

相談先 & サポート

Advice!  
相談先

■ 赤ちゃんの健康・病気や母乳など子育て全般に関すること	子どもすこやか室	724-6768
■ 赤ちゃんの健康・病気やママの体調などに関すること	出産した医療機関	
■ 地域の子育て情報に関すること	子育て支援センター「おひさまルーム」	723-5433
■ 保育園・幼稚園など預け先に関すること	子ども総合窓口	724-6791
■ ひとり親家庭の生活などに関すること	子育て支援課	724-6738
■ 女性の相談員による電話相談	男女協働・家庭支援室	723-3654 火曜日・水曜日 13:00~16:00
■ 女性カウンセラーによる女性のための面接相談（要予約）	男女協働・家庭支援室	724-6943 (予約電話)

Support!  
サポート

保健師・助産師による電話相談

赤ちゃんやママの健康、母乳のことなどについて、電話で相談をお受けしています。病院に行くほどではないけれど、どうしたらいいのかわからず困った時などに、子どもすこやか室にお電話ください。



利用者の声

母乳で育てているので、栄養が足りているのか心配で電話相談しました。体重が順調に増えており、今のペースで授乳すればいいとわかり安心しました。

子どもすこやか室 724-6768

子育て支援センター「おひさまルーム」の親子の絆作りプログラム「赤ちゃんが来た!!」

初めての子育ては「これでいいのかな」という不安や「うまくいかないイライラ」がいっぱい。プログラムでは、赤ちゃんへの接し方などが学べるほか、同じ月齢の赤ちゃんがいるママと楽しくおしゃべりもでき、ママ友が増えていきますよ。



参加者の声

みんな同じように悩んでいたんだと安心しました。「これからゆっくり親になっていけばいいんだ」と思うと気持ちが楽になり、笑顔で子どもに接することができるようになりました。

子育て支援センター「おひさまルーム」 723-5433

■ 乳児一般健康診査	子どもすこやか室	724-6768
■ 新生児・産婦訪問	子どもすこやか室	724-6768
■ 乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）	子どもすこやか室	724-6768
■ 子どもの医療費助成（子どもの医療証）	介護・医療・年金室	724-6733
■ 児童手当	子ども総合窓口	724-6791
■ 箕面まごころ応援カード	箕面営業室	724-6727
■ 親子の絆作りプログラム「赤ちゃんが来た!!」	子育て支援センター「おひさまルーム」	723-5433
■ ふれあいホームサービス	社会福祉協議会	727-9517
■ シルバー人材センターの子育て支援事業	シルバー人材センター	723-8077
■ みのおファミリー・サポート・センター	シルバー人材センター みのおファミリー・サポート・センター	721-2611

# SMILE



## CONTENTS

2・3	ぐんぐん育てみのおっ子	11	連載：パパの出番ですよ！パパと赤ちゃんのスキンシップ遊び
4・5	赤ちゃんで行ける、子育て仲間に出会える 箕面のお出かけスポット	12・13	しんどい時期をどう乗り切る？
6・7	密着レポート！第1子限定 2か月育児児相談会「わらびパーク」	14	連載：質問箱 2～4か月の心配事 Q&A
8	ピタッと泣きやむ赤ちゃんへの接し方	15	連載：子どもに思いを伝える omoide BOOK
9	連載：教えて！箕面の先輩ママ 2か月からのグズグズ泣きにはこれが効く！	16	ここにこの期に利用できる相談先 & サポート
10	知ってトクする母子健康手帳の活用法		

# Babies in Minoh

## みのおっ子

びんびん育て

### 体の成長

体の成長には個人差があります。赤ちゃんに合わせてコミュニケーションをとりましょう。



10,800円

体重の増加が最も多い時期です。目安：30～35g増/日

この時期の服装は、大人と同じ枚数だけ着せることが基本です。上にかける毛布やタオルケットも1枚と考えます。

### 口に手を持っていき、げんこつをペロペロ

自分の手を口に持っていくことを覚え、しきりに握った手をなめるようになります。体つきがふっくらとしていき、手足の動きが活発になって、布団を蹴飛ばしたり、肌着がはだけることもあります。

大人が話しかけると、「アー」や「ウー」などで、声を出して応えたりします。

母乳やミルクの飲み方がだんだん上手になり、授乳リズムが整います。

ひざの曲げ伸ばしが力強くなってきます。



### 3か月

あやすとよく笑い、気に入らないと大声で泣くこともあります。

体重の増加がゆるやかになり、出生体重の約2倍の重さになります。目安：20～30g増/日

この時期の赤ちゃんは、体温が高いため、大人より1枚少なめの枚数を着せるようにしましょう。

### 2～4か月児の体と心の成長

2～4か月の赤ちゃんは、授乳や睡眠などの生活リズムが整い始めます。また、体重が増え体が丸みをおびてきたり、声を出したり、表情も豊かになってきます。しかし、赤ちゃんの体と心の成長の早さや順番には個人差があります。パパ・ママは赤ちゃんの反応やペースに合わせて、コミュニケーションをとりましょう。

