

第4章 育児マニュアル

1. 抱っこしよう

抱っこは赤ちゃんとの大切なスキンシップの基本です。

抱っこされると、赤ちゃんも愛情を感じ情緒が安定するので、怖がらずチャレンジしてみてください。

よこ抱き

赤ちゃんの首の後ろに腕をまわして、首と頭を支え、よこ向きに抱っこしてください。

もう片方の手は、おしりのあたりを支えましょう。

また、しっかりと赤ちゃんの表情も見ましょう。



たて抱き

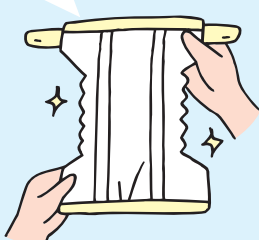
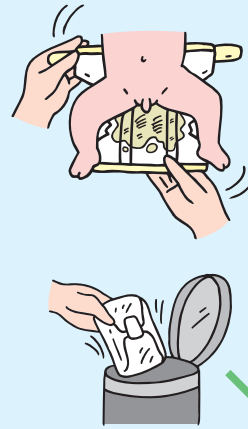
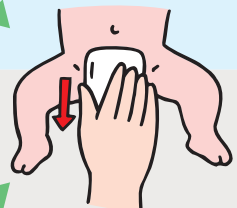
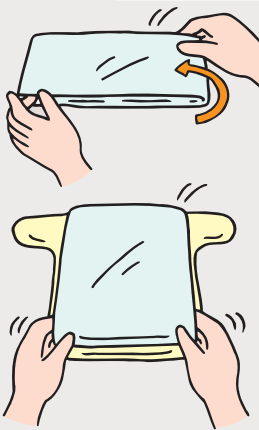

向かい合い、目と目が合うように首を手で支え、たて向きに抱っこしてください。

もう片方の手はおしりを支えましょう。



2. おむつを替えよう

おむつ交換に抵抗のあるお父さんが多いようですが、慣れてしまえば簡単です。とに

順序	新しいおむつを準備する	おむつをはずす	おしりを拭く
紙おむつの場合	<p>①紙おむつを開いて、すぐに交換できるようにセットする</p> <p>紙おむつだからと安心せず、こまめに取り替えよう。</p> 	<p>②紙おむつをはずし、小さくたたんでゴミ箱へ。</p> 	<p>③赤ちゃん用のウェットティッシュなどでおしりを拭く。</p> <p>女の子の場合は、感染予防のため、前から後ろへ拭きましょう。</p> <p>外出時、使用済おむつは(うんちはトイレに流す)小さくたたんでビニール袋に入れて、持ち帰る。</p> 
	布おむつの場合	<p>①布おむつを縦に2つ折りにし、さらに横に半分にして、おむつカバーからはみ出さないようにセットする。</p> 	<p>②おむつカバーを開け、汚れた布おむつを「おむつ入れ」へ。</p> <p>おむつカバーは、汚れていなければ、そのまま利用してもいい。</p> 

※うんちの場合は、「おしりを簡単に拭く→おむつをはずす→新しいおむつを敷く→再度しっかりおしりを拭く」な

かく一度、やってみてください！

新しいおむつを敷く

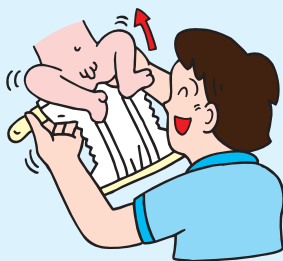
おむつをとめる

手を洗う

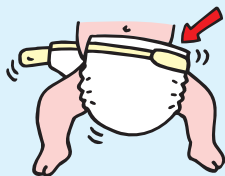
④①で準備した紙おむつをおしりの下へ差し込む。

⑤左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す。

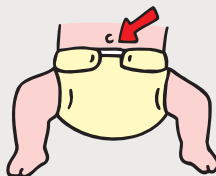
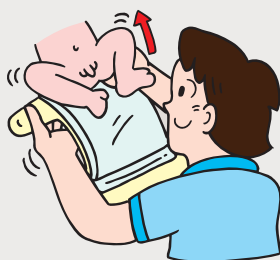
⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。



おむつは、あまりきつくしめないように。また、赤ちゃんに合ったサイズ選びを！



足首ではなく、おしりを持ち上げて交換しよう。



赤ちゃんは腹式呼吸！おむつカバーはおへその下でとめる。

【新生児のおしっことうんち】赤ちゃんによって様々ですが、1日に10～20回位のおしっこ、4～5回位のうんちをします。毎日、おむつを替えていると、便の状態でおむつの状態も分かるようになりますよ。

