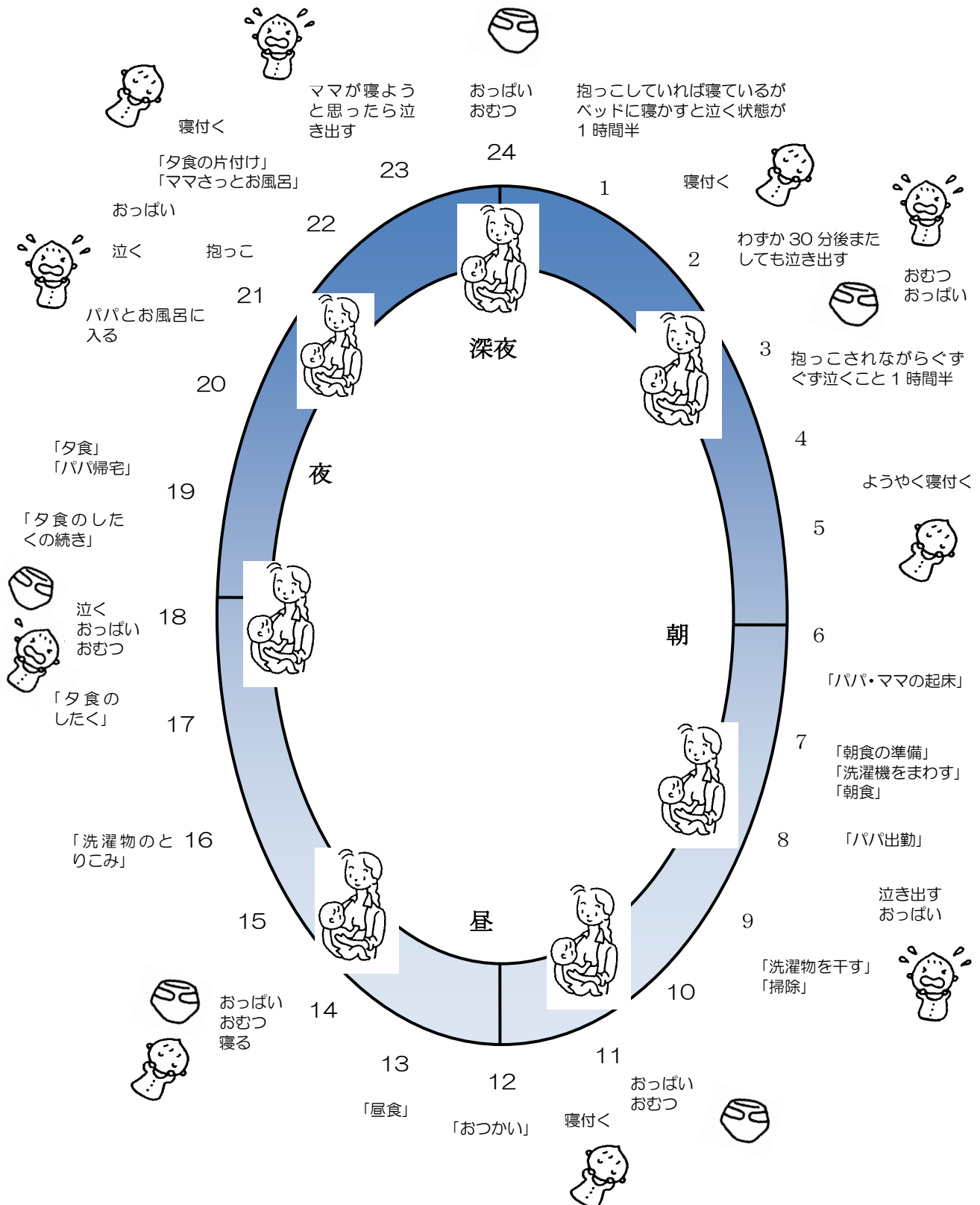


5. 赤ちゃんのいる生活

1) ある赤ちゃんとお母さんの一日

これはよく泣く赤ちゃんの一例です。

赤ちゃんのタイプにはそれぞれの個性があります。



●先輩ママたちの声

「とにかく抱っこしてないと泣くので、夜中に最長 2 時間抱っこした。それも立ってゆらしてあげないとダメ。このままじゃ自分が過労で倒れると思い、夜中は夫婦交代でみることにした。」