### 体の前で手を合わせたり、おもちゃを渡すと握ることも

自分が思うように動かせる「手」の存在に気づき、じっと手を見つめる赤ちゃんが多くなります。両手を体の前で合わせることもできるようになります。ガラガラなど軽いおもちゃを持たせると、少しの間なら握ることができます。



下半身をひねり、寝返りをしそようになります。ベッドやソファからの転落や布団などによる窒息に注意しましょう。

首がすわり始め、だっこの時に頭がぐらつきにくくなります。



### 4か月

### 視野が広がり、手でつかんだおもちゃを口に

首がしっかりとすわってきて、寝返りができるようになり、視野が広がる時期です。そして興味のあるものに手を伸ばしてつかもうとする仕草が見られます。つかんだものは、なめて感覚を確かめようとしています。



いろいろな感覚が発達し、感情が豊かになってきます。

体重の増加がよりゆるやかになります。目安：15～20g増/日

手足を活発に動かせるように、体に合った服装を選びましょう。

おもちゃに興味を示したり、手を伸ばして遊ぶようになります。

### 心の成長

成長します。通して、心がやりとりをパパ・ママの

### 音・声のする方向を見たり、あやすとほほえむように

声をかけると、首を回して声のする方向を見るようになります。あやすとほほえむこともあります。また、眠い時や母乳・ミルクが欲しい時など、要求によって少しずつ違う泣き方をするようになります。だっこしたり、体にふれたり、赤ちゃんが喜ぶようにスキンシップをしましょう。(詳細はP11)

### あやすとか わい笑い声を出すことも

感情が豊かになり、あやす見たり、聞いたりするのがからあやしてあげましょう。ガタリして遊んであげると喜びます。

### 周囲への関心が増していく時期です

周囲への関心が増し、おもちゃが見えると頭を動かしたり目で追いかけたり、手を伸ばすようになります。いろいろなものをつかんでほめるので、おもちゃは寝ている状態でも持ちやすく、水拭きや丸洗いができるものを選ぶといいでしょう。首がすわり、縦抱きや腹ばいの姿勢にしてあげると、視野が広がり喜びます。

### 予防接種予約スケジュール

生後2か月から予防接種が始まるので、医療機関に電話などで予約して右表のスケジュールに書き込みましょう。予防接種を受けると、医療機関が母子健康手帳の予防接種のページに記録してくれます。

予防接種	回数	間隔
B型肝炎 不活化ワクチン	1回目	年 月 日 → (27日以上の間隔) →
小児用肺炎球菌 不活化ワクチン	1回目	年 月 日 → (27日以上の間隔) →
ヒブ 不活化ワクチン	1回目	年 月 日 → (27日以上の間隔) →
四種混合 不活化ワクチン	1回目	年 月 日 → (27日以上の間隔) →

予防接種	回数	間隔
BCG	2回目	年 月 日 ※3回目は、1回目から139日以上の間隔をあけて、1歳になる前に受けます。
	2回目	年 月 日 → (27日以上の間隔) →
	2回目	年 月 日 → (27日以上の間隔) →
	1回目	年 月 日 → (20日以上の間隔) →

予防接種	回数	間隔
BCG	3回目	年 月 日 ※4回目(追加接種)は、3回目終了後60日以上あけて、1歳になってから受けます。
	3回目	年 月 日 ※4回目(追加接種)は、3回目終了後7か月以上あけて受けます。
	2回目	年 月 日 → (20日以上の間隔) → 3回目 ※4回目(追加接種)は、3回目終了後12～18か月あけて受けます。

※1歳から就学前までに受ける予防接種は、麻しん・風しん(MR)・水痘・日本脳炎があります。小学4年生で日本脳炎第2期、小学6年生で二種混合があります。



# 箕面の お出かけスポット

赤ちゃんが行ける、子育て仲間に 出会う

2か月を過ぎると、赤ちゃんの授乳間隔も少しずつあいてきて、起きている時間が長くなり、お出かけしやすい時期になります。箕面市では、申し込み不要で赤ちゃんと一緒に気軽に出かけられる身近なスポットがたくさんありますので、ぜひお出かけください。

申し込み不要・どなたでも気軽に参加できます!