④①で準備した布おむつをおしりの下へ差し込む。

⑤先に布おむつをあててから、おむつカバーをする。はみ出した布おむつはカバーの中に入れ込む。

⑥終わったら、石けんで手を洗いましょう。

ど、各家庭の方法があると思います。上記にこだわらず、それぞれの状況にあった方法で行ってください。

3. ミルクをあげよう

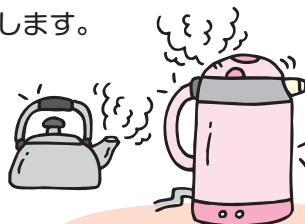
ミルクを飲ませると、赤ちゃんとの距離がぐっと近く感じられるようになります。お父さんもチャレンジしてみてください。

作り方

①石けんで手を洗う。



②殺菌のため、一旦、煮沸した後、70℃以上に保ったお湯を用意します。



最近の電気ポットは、温度設定ができるものもあります。

飲ませ方

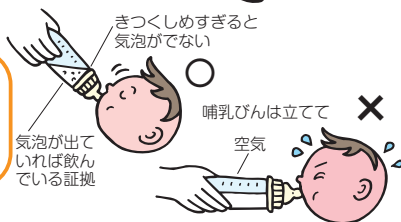
ミルクを飲ませる時は、しっかり腕で首を支えるように抱っこします。赤ちゃんの表情をみて、語りかけながら飲ませましょう。赤ちゃんは、ちゃんとお父さんの声を聞いています。



飲ませ終わったら

赤ちゃんの頭をお父さんの肩に乗せて、たて抱きにした状態で、背中をさすったり、優しくトントンしてげっぷをさせましょう。

(注意)哺乳びんは少し立てて飲ませましょう。



飲み残しのミルクは、細菌が繁殖するので、必ず捨てましょう。

番外編：レトルト離乳食の活用法

5～6か月頃になると離乳食が始まります。まずは、柔らかいおかゆなどを与えます。そのあとは徐々に食べ物を硬くしていき、口をもぐもぐさせたり、実際にかんだりするようになると、食べられるものも増え、母乳やミルクは減っていきます。

離乳食は、手作りが良いのですが、調理に手間がかかり、時期に応じて硬さなど注意しなければならぬこともたくさんあります。いつも食事の準備をしているお母さんでさえ気を遣います。

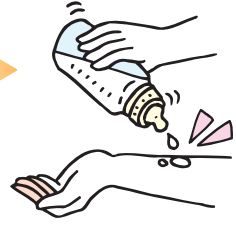
③哺乳びんに規定量の粉ミルクを入れてからお湯を半分ほど入れて溶かす。



④残りのお湯または湯ざましを入れて、人肌ぐらいまで冷ます。(流水で冷ますか、氷水に入れると早い。)



⑤熱くないか腕にたらして確認する。



哺乳びんの後片付け

- ①専用ブラシで洗う。
- ②消毒する。(いずれか)
 - 哺乳びん・キャップ・乳首を
 - ・電子レンジ専用ケースに水と一緒に入れ煮沸する。
 - ・消毒液に浸す。
 - ・沸騰したお湯に入れて、3分間煮沸する。
- ③直接、哺乳びんを手で触らず、菜箸などを使って片付ける。



そこで便利なのがレトルトの離乳食です。食事の準備をしたことがないお父さんでも大丈夫！レトルト離乳食は日持ちもしますし種類も豊富で、しかもレンジやお湯で温めるだけで用意できます。子供の体の成長や歯の発達に合わせた月齢ごとの食品やアレルギー表示のあるものもあり、安心した離乳食が用意できます。

