときには、応急処置をしてから病院へ行くことをおすすめします。

頭を打った

生まれたての赤ちゃんのプロポーションは4頭身で、2歳になる頃にやっと5頭身になります。ですから、お座りができるようになっても、ちょっとしたはずみでバランスをくずしてうしろにひっくり返ったりします。

こんなときに柱や家具などのかどに頭をぶつけてしまうことがあります。頭は大事なところですから、つぎのことをチェックしてください。

頭を打ったときに、すぐに大声で泣いたか。

授乳したり、おやつを与えたりすると泣き止むか。泣いたあとに、遊び始めるか。

打った場所が、石やコンクリートのような硬いところか、高さはどうか。

そして、傷の様子を調べます。頭を軽くなでて、傷や出血、へこみ、コブの状態などをていねいに見てください。

どんなに小さくてもへこみができている場合や、深い傷や大きな傷があつて出血している場合は、急いで外科か脳外科に連れていきます。

また、頭を打ったのが石やコンクリートのような硬い場所であつたら、症状が軽くても早めに診察を受けましょう。

顔色が青白くぼんやりしていて反応がにぶい、からだをけいれんさせたり、何回も吐く。

こんなときにはすぐに救急車を呼んでください。

打ったあとすぐに大声で泣き、意識がはっきりしていて、その後もいつもと様子が変わらないならまず大丈夫でしょう。

打ったその日は入浴を控え、家で静かにすごしましょう。

コブができているときには、ぬれタオルで冷やします。

少し出血した場合は、きれいなガーゼでおさえておけば止まります。

そして2～3日は赤ちゃんの様子に変化がないかどうかよく観察してください。

打った直後には異常がなかったのに、しばらくたってから症状が出てくることがあるからです。

2週間を無事にすごせれば、頭を打ったことの心配はないと考えてよいでしょう。

・ 1歳過ぎてから気になること

哺乳びんが離せない

赤ちゃんを哺乳びんから卒業させる時期は、多くの方が1歳くらいと考えているようです。離乳食もほぼ完了に近づき、ほとんどのものが食べられるようになりますし、コップの扱いにも慣れてくる頃だからでしょう。

しかし実際には、その頃にピタリと哺乳びんをやめられたお子さんは案外少ないようです。多くの場合、その頃から少しずつ練習をして1歳半から2歳くらいで卒業しているようです。

そのためにはまずコップを十分に練習させておく必要があります。お茶で、牛乳で、スープでとこぼしながらでもひとりで飲ませるようにしてください。

また、食事もしっかりととれていないのに、哺乳びんだけを卒業させるのは無理です。

たとえば食事時、哺乳びんだと200mlも飲んだのにコップにしたら50mlしか飲まないために心配で、せっかくやめた哺乳びんをまた使ってしまうお母さん・お父さんもいますが、離乳食も完了期になれば食事といっしょに200mlもミルクを飲むはずがありません。赤ちゃんは、食べるより哺乳びんで飲むほうが楽なために手離せないでいるのでしょう。

また、昼間はコップで上手に飲めるのに寝つくときだけは哺乳びんでないと駄目という子もいます。

お母さん・お父さんも赤ちゃんが寝てくれないと困るので、親の都合で睡眠薬代わりに哺乳びんを与えていたのではないのでしょうか。

しかし夜も哺乳びんを卒業したいのなら親自身も割り切って哺乳びんを我慢させることです。

絵本を読んであげたりお話ししてあげて乗り切ったという方もいます。

また下の子が生まれたら赤ちゃん返りをして、哺乳びんがほしくなったという例もあります。

こんなときは「今日だけね」と哺乳びんを与えながら、「お姉ちゃんはコップが上手だけど赤ちゃんは哺乳びんしか使えなくてかわいそうね」などとお姉ちゃんがコップを使えることをほめてあげましょう。

いつまでも哺乳びんが離せないと虫歯の原因になるとか、歯の形に悪影響があるとか、甘えんぼうになるなどといわれますが、そうと決まったものでもありません。

しかし幼児期の食生活ということを考えると、ゆっくりとでも卒業したいですね。

タオルが離せない

赤ちゃんがどこへ行くにもタオルが離せなくて、「こんなにかわいがってるのに愛情不足なのかな」と気にする親御さんがいます。

これは赤ちゃんの一種のくせのようなものですから心配ありません。

多くの赤ちゃんは、とくに寝る前などに指をしゃぶったり、タオルや毛布カバーの端をしゃぶったり、ぬいぐるみをなでたり、といったくせを持っています。

しかもそれが毛の抜けた汚いぬいぐるみや、ヨレヨレになったタオルであっても、それがその赤ちゃんにとってのお気に入りなので、どこへ行くにもそれがないと落ち着けないのです。

そしてぬいぐるみなどは赤ちゃんの愛情がしみ込んで、生きているのと同じ感情を抱いたりするし、眠る前にしゃぶっているタオルなどは心の安定を確保してくれる眠り薬のような役割があるのです。