遊び方など子育てについて何でも相談してくださいね。



保育士

常設

## いつでも来てね! 子育て支援センター おひさまルームへ

市内には、おひさまルームが3か所あります。保育士や子育て経験者が常駐し、子育てについてママとお話したり、お友達づくりのお手伝いをしていますので、いつでも気軽にお越しください。赤ちゃんの月齢に応じて楽しめるおもちゃもたくさんあります。

**おひさまルーム かやの**  
萱野1丁目19-4 らいとびあ21 2F  
☎ 723-5433  
開館:10~16時 休業:土・日曜日・祝日

**おひさまルーム みのお**  
箕面6丁目3-1 みのおサンプラザ1号館3F  
☎ 723-5433  
開館:10~16時 休業:木・日曜日・祝日

**おひさまルーム ひじり**  
稲6丁目14-34 稲ふれあいセンター  
☎ 734-8617  
開館:10~16時 休業:水・日曜日・祝日

## おひさまルームの楽しいプログラム

月2回開催 **赤ちゃんひろば** (0歳児オープンスペース)



いろいろな月齢の赤ちゃんの様子を見たり、先輩ママから育児や赤ちゃんの成長についてのお話も聞けます。

**対象** 1か月ごろ~11か月までの赤ちゃんと保護者  
**日程** 毎月の広報紙に掲載  
**場所** おひさまルーム かやの・みのお・ひじり

月1回開催 **パパと0歳児のオープンスペース**



子育ては、もちろんパパも一緒にやりましょう。「パパの子育てあるある」で話が弾みます。(ママも一緒に参加できます。)

**対象** 1か月ごろ~11か月までの赤ちゃんパパ  
**日程** 毎月第2土曜日 10~12時(8月を除く)  
**場所** おひさまルームかやの

## 「箕面まごころ応援カード」を使おう!

「箕面まごころ応援カード」を市内約500か所(平成29年4月現在)の取扱店で提示すると、粉ミルク用のお湯の提供やソフトドリンクの割引、粗品の進呈など、各店独自のサービスが受けられます。

- 対象** 子ども(18歳の年度末まで)を養育する子育て世帯と65歳以上のかた
- 持ち物** 住所と子どもの年齢が確認できるもの。(子ども医療証など)
- 申請窓口** 市役所(箕面営業室/窓口課/子ども総合窓口)、豊川支所、総合保健福祉センター(ライフプラザ総合窓口)

このステッカーのあるお店で使えます。



カードの発行手続きは簡単で、即日発行できます。市のホームページから各取扱店の位置情報(地図)や特典をご覧ください。詳しくは「まごころ応援カード」で検索!

まごころ応援カード 検索

随時開催

## 「おひさまルーム」が遠いかたにもおすすめ! 地域のさまざまな公共施設で、親子が集える場がたくさんあります。ご近所のお出かけスポット

お住まいの地域にある身近な公共施設で開催している、親子で集えて、遊んだり交流できるスポットです。図書館やコミュニティセンターなどの公共施設で随時開催しています。お近くで開催している時は、ぜひご参加ください。ご近所のお友達がたくさんできますよ。



対象 1か月ごろ~未就園児 + 保護者  
**出張子育てひろば おひさまひろば**

おひさまルームの保育士が、たくさんのおもちゃを持って地域の公共施設に出かけて開催しています。地域の子育て仲間や先輩ママに出会えるチャンス!初めてのママも安心して来てください。昼食タイムもありますので、お弁当を持ってどうぞ。  
※保健師や助産師なども参加し、育児相談や身体計測を行なっています。



**日程** 毎月の広報紙に掲載

**場所** 新稲会館、西南図書館、小野原多世代地域交流センター、とどろみの森学園、彩都コミュニティセンター「天空の家」など

**参加者の声** 子育ての方法や地域の幼稚園情報など知りたいと思っていたことが、保育士や先輩ママに聞けてよかったです。おもちゃがたくさんあって子どもも喜んでます。

対象 1か月ごろ~3歳 + 保護者  
**子育てサロン**

地区福祉会のボランティア、民生委員・児童委員が各小学校区(森町、彩都を除く)のコミュニティセンターなどで開催しています。地域にお住まいのママや、子育て経験のある地域のボランティアさんがたくさんいますよ。地域の情報交換やお友達づくりに、ぜひご参加ください。  
※保健師や保育士なども参加し、育児相談や身体計測を行なっています。



**日程** 地区により異なります。詳細は市社会福祉協議会(749-1575)または、子どもすこやか室(724-6768)にお問い合わせください。

**場所** コミュニティセンターなど

**参加者の声** 引っ越してきたばかりで近所に知り合いがいなかったが、子育てサロンに参加して、ボランティアさんや他のママから地域の情報を教えてもらったり、スーパーで声をかけてもらえてうれしかった。

第1子限定2か月児の赤ちゃん和妈妈が対象のわらびパークもあります。詳細はP6

## 箕面の先輩ママに聞く お出かけの必需品

赤ちゃんとお出かけに便利なグッズを箕面のママ100人にアンケートで聞いてみました。

**1位** **だっこひも**  
圧倒的な支持数だったのはだっこひも。横抱きできるタイプ、首がすわる前から縦抱きできるタイプなど、メーカーによってさまざまなので、これから購入するママは実際に赤ちゃんを試着して、自分に一番合う物を選びましょう。