お母さんが急用や病気等でお父さんだけで離乳食を用意しなければならない時に、上手に使ってみてはいかがでしょうか。

4. お風呂に入れよう

生まれたばかりの赤ちゃんの入浴を「沐浴」といいます。

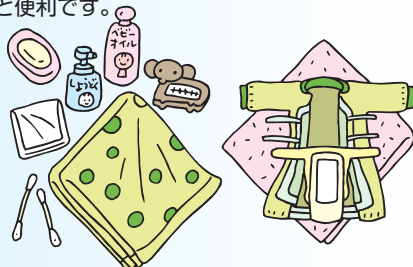
「沐浴」は、細菌感染を防ぐためベビーバスなどで体を洗います。

沐浴

準備

▶ 着替えや沐浴の準備をします。

着替え・タオル・ガーゼ・温度計・石けん(ベビーソープ)・ベビーオイル・綿棒・消毒液など。着替えは下図のようにセットしておく便利です。



▶ ベビーバスにお湯をはります。季節にもよりますが、お湯の温度は、38℃～40℃になるようチェックしてください。



▶ 湯冷めしないようにエアコンの調節に注意です。冬は部屋を暖め、夏は冷えすぎないように準備しておきます。冬場は、浴室内も暖めておくといいでしょう。

さあ沐浴です

▶ 衣服をぬがせた後、体を沐浴タオルまたはガーゼでくるみ、首をしっかり支え、股に手を入れて抱きます。



▶ 赤ちゃんをゆっくりとお湯につけます。赤ちゃんがお湯についたら、くるんでいる沐浴タオルまたはガーゼや手でやさしく体を洗います。



入浴

沐浴から入浴への切り替えについては、特にはっきりした基準はありませんが、抵抗力の弱い赤ちゃんは細菌の感染に注意が必要なので、基本的には、へその緒が取れてからがよいでしょう。また、事故防止のため、首がすわってからということも一つの目安です。1か月の健診時に確認してください。

入浴は毎日のことなので、お母さんと分担して、負担のないように協力して行いましょう。一緒にお風呂に入って、赤ちゃんとのスキンシップを満喫しよう！

①先にお父さんが入浴

▶ 先に体を洗い、入浴を済ませてしまいます。冬場はシャワーなどで浴室を先に暖めておきましょう。

②赤ちゃんをむかえて体を洗う

▶ 赤ちゃんを受け取り、抱っこしたまま体を洗います。イスに座り、そろえた太ももに乗せると安定して洗いやすいです。

もちろん、お父さんとお母さんがパートを

▶「頭→顔→上半身→下半身→背中→おしり」の順で、かけ湯をしながら、石けんやベビーソープなどを手のひらで泡立ててやさしく洗います。また、汚れがたまりやすい脇や手首・足首のしわの中も洗いましょう。顔はガーゼで軽く拭くだけでも大丈夫です。



▶背中を洗う時は、赤ちゃんを驚かさないようにゆっくりと回します。必ずしも、うつ伏せにする必要はなく、仰向けの状態で背中やおしりを洗っても問題ありません。



沐浴が終わったら



▶沐浴が終わったら、体をタオルの上でつつむように拭き、セットした着替えに、袖まで通してスキンケアをします。赤ちゃんの肌は乾燥しやすいので、季節や体質によってベビーオイルやクリームなどの保湿剤を薄く塗ります。

耳は綿棒などで水分を吸いとってあげましょう。綿棒を入れすぎないように注意します。へその緒が取れるまでは、おへそも消毒します。

▶スキンケアが終わったら、衣服を着せて、母乳やミルクを飲ませて終了です。



③一緒に湯船につかってみよう

▶赤ちゃんをしっかり抱っこして湯船につかります。湯船につかったら、片手で頭を固定して、もう片方で手を握ってあげると赤ちゃんは安心します。お風呂は大切なコミュニケーションの場ですね。

④入浴が終わったら

▶お母さんに赤ちゃんを手渡し、体を拭いたり、衣服を着せてもらいましょう。ひとりのときは、沐浴の準備のように入浴前に着替え等一式を準備しておきましょう。



交代してもOKです。

5. 歯をみがいてあげよう

歯が生えてきたらむし歯予防のはじまりです。お口をきれいにしてあげましょう。

歯の生える時期

生後7～8か月頃に下の前歯から生え始め、2歳半～3歳で上下10歯ずつ、20歯が生えそろういます。時期や順序には個人差があります。

むし歯予防の基本

(1) 歯みがき

Step1: 歯が生えはじめた頃 ～ガーゼで歯みがきの練習～

- ① 食後に水やお茶などを飲ませて口の中をきれいにしましょう。
- ② ガーゼなどで歯や歯ぐきをそっとぬぐう程度でOKです。



Step2: 前歯が生えそろう頃 ～お父さんが仕上げみがき～

- ① 赤ちゃんが持つ用と仕上げみがき用の2本の歯ブラシを準備しましょう。
(※喉を突かないよう目は離さないこと。)
- ② コロンと寝かせて磨きましょう。
- ③ 歯ブラシはエンピツ持ちで1本ずつやさしく磨いてあげましょう。