ですから古いとか、汚れているなどといった理由では、赤ちゃんは手放すことなどできないのです。

無理にとりあげようとしないでください。こういった習性は大きくなるに従って、いつか自然に子どものほうから手放すようになります。

理屈を話して納得させようとしても無理です。その日の来るのを気長に待ちましょう。

ただ昼間でもしよっちゅうタオルをしゃぶっているのであれば、一度毎日の生活をチェックしてみてください。

お母さん・お父さんにあまり相手をしてもらえなくてさびしいのかもしれませんが。

誰かと遊ぶこともなくて退屈しているのかもしれませんが。

またあれも駄目、これも駄目と、しつげが厳しすぎることはないでしょうか。

厳しいだけでは心が満たされません。ときには甘えさせることも必要です。

お天気のよい日には外に連れ出してからだを動かすようにしましょう。

動物を見たり、お花を見たり、家族でお出かけしていろいろな人々と出会うようにしましょう。

砂場で両手を使って砂をこねてみましょう。

毎日が生き生きとした生活で、心が安定し、満たされていれば早く卒業できるでしょう。

左利きでも大丈夫？

運動神経の中樞が左半球にある人は右利きになり、右半球にある人は左利きになるといわれていますが、はじめからはっきりしているのではなく、発育とともにだんだんと右利き、左利きに分かれていきます。そして、幼児期の終わり頃には、利き手がはっきりしてきます。

子どもの頃はどちらの手を使っても自然にさせておきましょう。左手で使っていたものを「右手にきなさい」といって持ち替えさせようとしても、子どもには何のことかわかりません。無理に矯正しようとする、脳の働きが混乱して、言葉が乱れたりすることもあります。

それは大人の場合でも右利きの人に、すべて左でやらせようとしたらどれほど大変なことか、想像するとわかると思います。

社会の中では右利きの人が圧倒的に多いので、左利きは不利と考えられがちですが、最近はあまり問題にされなくなりました。

左利き用のハサミ、ナイフ、机などいろいろと市販されていて日常生活にそれほど不便を感じることもなくなってきました。むしろプロ野球の選手などは歓迎されていますね。

ですからお子さんの左利きをあまり心配する必要はないでしょう。

それよりも左利きだからとお子さんに劣等感や異質感を持たせないように注意しましょう。

人にかみつく

赤ちゃんも1歳半を過ぎる頃になると自己主張が強くなるので、公園でお友達と遊んでいても、お友達のおもちゃを取ったり、また投げつけたりして手がつけられなくなることがあります。

なかにはすぐ人にかみつく子がいたりして、お母さん・お父さんを驚かし、困らせているようです。

この頃には、たたく、ひっかく、ひっぱるなどという攻撃方法はまだ持っていないし、多少できても効果があるほどには力がないので、かみつくことが唯一の絶大な攻撃防衛の手段になるのでしょう。

そしてどこかで「かみつく」ことがすごく効果があることを知った赤ちゃんは、ちゃんと効果のある方法だけをやるのでしょう。

いままでお母さん・お父さんといつも一緒だった赤ちゃんが次第に成長し、家族とは違う他人、お友達の中に入っていくとき、お友達は自分の両親のように遊んでくれたり、親切にしてくれたりはしません。

おもちゃも自分の思いどおりにはなりません。

そこで取りあいになり、まだ自分の意志を言葉ではっきり言い表せない子どもは自己主張ができずに「かみつく」という行為で表します。

お母さん・お父さんはまずかみつかれた子の側に立っていたわり、ついにかみついた子に「かみつくことはいけない」とはっきりと叱りましょう。

そのときガミガミ、クドクド言わずに、真剣に言い聞かせたら、あとはパッと雰囲気を変えて「これで遊ぼうね」ともっと面白そうなことにさそい、気分転換させてください。

やっていけないことははっきりと叱り、やってもよいことをしっかり教える、ということを繰り返していくうちに、赤ちゃんはだんだんによいことと悪いことの区別がつくようになります。

そして言葉などを使って自己主張ができるようになれば、自然にかみつくことなどなくなります。

いやいやを繰り返す

2歳くらいになると子どもは「自分はお母さん・お父さんと違うひとりの人間なのだ」ということがわかってきます。

この自我のめばえは自己主張というかたちで現れます。

そして「いやいや」を言ったり、「自分です!!」などと泣きわめき、親の手を焼かせるようになります。この頃の子どもは伝えたいことや自分の思いを言葉では十分に伝えられません。子どもが自己主張したときには「困った子だ」とか「いやな子」などと思わないで、この子も「いや」と言えるほど自分の意志が育ってきたのだと喜んで見守ってあげてください。

「いやいや」を繰り返されるとわがままに見えることもあるのですが、この頃の子どもは伝えたいことや自分の思いを言葉では十分に伝えられないのですからしかたないでしょう。

子どもがうまくできずにかんしゃくを起こしていたら、お母さん・お父さんは子どもの気持ちを代弁してあげるとよいでしょう。

「そう、それをしたかったのね」、「これがほしかったのね」などと子どもの気持ちを言葉で説明し、「したいこと」をさせてあげましょう。

この頃の自己主張は受け入れてもわがままにはつながりません。

むしろ子どもは自分の気持ちをお母さん・お父さんに大事にしてもらうことによって、励まされ、やる気を起こし、さらにチャレンジする意欲を持つものです。

また子どもが「いやだ」と大泣きしているときは、泣きやむまで待つことです。

泣き声に負けてしまうと、泣けば親が何でもやってくれるなどと思ってしまいます。

自分で泣きやむことで、子どもに自分の感情は自分でおさめるしかしょうがないとさとらせてください。

こういう経験の積み重ねが感情を抑制する力を育てます。

自己主張からの「いやいや」は心配しなくてもよいのですが、子どもが親の愛情に疑問を持ち、この不安が反抗として出る場合は注意したほうがよいでしょう。

子どもは親に愛されている、という実感をもってこそ他の人との関係もスムーズに進めていけるようになるのだと思います。

性器をさわる

お子さんが性器をいじっているのを見て不快に思い、何とかやめさせたいと思うお母さんもいるかもしれません。

しかし、この行為はセックスを意識して行っているのではなく、たまたまそこをいじっているという単なるくせにすぎないのですから、心配してうるさく注意することはありません。