**ママの声** この時期はベビーカーに乗せると大泣きでした。だっこひもだと体が密着して安心できるのが、ご機嫌でした。(びーすけママ)



**2位** **授乳ケープ**  
授乳室がない時や車の中での授乳も、授乳ケープがあれば安心です。赤ちゃんの顔が見えるタイプ、折りたたむとコンパクトになるタイプなど、いろいろな種類があります。

**ママの声** 授乳室は、個室ではなくて他のママと共用の場合もあるので、授乳ケープを毎回持ち歩いていました。(ときママ)





# 密着レポート

## 2か月児育児相談会

第1子限定

# わらびパーク



開催日時や場所など、詳しくは広報紙を見てね！

初めての育児はわからないこともいっぱいですよね。そんな時は、赤ちゃんと一緒に2か月児育児相談会「わらびパーク」に参加しませんか？「赤ちゃんの体重が増えているか心配」「赤ちゃんと一緒に出かけするスポットが知りたい」など、気軽に助産師や保健師に相談できますよ。

### 9:30~ 受付・計測

来られたかたから順に赤ちゃんの体重を測ります。



### 10:00 スタート

保健師から今後の予防接種や4か月健康診査などの案内をします。



### 参加者の自己紹介

赤ちゃんの名前などを紹介します。



### 子育て支援センターおひさまルームのプログラム紹介

保育士が地域の子育て情報をお知らせします。2~4か月の赤ちゃん和妈妈が集まるプログラム「赤ちゃんが来た!!」では、子育て仲間に出会えますよ。詳細は広報紙をご覧ください。



### 助産師のお話

腹ばいの姿勢をみんなで実践します。腹ばいは、赤ちゃんの全身の成長を促したり、便秘対策に良いと言われています。

赤ちゃんはお腹にいた時丸い姿勢だったので、丸くだっこされるのが大好き。丸くだっこしてあげてね。



### 個別相談

おっぱいやスキンケアのことなど個別に相談できます。



### 11:30 終了

## 2か月児育児相談会

第1子限定

# わらびパーク



この時期の育児は悩むことも多いですよね。参加したママ達にどうやって乗り切ってきたのかを聞いてみましょう！



## 参加したママの感想

丸くだっこすると赤ちゃんが安心して落ち着くとわかったので、家に帰ったらパパにも教えてあげようかな。



うんちや母乳・ミルクのことなど聞きたいと思っていたことが聞けてよかったです。遊び方も教えてもらったのでお家でやってみます。

初めて他のママや赤ちゃんが集まっているところに参加しました。同じ月齢の赤ちゃんに会えて、みんなも同じように悩んでいるとわかってよかったです。



助産師

赤ちゃんが生まれて2か月。母乳・ミルクが足りているか心配になる時期ですね。わらびパークでは、助産師が体重の増え方や授乳方法についてのアドバイスなどを個別にお話しています。気軽にご参加ください。

### この時期困った!

## 2か月児の子育てお悩みNo.1 授乳について



子育てをしていると、どうしたらいいのか悩むこともありますよね。同じ2か月の赤ちゃんを持つママから相談が多い授乳について、助産師がお答えします。

**Q** 混合で育てています。ミルクの量を増やすタイミングがわかりません。

**A** 混合の場合のミルクの量は、赤ちゃんの体重や母乳の分泌具合によって個人差が大きく、目安量などあまりないので、不安になるママも多いです。母乳とミルクをあげた後、3時間ぐらいは眠っている、または、ご機嫌に過ごしているなら量はちょうどいいと思います。3時間たらずに泣くようであれば、1回20mlずつ増やしてみましょう。

**Q** おっぱいが以前のように張らなくなりました。あまり出ていないのでしょうか？

**A** この時期はこのようなママの声をよく聞きます。出産後すぐは、おっぱいに溜めておいた母乳を飲んでもらっていました。でも、1か月を過ぎるころからは、吸ってもらうと、どんどん新しいおっぱいがつくられるため、溜めておかなくてもたくさん出るようになります。ですから、いつも張っているおっぱいより、授乳時以外は柔らかいおっぱいが理想的ですよ。



助産師



dummy

助産師

助産師

# ピタッと泣きやむ 赤ちゃんへの接し方

赤ちゃんは、暑い、眠いなどの生理的な欲求を泣くことで伝えます。ただし、ママに甘えたくて泣いたり、理由がなくてもグズグズしたり、赤ちゃんの泣き方にもバリエーションが増えてきて、一筋縄ではない時もあります。さまざまな泣き方が出てくるのは、赤ちゃんの心が育っている証拠なので、赤ちゃんが泣く時の特徴と、泣きやませるワザを知っておけば安心です。