Point: 上の前歯の歯ぐきと唇をつなぐ筋のような部分(上唇小帯)は注意が必要です。強く当てないようにしましょう。

特に夜寝る前は口の中をきれいにしてあげましょう。

お父さんがお手本になって楽しく歯を磨いている様子を見せましょう。



(2) おやつ

おやつ(ジュース・スポーツ飲料含む)は時間と量を決めることが大切です。だらだら食べることはむし歯につながります。

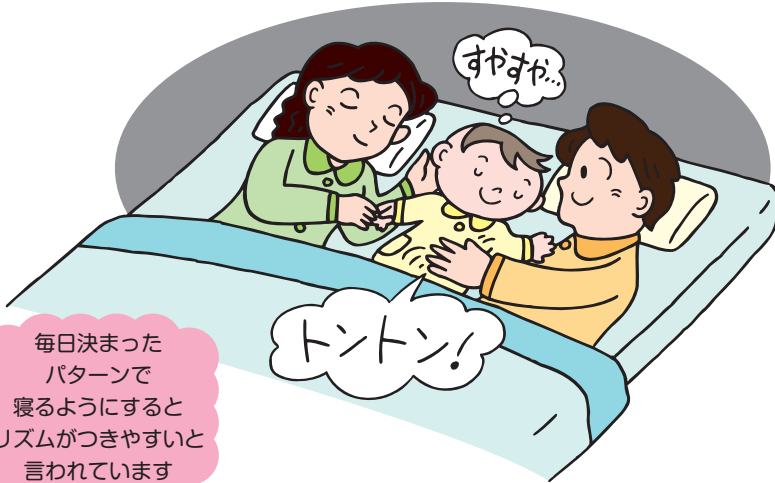
(3) フッ化物(フッ素)

歯の表面に直接塗布することによって、むし歯に強い歯になります。歯科医院でのフッ化物塗布を活用しましょう。うがいが出来るようになったら、お家でのフッ素入り歯磨き剤も使用をしてみましょう。

※食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。お父さんが普段からお口をきれいにしておくことが赤ちゃんのむし歯になるリスクを抑えます。

6.一緒に寝てみよう

寝かしつけは、毎日の習慣なので、お母さんがいない時に急にしようとしても、いつもと違い、子供もなかなか寝つきません。お父さんも普段からできるだけ一緒に寝てみましょう。



Point:

- ・部屋は暗くしましょう。(表情が見える程度に)
- ・あおむけに寝かせましょう。
※うつぶせに寝かせた時の方がSIDS(乳幼児突然死症候群 P44参照)の発症率が高いことが分かっています。
- ・体の一部をやさしくトントンしてあげましょう。
- ・少し大きくなったら、絵本や物語などを読み聞かせるのも効果的です。
- ・早寝、早起きをして、毎日の習慣にしましょう。
- ・お昼寝の場合は、ベビーカーでお散歩に行くのもいいでしょう。
- ・夏場は扇風機とクーラーも活用しましょう。(冷やしすぎには注意)

睡眠は、生活リズムと大きく関係しています。毎日のリズムと生活習慣が身につくようにしていきましょう。

なかなか寝つかない場合には、昼間は十分遊び、昼寝を短めにしてみましょう。もう寝る時間だと子供が理解できるような形をとることも大事です。各家庭の状況にあった寝かしつけ方を見つけましょう。

「夜泣きについて」

「夜泣き」は生後5か月ぐらいから1歳半ぐらいに見られることが多く、一般的に目立った原因がないのに泣きやまないものをいいます。寝る前までは機嫌がよかったのに、夜中に急に泣き出してしまいます。

また、夜泣きは個人差が大きく、突然大声で泣いたり、ぐずぐず泣いたりそれぞれです。泣く時間帯も、だいたい決まった時間に泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもいます。夜泣きが続く期間としては、数か月の長い場合もあれば、1か月足らずですぐにおさまる場合もありますが、だいたい、月齢6～8か月ぐらいから1歳ぐらいまでがピークで、成長とともに自然とおさまっていきます。

夜泣きの原因は、はっきりとは分かっていませんが、一説には、脳の成長や睡眠サイクルの問題であるとか、昼間の多刺激などといわれています。また、悪い夢を見ているという説もあります。原因がはっきりしていないので、これといった解決法はありません。抱っこなどをして赤ちゃんを安心させて、泣きやみ寝つくの待つしかないのですが、気分転換で抱っこしながら部屋を移動してみたり、車でご近所をぐるっとドライブすると振動が心地よいのか寝つくこともあるようです。

ただ、この時期は、お父さんもお母さんも寝不足になりがちで、お父さんとしては、「別室で一人ゆっくりと寝かして欲しい。」と思ってしまいますが、お母さんも寝不足は同じです。時間帯や曜日を決めて、お父さんとお母さんが交代で面倒を見るなど協力して乗り切りましょう。

夜泣きとは別に、夜中に赤ちゃんが泣くことはもちろんあります。例えば、「お腹が空いた、喉が渴いた。」「おむつが気持ち悪い。」とか「暑い、寒い。」などです。この場合は、原因を取り除いてあげればおさまることがほとんどでしょう。

この夜泣きは、赤ちゃんが睡眠のリズムを作っていく成長過程の一つです。病気ではないため治療などは必要なく、自然におさまりますので、赤ちゃんが成長していく上で、誰にでもあつ一つのステップとして受け止めましょう。