とくに男の子はさわりやすいところにさわりやすい形であるので、おむつを替えるとき、お風呂に入ったとき、おまるをつかうときなどに目につけば、さわってみたくなるのは自然なことです。

最初は偶然にしてみたことがくせになっているだけです。

いずれ遊びが活発になれば、忘れてしまうものなので気にすることはありません。

基本的にはほうっておいてまず大丈夫です。

早くやめさせたいと思ったら、気がついたときに声をかけてほかの遊びに誘ってみたり、戸外で活発に遊べる環境や時間を多く作って、お友達と遊ばせたり、からだを動かして遊ぶ面白さを教えてあげましょう。

もし眠る前にさわるようでしたら、床につくときにお母さん・お父さんが本を読んであげたり、お話をしてあげたり、またふとんの中で手遊びをするなど工夫して、うまくお子さんの気をそらすとよいでしょう。

本人にそのことをあまり意識させず、気持ちをほかにもっていくようにしていけば、だんだんやらなくなります。

排泄のしつけ

生まれてすぐの赤ちゃんは脳皮質の発達が未熟のため、膀胱におしっこが溜まると、無意識のうちに反射的に排泄してしまいます。

しかしひとり歩きができるようになると、おしっこが膀胱に溜まった感じがわかるようになり、おしっこをしたいと感じるようになります。

注意してみると、子どもはいろいろなサインを出していることに気がつきます。

この時期がトイレトレーニングの始まりです。

この時期に、おむつをとってトイレでさせると、「シャー」と音をたてて出たものをおしっこだと感じ、出たおしっこを目で見て視覚的に確認します。

そしてお母さん・お父さんの「チー出たね」などの言葉がけで、聴覚的におしっこわかるようになります。この3つの感覚を繰り返しながら、おしっこが出る、おしっこをする、ということを自分で覚えていきます。そして今度はおしっこがしたくなったら親に教え、トイレでするまで我慢するということができるようになり、やがておむつを必要としなくなります。

トイレトレーニングを始める時期は、その子なりのタイミングがあります。

言葉が早く、ひとり歩きの早い子が膀胱機能の成熟も早いとは限りません。まだその子の準備ができていないのに、よその子ができたからとか、夏になったからといって急いで始めるのはやめましょう。

おしっこが膀胱にしっかり溜まって、子どもがおしっこをしたそうな様子のときにトイレやおまるに誘ってみましょう。出れば大成功で、最初からうまくいくとは限りません。

誘っておむつをはずしたとたん床に出してしまっても叱らないで、床にある「おしっこ」をさして、「チー出たね」と声かけをして3つの感覚を育てるチャンスにしましょう。

たまたまトイレやおまるで出たときは「これがおしっこだよ」、「チー出たね」とほめてあげてください。子どもはほめられればほめられるほど自分の持っている力を発揮します。

誘導のタイミングがうまくあい、1日に何回かトイレやおまるでできるようになったら、パンツに変えてみましょう。

しかし、トイレトレーニングの完了は「おむつはずし」が目的ではなくて、尿意を感じ、自分からおしっこ言い、トイレやおまるでできるようになる「おむつはずれ」ということなのです。

ハイハイをしない

最近、健診などでも「ハイハイをしない」と心配するお母さん・お父さんはとても多いようです。

統計的には、10 か月半ば頃にはだいたいの子ができるようになるのですが、子どもがハイハイをするのは興味を持ったものにさわりたい、お母さん・お父さんの所へ行きたいなどの強い思いで必死に動いているうちに「ハイハイ」の形で移動することを覚えるのであって、ほかの方法で移動できればあえてハイハイをしない子もいます。

座った姿勢で動いたり（シャフリング）、少し変わったスタイルのハイハイでも、それは赤ちゃんの個性と思ってよいでしょう。

上手なハイハイをしないからといって、その後の発達に支障が出るわけではありませんし、その子の運動能力や筋肉の力が劣るというわけでもありません。

つかまり立ちができればすぐ伝い歩きも始まるでしょうし、移動の方法はその子の好みで違っていてもかまわないと思います。

伝い歩きのしやすい住環境の場合などは、ハイハイをしないうちに歩き始めてしまうこともよくあることです。

ハイハイをしない子に多いのは、まず寝返りをするのが遅かった子、基本的にあまりうつ伏せが好きでない子です。

太った子の場合にこのケースが多いようです。太っているとうつ伏せでおなかや胸がつかえ、自分の体重を自分で支えられないのです。

こんな子はうつ伏せの練習をさせるか、お母さん・お父さんと一緒に段ボール箱などで作ったトンネルをくぐり抜ける遊びなどをして、ハイハイを促すのもよいでしょう。

また「やる気のない子」というのもいます。こういう子は歩行器などに入れると歩行器に動かされてよけい自分のからだをコントロールすることを覚えません。

部屋はなるべく安全なスペースを広くとって、自由に転がって遊べる環境を作るのがよいでしょう。

赤ちゃんが移動しようとするときに、お母さん・お父さんがすぐ手をさしのべてしまうので、自分からなかなかハイハイができない、というケースもあります。

こんなときもうつ伏せにしたり、からだを支えてあげたりというサポートを毎日根気よくすることが大事です。

手があいたらちょっと体操するのもよいですね。おもちゃを使って赤ちゃんの気をひき、ハイハイを促すのもよい方法だと思います。

ひとり歩きができない

赤ちゃんの運動機能は頭に近いところからだんだん下半身へと発達していきます。

最初に首がすわり、寝返りをして、ひとり座りができ、手を使い、やがてハイハイ、ひとり歩きができるようになるのです。

ハイハイ、ひとり歩きは運動発達の面で大きな進歩であるだけでなく、赤ちゃんの探究心や社会性の面でも大変重要です。

赤ちゃんはハイハイが上手になると、やがて何かにつかまり、手をかけて、つかまり立ちをしてから伝い歩きをします。そして、ある日手を離してひとり立ちし、足を1歩前に出して歩き始めます。