まずは、「赤ちゃんの泣く原因」＝「不快に感じていること」を取り除きましょう。

## 泣きやまない時の原因チェックリスト

赤ちゃんが泣く原因と対処法をまとめてみました。泣いたら確認してみましょう。

- お腹がすいている** 母乳・ミルクを与えましょう。げっぷが出なくて苦しそうな時は、縦抱っこをして背中をトントンしてください。
- オムツが汚れている** オムツをチェックして、汚れていたらすぐに取り替えてください。
- 暑い・寒い** 赤ちゃんが寝ている時に首の後ろや、背中に手を当ててみましょう。汗をかいていれば暑い証拠。洋服を1枚脱がせたり、室温を調整しましょう。
- 痛い・かゆい** 洋服のタグが肌に当たって痛かったり、肌が乾燥したり、虫さされがかゆくて泣くこともあります。特に湿疹がひどい場合は、かゆさで眠れなくて泣くこともあるので、かかりつけの小児科で相談しましょう。

夕方になるとグズグズ「たそがれ泣き」ってな～に？



家事の手を止めて  
赤ちゃんに向き合ってみましょう。



夕方になると、赤ちゃんの機嫌が悪くなってグズグズすることが多く「たそがれ泣き」と呼ばれています。「日中の疲れでグズグズ」「ママが夕食の準備で忙しくなるので、かまってほしくてグズグズ」などが考えられますが、はっきりとした原因はわかっていません。個人差はありますが、3か月ごろに始まり、6か月ごろには自然と落ちついてくることが多いです。

特に不快な理由が見当たらず、ママが家事をしている時にグズグズする時は、だっこして落ち着かせましょう。すぐにだっこできない時は、「ちょっと待ってね」と声かけをしてください。たそがれ泣きが続く時は、午前中に夕食づくりをしたり、お惣菜をうまく活用してみましょう。



## RECOMMENDED

# 2か月からのグズグズ泣きにはこれが効く!

理由がなくてグズグズ泣いている時、みんなはどうしてる？  
箕面の先輩ママ100人のアンケートで、グズグズ泣きの対処法を聞きました。  
それぞれの赤ちゃんに合った方法を探してみてください。



NO. 1

## だっこしてゆらゆら、背中トントン

まずは、ぎゅっとだっこして落ち着かせる。

「大丈夫だよ」と声かけしながら背中をすりすり。

だっこしたままゆっくりと上下にスクワット。私の筋トレにもなって一石二鳥。



NO. 2

## 赤ちゃんの気持ちに合わせて声かけ

目を見て「どうしたの？」と聞く。

「教えてくれてありがとう」と伝える。

「〇〇だから泣いているんだね～」と話しかける。



NO. 3

## 赤ちゃんとの別の場所へ行く

- 部屋を移動して気分を変える。(さち吉ママ)
- 散歩に出かけて外の空気を吸う。(ゆずこ)
- ベランダで電車を見る。(のりこ)

NO. 4

## 歌を歌う、音楽をかける

- 赤ちゃんに歌を歌う。(みのママ)
- 自分の好きな音楽をかけて歌う。ママもストレス発散になります。(ひろママ)
- 手遊びをする。(はやとママ)

NO. 5

## 上の子が遊んでくれる

- 上の子が歌いながら手遊びをして、一緒に遊ぶと泣きやみます。(ゆうきママ)



1位～5位までの泣きやませワザを組み合わせるのもいいですね。赤ちゃんに合った方法があるかな？



# 知ってトクする / 母子健康手帳の活用法

母子健康手帳は、妊娠経過やお産の記録、産後は赤ちゃんの定期健診や予防接種の記録に使う大切なものです。ママや赤ちゃんの大切な記録+身近な育児書にもなる優れものです。妊娠中や健診の時はもちろん、出かける時には持ち歩くようにしましょう。ここでは、知ってよかったと思える母子健康手帳の活用法をお伝えします。

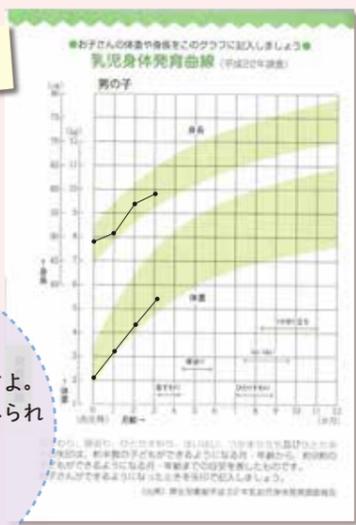


活用法を知って世界にひとつだけの素敵な手帳をつくりましょうね。

活用その1

## 健康の記録

グラフに計測結果を記入してつなぐと、赤ちゃんの成長を実感できます。また、発育曲線に沿って伸びていけば順調です。



右のグラフのように成長できたら安心ですよ。曲線に沿った伸びがみられないなど心配な時は子どもすこやか室に相談してくださいね。

活用その2

## うんちの色

赤ちゃんのうんちの色をカラーで紹介。うんちの色は赤ちゃんの健康状態を表していますので、注意しましょう。

うんちの色に注意しましょう。明るいところでカードの色と見比べてください。

1番～3番に白い色だと粉っぽく	4番～7番だったのが1番～3番に近くなった
-----------------	-----------------------

どちらかが当てはまる場合は、急遽医療機関などの相談の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児科医等の診療を受けてください。

便色の記入欄 (詳細はこの欄に当てはまる便色)

生後1か月	生後1～4か月
年 月 日 欄	年 月 日 欄

生後4か月以内までは、うんちの色に注意が必要です。生後5か月を過ぎても便色や回数、しるみ、臭い、性状が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。



活用その3

## 予防接種の記録

予防接種を受ける時は必ず病院に持って行って記録してもらいましょう。大人になってからも必要になることがあるので大切に保管しましょう。

接種種別	接種年月日	接種場所	接種回数	接種結果
H29.10.3	Hib 00000	A小児科		
H29.11.1	Hib 00000	A小児科		
H29.10.3	Streptococcus 00000	A小児科		
H29.11.1	Streptococcus 00000	A小児科		
H29.10.3	Hepatitis B 00000	A小児科		
H29.11.1	Hepatitis B 00000	A小児科		



活用その4

## 成長の記録

パパやママが記入できる記録ページもあります。

子どもの成長の記録ができるわ

最近首のすわりがしっかりしてきてだっこのがしやすくなってきたよ。人がたくさんいるところではごきげん。おひさまルームでも他の赤ちゃんとアーアー言ってる姿がかわいいなあ。これからも一緒にいろんなところへ行こうね。



# パパと赤ちゃんのスキンシップ遊び

赤ちゃんは、2か月になるといろいろな感覚が発達し、感情が豊かになってきます。大人が話しかけると「アー」「ウー」と声を出したり、ほほえんだり、おもちゃに興味をもってじっと見つめたりします。ここでは、箕面市の保育士が、パパと赤ちゃんの信頼関係をさらに深めるスキンシップ遊びを紹介します。ママも、パパが赤ちゃんとお遊ぶ姿を見て喜んでくれますよ。



## ベテラン保育士がおすすめするスキンシップ遊び BEST 5

### おゆびぎゅう

パパの指を赤ちゃんの手のひらに当てると「ぎゅう」と握ってきます。



つかまえた!!

### やさしくタッチ

「ツンツン」「とことこ」「ちよちよ」など声をかけながら、赤ちゃんの体をさわってあげましょう。力を入れ過ぎないようにやさしくね。



パパにさわってもらってうれしいな。

### あんよ体操

声をかけながら、優しく足を曲げたり伸ばしたりしましょう。



足を動かしてもらって気持ちいい～!

### 見つめ合って語りかけ

赤ちゃんは口元を見て言葉を覚えるので、目を見てゆっくり語りかけます。赤ちゃんが「アー」「ウー」と声を出したら同じようにまねたり、「楽しいね」と語りかけてあげましょう。



楽しそうだな～私もおしゃべりしたいな～

### だっこでゆらゆら

顔を見て名前を呼びながら、だっこしてゆらゆら。目と目をしっかり合わせる大切です。



パパも笑ってる～



楽しい遊びが親子の信頼関係を育み、「見る」「聞く」「ふれる」などの刺激が脳をぐんぐん成長させます。



保育士

# しんどい時期を どう乗り切る？



赤ちゃんとの暮らしが始まって、体も心もしんどさのピークを迎える時ですね。  
この時期をどんな風に乗り切ればいいのか、そのヒントを紹介します。

## 産後のママの体を いたわろう

出産を終えると、ママの体はホルモンのバランスが大きく崩れます。睡眠不足や育児疲れも重なり一時的に情緒不安定になったり、心のバランスを崩したりするママも少なくありません。でも、誰にも相談できずにがんばりすぎると、うつ状態になってしまうことがあるので、無理せず過ごせるようパパや周囲にサポートしてもらいましょう。産後の心のトラブルにはどのような症状があり、どんなことに気を付ければいいのか確認していきましょう。