ひとり歩きには大きな個人差があります。生後10か月で歩く赤ちゃんもいれば、1歳3か月になって歩き始める赤ちゃんもいるのです。

またハイハイせずいきなりひとり歩きしてしまう赤ちゃんもいます。運動発達は早いけれどおしゃべりは遅い、またはその反対の場合もあります。

早い遅いは赤ちゃんの個性です。焦らず待つてあげる余裕を持ちましょう。

ある統計では、ひとり歩きを始める時期は、早い赤ちゃんだと10か月、遅い赤ちゃんは1歳4か月頃と幅があります。

完全なひとり歩きはしないけれど、指1本お母さん・お父さんにさわっていたら歩けるといふ慎重派の赤ちゃんもいれば、ちょうど歩けそうな頃に風邪をひいた、おなかをこわしたなどの理由で、歩き始めるのが遅くなる赤ちゃんもいます。

もし1歳半を過ぎても伝い歩きさえしない場合は医師に相談するとよいでしょう。

わが子の成長はゆっくり見守りましょう。

1歳過ぎても歯が生えない

赤ちゃんの歯が何本出てきたかということは、子どもの発育がはっきり目で確認できるために、とくに気になることでしょう。

しかし歯の生え方ほど個人差のあるものではありません。

発育はとても良好なのに、1歳になっても歯は1本も生えない子もいますし、歯の生える順序が規則通りにはいかない子も少なくありません。

生え始めが遅くても、3歳頃までに乳歯が20本生え揃うことがほとんどなので、あまり気にしないようにしましょう。

むしろ歯については、いつ何本生えたかということよりも、質のよい歯を作るように心がけることのほうが大切です。

乳歯はお母さんの妊娠中にその質が決まります。永久歯は萌出後2年間程度かけて石灰化が進みます。

そのため、妊娠中は栄養のバランスに気をつけましょう。

とくに注意したいのは牛乳、小魚などに含まれるカルシウムと肉や乳製品に多いリンをしっかり取ること、生えてきたら歯の手入れを心がけ、むし歯を予防することです。

食事が終わったらお湯やお茶を飲ませて口の中に残ったものを飲み込むようにしましょう。

とくに甘いお菓子や乳酸飲料、ジュースなどの飲み物に注意しましょう。

麻しん・風しんと予防接種

お母さんから赤ちゃんにプレゼントされた病気に対する免疫は、生後数か月の間に自然に失われて、赤ちゃんは病気にかかりやすくなっていきます。お母さんからもらった免疫だけでは赤ちゃんを病気から守ることはできません。

そこでワクチンを接種して免疫を作り、病原体がからだに侵入してもそれに侵されないようにする状態を人工的に作りだそうとするのが予防接種の役割です。

予防接種には国がぜひ必要と考え、定められた期間内であれば原則的に接種費用のかからない定期接種のワクチンと、定期接種には定められておらず、対象者の希望により行う任意接種のワクチンがあります。しかしどちらも子どもの命を守るために必要なものです。

2024年の段階で定期接種の対象とされているワクチンには、小児肺炎球菌、B型肝炎（HBV）、ロタウイルス、五種混合（ジフテリア、百日せき、ポリオ、破傷風、Hib）、BCG、麻しん・風しん（MR）、水痘（水ぼうそう）、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス（HPV）があります。

たとえば、麻しんは、感染力が強いうえ、肺炎や脳炎を合併することがあります。風しんは妊婦が感染すると生まれてくる子に「先天性風しん症候群」を高い確率で引き起こすことのあるこわい感染症です。麻しんと風しんは混合ワクチンにより2回接種します。

予防接種についての詳しい内容は、市区町村の担当窓口で配布しているリーフレットやホームページなどをご覧ください。また、予防接種を開始する生後2か月までに近所にかかりつけの小児科を探し、相談しておくといでしょう。

予防接種は子どものからだの調子のよいときに受けるようにし、接種場所には健康状態をよく知っている保護者が連れていくようにします。

子どものことや予防接種について何か気になるときは、担当の医師とよく相談してください。

予防接種には、何回かにわたって受けなければならないものもあり、計画的に実施していく必要があります。もし予定日に受けられなかったときは、かかりつけの医師、または市区町村や保健所・保健センター・こども家庭センターの予防接種の担当者と相談して接種の日を決めてください。

みんなが予防接種をきちんと受ければ、病気はずいぶん少なくなり、やがてその病気がなくなることもありました。予防接種を受けて、できるだけ病気にかからないように、そして他の人にうつさないように予防することが大切です。