### STEP 1

### こんな症状は ありませんか？

ホルモンバランスが崩れると、このような症状が出る可能性があります。

- ◆あまり眠れない
- ◆疲れやすい
- ◆気分が落ち込む
- ◆イライラする
- ◆食欲がなくなった
- ◆涙が出やすい



ひとつでも当てはまる症状があった場合は、STEP2へ

## 家族みんなで役割分担 ～先輩パパ・ママの体験談～

他のパパやママたちは家族内でどんな風に育児や家事の役割分担をしているのか、箕面のパパ・ママ100人に聞きました。先輩パパ・ママたちのヒントを役立ててみましょう！

### パパの役割

- 1 **子どものお風呂** ★だんとつ1位★
- 2 **上の子の面倒をみる**
- 3 **オムツ替え**



お風呂から楽しそうな声が聞こえてくると、私まで楽しい気分になります。1日中だっこので疲れた時に、替わってくるとホッとします。

### うちはこんな風に 役割分担をしました

平日、パパは仕事があるので、夜泣きは私が担当。そのかわり、オムツ替えやお風呂、寝かしつけなどはパパががんばってもらいました。初めは、パパが寝かしつけなどをやると赤ちゃんが泣き続けました。パパも大変そうだったけど、だんだんとパパ流のやり方ができてきました。「母乳以外なら何でもできる！」と言ってくれたパパを見直しました。



**できるだけ休みましょう**  
赤ちゃんが寝ている時には、一緒に寝ましょう。眠れなくても横になって体を休めるだけでも大丈夫です。

**息抜きも必要**  
家事と育児の両立は想像以上に大変です。家事を手抜きしたり、家族に「手伝って」と言ってみましょう。パパや家族など周りの人に赤ちゃんの面倒を見てもらって、1人で10分くらい外出するだけでも息抜きになります。

**おしゃべりしましょう**  
パパや家族など、周囲の人に話を聞いてもらいましょう。ママ友や先輩ママとおしゃべりをするのもいいですね。時には赤ちゃんをママで、おひさまルーム・出張子育てひろば・子育てサロンなどに出かけましょう。

### おじいちゃん & おばあちゃんの役割

- 1 **必要な時に預かってもらう** ★だんとつ1位★
- 2 **上の子の幼稚園や保育園への送迎**
- 3 **休日に上の子を遊びに連れて行ってくれる**



上の子の幼稚園の行事の時や、私が病院を受診する時などに赤ちゃんを預かってもらえ、身軽に動くことができ、助かっています。

実家が近くにあるので、昼食は実家で食べさせてもらい、夕食のおかずをもらって帰るなど、料理はおばあちゃんに頼りました。1日中赤ちゃんを2人っきりで過ごす大人と話したくなるので、実家に行くことは、私の気分転換にもなりました。

実家が遠く、家族のサポートを受けられない場合は、「ふれあいホームサービス」「シルバー人材センターの子育て支援事業」(連絡先はP16)などの「家事代行」をお願いするのもおすすめです。  
保健師

### STEP 3

### 休息しても、症状が続く場合は 早めに相談を

妊娠・出産がきっかけで発症する心の病気に産後うつがあります。産後2～3週間から3か月経ったころになることが多く、早い人では、出産直後から眠れない、何もやる気が起きない、涙が止まらない等の症状が出るかたもいます。ホルモンや環境の変化などが重なり、誰でもなる可能性があります。STEP 1の症状が複数ある場合や、休憩しても症状が続く場合は、子どもすこやか室や池田保健所の保健師、助産師、かかりつけ医療機関などに相談しましょう。

妊娠中からホルモンバランスが崩れ、精神的にしんどくなることがあります。自然に落ち着くこともありますが、しんどさが続くようであれば、医療機関を受診しましょう。処方されたお薬を飲んで楽になることもありますよ。

**ひとりで悩まないで。まずは気軽に相談を！**

子どもすこやか室 ☎724-6768  
池田保健所 ころの健康相談 ☎751-2990  
かかりつけの医療機関でも相談できます。

保健師

### わが家の役割分担

家族の役割分担について話し合って記入してみよう！

パパ	
おじいちゃん&おばあちゃん	

# 質問箱



## 2~4か月の心配事Q&A



保健師

赤ちゃんとの生活は少し慣れてきましたか？  
赤ちゃんが成長し、生まれてすぐの時とは違う心配ごとが出てくるころですよ。  
この時期の赤ちゃんをもつママによく相談される質問にお答えします。

Q

いつから外出OKなの？

A

1か月児健康診査で医師のOKがでたら、お出かけデビューのきっかけにしましょう。

それより前の外出は赤ちゃんにも、ママにも、負担が大きくなります。  
赤ちゃんの外出は、屋内と屋外の気温差が少ない時間帯にしましょう。最初は30分くらいから始めて、徐々に慣らしていきましょう。

Q

うんちが毎日出ません。これって便秘？

A

うんちのリズムは、赤ちゃんによってさまざまです。

うんちが2~3日おきの間隔でも、元気で母乳やミルクをよく飲み、すんなり出ているなら心配いりません。お腹が張っていたり、何日かうんちが出ず機嫌が悪い時は、綿棒浣腸をしましょう。綿棒の先をベビーオイルに浸して2cmくらい肛門に入れ、肛門を広げるように直径1.5cmくらいの円を描き、20秒くらい刺激します。クセにならないので、排便リズムを整えるのに役立ちます。お腹のマッサージや腹ばいの姿勢も排便を促しますよ。

Q

ねんねのリズムがばらばら。これでいいの？

A

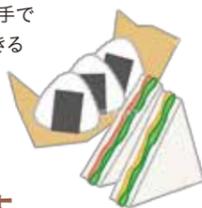
新生児のころは、昼夜に関係なくとうとうとねんねを繰り返していた赤ちゃんも、3か月を過ぎると夜にまとめて寝る時間が増えていきます。夜は部屋を暗くして寝かせ、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びさせるなど、生活リズムを整えていくことを意識しましょう。

Q

赤ちゃんのお世話で、自分の食事が十分にとれません。何かいい方法は？

A

ママの健康は赤ちゃんのためでもあります。おにぎりやサンドウィッチなどの片手で食べられるものや、簡単に準備できるものを活用して、食事をとるようにしましょう。



Q

頭の形がいびつです。向きぐせのせい？

A

このころの赤ちゃんの頭は未完成で、同じ方向を向いていると頭の形に左右差ができる場合があります。

### 向きぐせをなおすコツ

- ① 赤ちゃんは音や声がかかる方や明るい方向を見る傾向があります。同じ方向ばかり向かないように頭と足の位置を反対にして寝かせてみましょう。
- ② パパやママの手で頭の向きを時々変えてあげたり、赤ちゃん用枕やタオル等を使って、同じ方向ばかり向かないようにするのもひとつの方法です。

Q

おばあちゃんから、抱きぐせがつくから、だっこしすぎるのはよくないと言われました。赤ちゃんが泣いてもあまりだっこしないほうがいいの？

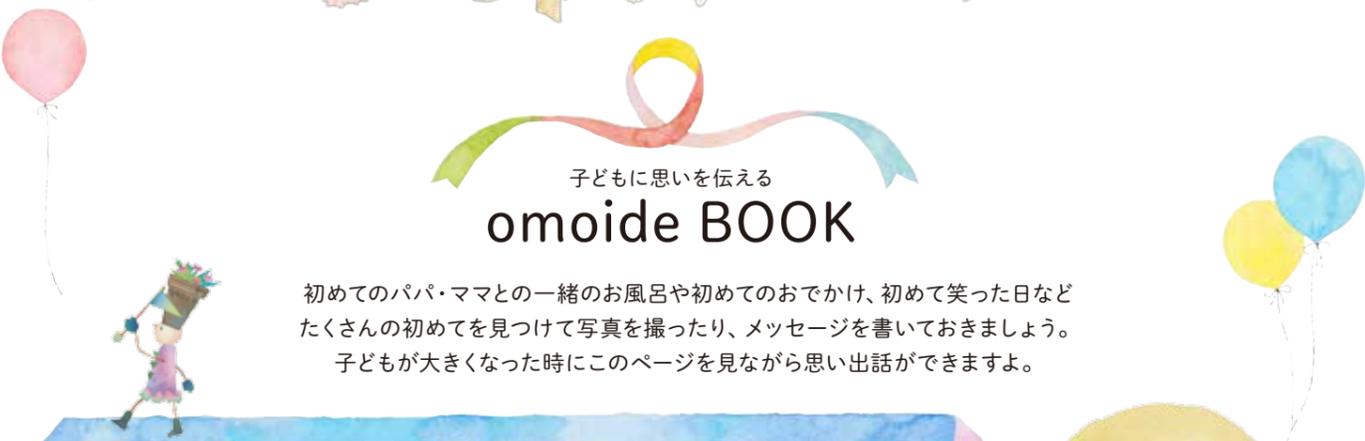
A

赤ちゃんが泣いたら、抱きぐせを気にせずだっこしてあげてください。

昔は抱きぐせがつくから泣いてもだっこしないと言われていましたが、最近では、育児の研究が進み、だっこが赤ちゃんにより影響を与えることが明らかになってきました。だっこすると、赤ちゃんの脳内から「オキシトシン」というホルモンが分泌され、安心感や信頼感を与えます。この安心感や信頼感が親子の絆を深め、赤ちゃんのすこやかな成長を後押しします。赤ちゃんが泣いてだっこを求めている時は、どんだっこしてあげましょう。

## 子どもに思いを伝える omoide BOOK

初めてのパパ・ママとの一緒のお風呂や初めてのお出かけ、初めて笑った日などたくさんの初めてを見つけて写真を撮ったり、メッセージを書いておきましょう。子どもが大きくなった時にこのページを見ながら思い出話ができますよ。



初めての

date

初めて記念日のお写真を貼りましょう

初めての

date

初めて記念日のお写真を貼りましょう