母親のそばから離れられない

行動範囲が広がってもよい頃なのに、いつまでも母親のそばから離れないというお子さんがいます。

「お母さん（お父さん）でなければイヤ」という気持ちは6か月頃から芽生えてきます。1歳くらいになると自分で動けるようになるので、「お母さん（お父さん）がいないと、泣く」くらいではおさまらず、もうお母さん（お父さん）の行く所にはどこへでもくっついていかないと気がすまなくなり、あと追いが始まります。

お母さん・お父さんのほうはただでさえ忙しいのに「トイレの中にまでついて来るので困る」とか「少しくらいひとりになりたい」と思うこともあるでしょう。

しかし、こんなに子どもがお母さん・お父さんと一緒にいたいと思うのは、この時期だけです。

この時期の子どもは「いつでもお母さん・お父さんの所へ行けば必ず泣き声に応えてくれる」、「困ったことやこわいことがあってもお母さん・お父さんは自分を守ってくれる」と覚えているのです。

そして「何かあった時にお母さん・お父さんの所へ行けば安心だ」と確信すると、今度は本当に困ったときにだけお母さん・お父さんの所へ来るようになります。

くっついてくる子どもを無理に離そうとすると、子どもはなかなか「お母さん・お父さんといると安心」と思えません。

「大丈夫、お母さん（お父さん）はいつもあなたのそばにいてあなたを守ってあげるよ」という態度でいると、子どもは安心して、少しずつ親から離れては戻り、離れては戻りを繰り返し、次第にお母さん・お父さんから離れられるようになるのです。

子どもが自立していく過程は、進んだと思ったら1歩後退ということの連続です。

病気をしたらおまるからおむつに戻ったり、下の子が生まれたらお母さん・お父さんから離れられなくなったということはよくあることです。

親御さんはそういう子どもの状態を認めて、優しく受けとめてあげてください。

親から離れて自立するということは、お母さん・お父さんに甘えないということではありません。

不安があったときにはお母さん・お父さんに甘えて、その安心感をもとにして、今度は、外へ向かっていくエネルギーがわいてくるのです。

叱り方と体罰

赤ちゃんが小さいうちは、そんなに動くことも話すこともできないので、叱ることはあまりありません。しかし、1歳も過ぎて行動範囲が広がると、お母さん・お父さんの意に沿わない行動が増えてくるので、叱ることが多くなってきます。

では、どんなふうに叱ればよいのでしょうか。

「叱る」とは、してはいけないことを子どもに伝えることだと思います。

そのためには大人のメッセージが子どもにきちんと伝わらなければいけません。

ポイントは、まず叱る基準を統一してください。

同じことをしても叱ったり、叱らなかつたりでは子どもは迷ってしまいます。できれば家族間でも意思統一しておきましょう。

そして、具体的に叱ることです。ただ「いけません」と言うのではなく、「赤ちゃんをたたいたりしてはいけません」というように、やってはいけない内容を具体的に示しましょう。

またその子の人格全体を否定するようなことは言わないことです。「だからダメな子だ」という言い方はやめましょう。

長々と叱るのもよくありません。叱るときはその場で注意し、あとはさっと気分転換しましょう。

いつまでも同じことをくどくどいわれると、子どもは何を叱られているのかわからなくなります。

また子どもを叱るとき、体罰は絶対によくないことです。大声で怒鳴りつけたり、たたいたりすると子どもはその場ではびっくりして言うことを聞きますが、なぜ叱られたのか本当の意味が伝わりません。

そしてたたかれた行為だけを学んでしまって、あとで友達をたたいたり、大声を出して脅かしたりして、自分の言うことを聞かせるようになってしまいがちです。

大人と子どものように、明らかに力の差がはっきりしている関係で、力のある者が力のない者へ暴力を振るうのは最もよくないことです。

どんな理由があっても、このような体罰は許されません。

兄弟の場合、上の子どもばかり叱ったり、また逆に上の子どもと比較して下の子どもを叱ったりするのもやめましょう。

ベビースイミングはいつから

ベビースイミングってどんなことをするんだろう？ 赤ちゃんを水に入れて溺れないのかな？ と不安に思う方も多いようです。

生まれたばかりの赤ちゃんは、水に入ると反射的に呼吸を止めて、短時間であれば水に溺れるということはないと言われています。

しかし、生まれて間もない赤ちゃんに水泳を覚えさせる必要性はありません。

一方、6か月頃からはベビースイミングで水に親しむ習慣をつけることができます。

お母さん・お父さんと一緒に水に入って、歌や音楽に合わせて楽しくからだを動かすことが中心です。

この頃は首もすわってからだも支えられ、遊びや外界への興味を十分に持っています。

0歳児の赤ちゃんにとってどんな効果があるのか、確かなデータはないようです。

ただ、赤ちゃんは水の中で楽しさと緊張感を味わいながら、生き生きと遊ぶことができます。

水に入ることによって温度差の刺激を受けて、体温調節の機能が発達し、少しくらいの寒さには順応できるようになるでしょう。

またからだをいっぱい使ったあとの赤ちゃんは心ものびのびしてきます。

スクールを選ぶときは、まず見学にいき、カリキュラムがきちんと組まれているか、行きすぎた宣伝広告をしていないか、しっかりした指導員がいるか、赤ちゃんへの衛生と設備の安全性が十分かを調べましょう。先輩ママや先輩パパに話を聞くのもよいでしょう。

またお母さん・お父さんにとっても、スイミングスクールに通うことでお友達ができたり、スイミングを楽しむことによって気持ちが開放的になり、赤ちゃんとの一体感が生まれ、間接的に育児により結果を及ぼすことが多いようです。

0歳児のうちには、水にそれほど抵抗感がなく、水に入ると非常に安定した状態になるといわれています。

早期教育はいつから

将来に備えて2歳なのに英語を習っている、ピアノ教室に通っているなどと言う話はよく聞くとおもいます。最近では早期教育と称して、小さいうちからいろいろな習いごとをしている子が多いようです。

しかし、本当の早期教育とは「早い時期から習いごとをさせること」ではなく、子どもがいろいろなことに興味をもち、楽しみ、考えることができるように、幅広く応援することだと思えます。

生まれたばかりの赤ちゃんの脳細胞の数には大きな差がありません。しかし、この細胞は赤ちゃんの成長と共に発達し、その発達の仕方によって種々の能力の獲得に差が出てくるといわれています。

ですから赤ちゃんが普段の生活の中でさまざまなものを見たり、聞いたり、ふれたりする機会は多ければ多いほど発達は早くなる傾向があります。

ただ、このような早期教育、あるいは才能教育が最終的な能力の差に結び付くとは限りません。

現在行われている一部の早期教育は、将来学校に入ったときに役立つようにと、算数、英会話、または有名幼稚園入園のための塾など、いわゆる学力予備教育が中心となっています。

こういう教科的な学習は成績のよい悪いだけを気にしてしまい、その勉強の過程で子どもが「どういうことに興味を持ち、どう思ったか」を考えるゆとりを親が持てず、子どもの心の大切なところを育てそこなうおそれもあります。

豊かな感性や創造性を持った人を育てるのが本来の早期教育のはずです。

【サポートシステム／その他】

・育児と社会生活

出産費用あれこれ

出産そのものの費用の中身は「分娩費と入院費」ですが、その金額は、病院によってかなり差があるようです。通常、「正常分娩」は保険給付の対象ではありませんので、原則自己負担です。

分娩費は、たとえば分娩時間が診療時間外や休日だと割増料金になりますし、会陰切開や吸引分娩などの処置が施されれば、当然それ相当の料金が加算されます。

ただし、吸引分娩等の医療行為を伴う分娩は一般的に健康保険の対象ですので、最終の分娩費用は単なる加算とはなりません。

どちらにしても、出産前に「正常分娩」の場合の料金の目安を病院に尋ねておいて、その料金に数万円プラスした金額を用意しておくことをおすすめします。

入院費は個室か相部屋かで大きな違いがあることも注意しておきましょう。

この入院費と分娩費を合わせた出産費用の平均額は「正常分娩、7日入院」でおおよそ50万円前後というところでしょう。

なお、帝王切開の場合は保険が適用されますから、最終的な自己負担は正常分娩に比べて、さほど高くなることはないようです。

ところで、この分娩・入院費の大半は戻ってくることをご存じでしょうか。

まず出産育児一時金として、本人または夫の加入している医療保険（社会保険、国民健康保険など）から給付が受けられます。妊娠85日以上の分娩について支給されます。勤務先や全国健康保険協会（協会けんぽ）、加入の健康保険組合、市区町村の国保担当窓口、出産予定の医療機関などに確認し、必要な届け出を忘れずに出しましょう。

また、被保険者が自身の出産のために休職し、事業主から報酬を受けられないときは、出産手当金が支給されます。勤務先や全国健康保険協会（協会けんぽ）、加入の健康保険組合に確認しましょう。

最後に児童手当についてお話ししましょう。

児童手当が支給される対象は、日本国内に住む児童（0歳から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子を）を養育する方です。支給時期は毎年2月、4月、6月、8月、10月、12月（偶数月）で、それぞれの前月分まで（2か月分）が支給されます。

このほか、地域によっては子育て支援としてさまざまな援助を行っているところもありますので、こちらも市区町村の窓口にお問い合わせしてみるとよいでしょう。

保育園に入るときは？

両親が働いているなどの理由で家庭では保育ができない場合に、家庭にかわって子どもを保育する施設が保育園や認定こども園です。

保育園は大きく分けると、都道府県や市町村が設置している公立とそれ以外の私立があります。私立の中には、公の認可を受けている認可保育園と、認可を受けていない認可外保育園があります。

公立や私立の認可保育園の場合は、住んでいる自治体の保育担当課に申し込んでください。

保育料は、3歳児クラスから5歳児クラスは無料です。0歳児クラスから2歳児クラスは、住民税非課税世帯を対象として利用料が無料です。

認可外保育園の保育料はその園によって異なりますが、空いていればいつでも入ることができ、夜間や休日でも預かってくれるところもあります。

どの保育園にするかは、「通園時間」「保育時間と勤務時間とのかねあい」「保育園の雰囲気」などをよく考えて決めましょう。

通う保育園も決まり、いよいよ保育園での生活が始まると、子どもが楽しく過ごしているだろうか、泣いたりしていないだろうか、病気になったらどうしよう、など心配はつきないことでしょう。

しかし、保育園の生活に慣れることからスタートして、一つひとつの心配ごとを解決するのに保育士さんが親身になって協力してくれることと思います。

保育士さんの中にも「働くお母さん」がたくさんいるので、親の気持ちもよくわかってもらえると思います。子どもの1日の様子や気になることなどを、夕方お迎えにきたお母さん・お父さんが保育士さんに相談している姿をよく見かけます。

子どもを預けて働くことはたしかに大変なことです。お母さん・お父さんのがんばっている姿はきっと子どもの心に通じることでしょう。

ところで働くお母さんのいちばんの協力者はお父さんです。

家事、子どもの世話、保育園の送り迎えなど、すべてをひとりでやらなければいけないなどと考えず、お父さんと協力して分担してください。どちらかがダウンしてしまったらそれこそ大変です。

ひとりで子どもを育てている場合、近隣に頼れる祖父母がいれば祖父母を、また、市区町村の窓口にお問い合わせ、地方自治体や社会福祉協議会が運営しているファミリーサポートを頼りましょう。ひとりでの育児は大変です。

上手に手抜きしながら無理をしないでやっていくことです。

子どもを預かってほしいとき

赤ちゃんを預かってくれるところとしては、まず「保育園」「認定こども園」があります。

認可保育園や認定こども園に毎日預けるには条件があり、また申請にはいろいろな手続きが必要です。希望する場合は役所に問い合わせましょう。

また、息抜きをしたいとかちょっとした用事を済ませたいときに子どもを預けることができる「一時保育」に対応している保育園もあります。2025年度から、就労要件を問わず時間単位等で柔軟に利用できる「こども誰でも通園制度」も創設され、2026年度からは全国の自治体で利用可能になります。

こうした保育の相談にのり、預け先を紹介してくれるのは自治体の保育課などです。

まずは市区町村の窓口にお問い合わせ、相談してみましょう。

そのほか家庭的な雰囲気です少数だけ預かる「保育ママ」制度や、会社内の施設などで地域の子どもを預かる制度など、さまざまな預け先があります。

ベビーシッターは自宅へ来て子どもの面倒をみてくれますから、預けに行く手間と時間が省けます。子どもも自分の家なので安心でき、あまり人見知りもせず機嫌よくすごせるでしょう。

外出先で子どもを預けたいときは、主要な駅の近くのベビールームや、一時保育のサービスをしているデパートやホテルを利用するのもいいでしょう。

いきなり預けられて大泣きする子もいます。今後預ける予定がある場合は、どんなところか子どもと一緒に前もって見学しておくことをおすすめします。

育児用品の選び方、買い方

育児用品をそろえるには、まず、いわゆる妊娠安定期の5か月を過ぎたら必要なもののリストを作ることから始めましょう。

自分のライフスタイルと予算を照らし合わせ、とりあえず出産直後から、赤ちゃん連れで買物に行けるようになる生後3か月くらいまでのものを準備します。

その後は必要に応じて買い足していけばいいのです。

雑誌やカタログなどを参考に、どんなものがどれくらい必要なかをチェックしますが、このときに、購入するものとレンタルで済ますもの、お下がりが期待できるものというように、いくつかの分野に分けてリストアップしましょう。

リストができれば、妊娠安定期の5か月から8か月頃までの間に、デパートや大型スーパーの赤ちゃん用品売り場、専門店でかけてみましょう。

また、出産祝いありがたいものですが、同じような品物が重なるともったいないので、親や親戚や親しい友人にはこんなものがほしいと「お願いリスト」を作成して率直に頼んだほうがよいですね。

ベビー用品のなかには短期間しか使用しないもの、大きくて保管場所をとるものなど、レンタルのほうが便利なものもあります。

レンタルの利用率が高いものは「体重計・ベビーベッド・ベビーバス・ベビーラック」などです。

授乳用品や衛生用品、紙おむつなどは近所のスーパーや薬局・ドラッグストア、インターネットなどで簡単に手に入ります。

これらは早くからたくさん買い込んでしまうと収納場所に困りますし、生まれた赤ちゃんに合わせて購入しなくてはならないものなども出てきます。

このような消耗品はどこで買うかなどを決めておいて、産後はお父さんに買物を頼むとよいでしょう。

赤ちゃんのお祝いごと

赤ちゃんのお祝いごとには、日本ではお七夜、お宮参り、初節句などがあります。

お七夜は、赤ちゃんが生まれてからはじめてのお祝いの行事です。お七夜とは読んで字のごとく、生まれて7日目のことで、昔からこの日に命名式をしてお祝いをする風習があります。

お七夜は、正式に行う場合は名づけ親をたて、お七夜の当日に名づけ親が命名書を奉書紙に書いて出産祝いとともに届け、そして祝いの席で名前を披露し、命名書を神棚に供えて赤ちゃんの成長と幸福を祈ります。命名式のやり方は地方によって異なりますが、最近では赤ちゃんの両親が命名書を書くだけ、あるいはごく親しい身内の人だけで祝うなど簡略化することが多いようです。

お宮参りは、土地の氏神様に赤ちゃんの誕生を報告し、氏子として認めてもらうという意味をもった行事です。お宮参りに行く時期は、男の子は生後31日目、女の子は生後32日目とするのが一般的ですが、地方によって違いがあります。

何日目といった日取りにこだわらないで、赤ちゃんの体調に合わせた天候のおだやかな日を選ぶのもよいでしょう。

神社への参拝のあと記念撮影を行い、そして祝いのお膳を囲みますが、お参りだけかお参りと記念撮影だけで済ませる人も多いようです。

初節句は、赤ちゃんが生まれてはじめて迎える3月3日または5月5日の節句を言います。

赤ちゃんの祝い着や節句のおひな様、鯉のぼりなどは各家庭のスペースや予算に合ったものを選ぶとよいでしょう。

いずれにしても、これらのお祝いごとはあくまで風習ですので、どのようにお祝いするか、誰を招待するかなどは家族で決めるものです。

また、赤ちゃんや家族の負担になる場合は、無理して実施する必要はありません。

・赤ちゃんの外出と旅行

飛行機、新幹線、バスなどの旅

赤ちゃんとは本格的な外出(3～4時間以上)をするのは、首がすわってくる3か月を過ぎてからにしましょう。

混雑した時間帯を避け、短時間で済ませましょう。

電車やバスを利用する場合は、ベビーカーよりも抱っこひものほうが楽な場合もあります。その一方で昨今では、バリアフリー化が進み、電車やバスでベビーカーのままでも乗せやすくなりましたし、ベビーカーのまま乗車することへの認知度も以前より高くなってきました。

ただ、混み合っている車内ではベビーカーを折りたたんだほうが安全ですね。

また、デパートや大手のスーパーには、ベビーカーの貸し出しをしているところもありますので、月齢に応じて利用してもいいでしょう。

乗り物や施設の中では冷暖房がききすぎていることが珍しくありません。

夏はカーディガンやボレロなど、さっとはおれるものを持参しましょう。

逆に、冬は暖房で暑くなったら、すぐに1枚脱げるような服装がいいですね。

そして上下別のほうが、衣類調節やおむつ交換が楽です。

持ち物は「おむつ・着替え・おしりふき・授乳に必要なもの・ウエットティッシュ」など。

デパートやショッピングモールの赤ちゃん休憩室には授乳室やおむつ替えコーナーがあり、ミルク用のお湯が利用できる場所もあります。離乳食を食べさせる人のために、赤ちゃん用の椅子や電子レンジが用意してある場所もあります。

飛行機や新幹線などを使って泊まりがけで旅行するのは、できれば6か月を過ぎてからのほうがよいでしょう。

赤ちゃんも6か月を過ぎるとからだがかたくてきて、授乳やおむつ換えの回数が少なくなっているため、お母さん・お父さんの負担も軽くてすみます。

飛行機では予約の際に申し出ておけば、機内でベビーベッドが使用できますし、お湯ももらえます。

なかには、離着陸の際の気圧の変動から、耳の痛みを訴える赤ちゃんもいますが、そんなときには母乳や湯ざましなどを飲ませると少しは違うようです。

赤ちゃんを連れてでかけるときには、ゆとりのあるスケジュールを組んでください。

車の旅は大丈夫？

車での旅は自宅から旅館やホテル、実家などへドア to ドアで移動できるので、赤ちゃん連れには便利ですね。スケジュールなどもある程度融通が利きます。1～2時間に1回は車を止めて休憩をとること、そして安全運転を心がけましょう。

6歳未満の乳幼児を車に乗せるときには、チャイルドシートの着用が法律で義務づけられています。これは走行中の事故から子どもを守るために必要なものです。

チャイルドシートには乳児用、幼児用、学童用など、子どもの成長段階に応じていろいろなタイプのものがあります。安全基準に合格したものを選び、車の後部座席にしっかりと固定しましょう。

どのタイプのチャイルドシートも正しく取り付けなければ効果がありません。

6歳以上でも大人のシートベルトが安全につけられるまではチャイルドシートを着用するようにしてください。

車内はかなり陽射しが強く乾燥するので、日よけや飲み物の準備を忘れないでください。

また、エアコンの通風状態にも注意して、時々車内の空気を入れ換えましょう。

そして、これはとても大事なことです。眠っている赤ちゃんを置いて短時間でも車を離れることは決してしないこと。

赤ちゃんひとりを車の中に置いておくことはとても危険です。赤ちゃんの命にかかわります。

プールや海はいつから

夏の暑いときには、プールや海などで水浴びしたくなりますが、プールや海にでかけるのは、せめて6～9か月になってからにしましょう。

水に徐々に慣らしていくことも肝心です。

夏本番になったら、大きなプールに行く前に、家庭用のビニールプールで水に慣らしておくといよいでしょう。

海にでかけるときは、赤ちゃんに日焼け止めを塗り、ラッシュガードを着せるなどの日焼け防止策を必ずとってください。また、日陰に赤ちゃんの居場所を作ってあげること。また、直射日光で熱くなっている海岸の砂の上に、絶対に赤ちゃんを直接置いたりしないこと。

海岸にいる時間は短めに。また、赤ちゃんのからだを海水につけるのは、1歳以降にしましょう。

海水につける場合も、昼頃2～3分くらいにしておくこと。

抱っこして朝夕の涼しい時間帯に海辺を散歩して、潮風にあたるだけでもいいのではないのでしょうか。

海でもプールでも、赤ちゃんのからだを水につけるときには十分に準備運動をして、少しずつからだをぬらしながら徐々に慣らしていくようにしましょう。

また、授乳や食事のあとは避けることも忘れずに。

終わったら赤ちゃんのからだをシャワーなどで洗って、さっぱりさせましょう。

海外旅行の注意

大人の海外旅行にどうしても赤ちゃんを連れていく場合は4か月以降が望ましいです。

海外旅行する場合に気をつけたいのは、やはり「赤ちゃんの体調」です。赤ちゃんの生活リズムにあっているか、万一体調を悪くした場合はどうすればいいかなど、赤ちゃんを第一に考えましょう。

赤ちゃん連れの旅行の行き先は、グアムやハワイ、シンガポールなどが多いようですが、安全さや清潔さ、気候の穏やかさなどから行き先を考えるようにしましょう。なるべく短時間で到着できる場所がおすすめです。

海外旅行の計画が整ったら、念のため出発までに一度はかかりつけのお医者さんの診察を受けておきましょう。

また、現地での病気やケガなど万一の場合に備えて、海外旅行傷害保険に入っておきましょう。現地で具合が悪くなったときに、日本語の通じる病院を無料で受診できるものもあります。