「週 1 回、せめて 1~2 時間でいいから、子どもと離れて 1 人になりたいと思った。夫は会社という逃げ場があるけど、自分にはそれがない。息がつまりそうだった。」

「長くても数か月頑張れば大丈夫。振り返れば一番かわいい時期に、落ち込んでばかりいた。もっと子育てを楽しめばよかった。」

●先輩パパたちの声

「何をしても泣きやまず、夜中ドライブへ連れて行くこともありました。車に乗せて走ると不思議と寝てくれるんです。根気と我慢が大切だと思います。」

「妻が用事で、初めて半日、自分だけで育児をすることになり、大変さを思い知りました。それからは平日もなるべく早く帰るようにし、休日も積極的に育児をするように心がけました。妻も喜んでくれるし、妻から 1 日の子どもの様子を聞くことが楽しくなりました。」



◎パパ・家族の思いやり◎

育児だけでなく、ママが 1 人になれる時間、夫婦や家族の会話の時間もつくりましょう。

ママの話を聞くこともパパや家族の大切な役割です。

育児に疲れたときは・・・

- ・育児に疲れた時は、会話が「言葉のドッジボール」になりがちです。言葉をぶつけ合うのではなく、きちんと受け止め合う「キャッチボール」になるように心がけることが大切です。
- ・赤ちゃんが泣きやまない時は深呼吸して 10 数えてみましょう。だんだん落ち着いてきます。泣きやませようとしてお子さんを激しく揺さぶったりたたいたりしないでください。
- ・肩の力を抜いて、子どもの成長をみても必要です。しばらく前までは出来なかったことが、急に出来るようになっていたり、かわいい声や表情・しぐさに癒される瞬間があるはずです。



2) 赤ちゃんが泣いたときには・・・

(1) 赤ちゃんの様子を確認してみましょう

赤ちゃんは不快なことや異常がなくても泣き続けることもあります

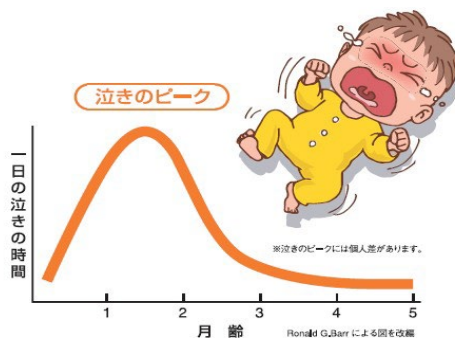
- 熱はありませんか
- 母乳やミルクを普段と変わりなく飲んでいますか
- ウンチはでていますか
- 暑すぎませんか、寒すぎませんか



(2) 赤ちゃんは泣くものです

赤ちゃんは泣くのが仕事です。健康な赤ちゃんでも何時間も泣き続けることがあります。特に午後から夕方にかけてよく泣きます。それは決して異常なことではありません。

また、これまでの研究で、関わり方によらず生後1～2か月に泣きのピークがあることがわかりました。その時の泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いこともわかっています。しかし、ピークを過ぎてくれば、泣きはだんだんおさまっていきます。



出典：こども家庭庁 赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～

抱っこして、なだめて、歩いて、語りかけてみましょう。成長と共に、おちついてきます。また、赤ちゃんが泣く意味については、赤ちゃんの成長のこころの発達のページ（84ページ）にも記載しています。

(3) ゆさぶらない

泣かれると、自分をおさえきれなくなり、赤ちゃんを激しく揺さぶってしまいたくなることもあります。赤ちゃんの頭の中はとても繊細なので、激しく揺さぶったりすると、死亡したり重い障害が残ることがあります。これを、※乳幼児揺さぶられ症候群と言います。

※乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、叩かれたりするような大きな衝撃を受けると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残ることがあります。どのような理由でも絶対しないでください。

軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。気になることがあったら、すぐにかかりつけ小児科医に相談しましょう。

(4) イライラしたときには・・・

赤ちゃんに泣かれてイライラするのはみんな一緒です。誰も悪くありません。イライラしたっていいのです。でも、赤ちゃんは身近な人のイライラを感じてしまいます。イライラするときには、外の空気を吸ったり、深呼吸してみたり、その場を離れてみたり、飲み物を飲んだり、あなたが落ち着くことをしてみましょう。

抱きしめてみましょう



一人で悩まず
サポートを受けましょう



3) 赤ちゃんと一緒に出かけ

(1) 外出

季節にもよりますが、だいたい1か月を過ぎれば外出もできます。外出により親子ともに気分転換が出来るという利点もありますし、赤ちゃんが新しい環境を喜ぶこともあるでしょう。しかし、必要以上に赤ちゃんを連れ歩くのは好ましくありません。

病気への抵抗力の弱い赤ちゃんは、人混みの中で風邪をもらってくることもありますし、なによりも環境の変化は、赤ちゃんにとって疲労のもとになることを忘れないようにしましょう。

(2) 旅行

赤ちゃん連れの旅行は、首がすわり、お座りも出来る6～7か月頃からが望ましいでしょう。スケジュールや行き先は赤ちゃんの体調を考えて決め、体調が良くない時は無理をせず中止にしましょう。

おむつやミルクなどの荷物は、余裕を持って多めに用意しましょう。気温の変化に対応出来るように上着やバスタオル、赤ちゃんが飽きないようにお気に入りのおもちゃを持っていくとよいでしょう。母子健康手帳、健康保険証も持ちましょう。

(3) ベビーカー

首がすわるまでは、A型のもので寝かせたままの状態に乗せられるものがよいでしょう。B型のものは、首がすわってからにし、できればお座りが出来るようになってからにしましょう。



公共マナーを
守り、楽しいお
でかけにしま
しょう♪



4) 赤ちゃんの事故

赤ちゃんの動きが活発になってくると、危険なものを口に入れたり、やけどや色々なけがをすることもできます。赤ちゃんがいる部屋の周りは、整理整頓を心がけ、安全な状態にしましょう。この際、赤ちゃんの目の高さで部屋の中を見直してみると、大人の目の高さでは気づかなかったことに気づくこともあるでしょう。また、赤ちゃん自身は危険なことを十分に判断できないので、赤ちゃんが動き回るようになったら気を配りましょう。

●誤飲・誤食の予防のために

赤ちゃんや小さな子どもは手にした物をすぐ口に入れてしまいます。タバコ、硬貨など、子どもの身の回りに小物を置かないでください。また3歳になるまでピーナッツなど乾いた豆類やコンニャクゼリーは食べさせないなど注意をしましょう。

- ・3歳の幼児が口を開けた時の最大口径は約39mm
のどの奥までは約51mm
- ・トイレトペーパーの芯に隠れるものは飲み込んだり、窒息する危険がありますので注意しましょう。

●異物を飲み込んだらかかりつけ医療機関や「中毒110番」へ

(財)日本中毒情報センター 中毒110番
・大阪 Tel.072-727-2499 (365日24時間対応)
・つくば Tel.029-852-9999 (365日9時～21時対応)
・たばこ専用回線 Tel.072-726-9922 (365日24時間対応)

相談する時のポイント

①赤ちゃんの月齢②いつ③何を④どのくらいの量を飲んだか⑤現在の赤ちゃんの状態

●月齢別で見る起こりやすい事故

月齢	起きやすい事故	予防のポイント
新生児	周囲不注意によるもの 窒息	・誤って上から物を落とさない ・上の子が抱き上げて落としたり、物を食べさせないように注意する ・まくらや柔らかい布団を使わない
1～6か月	転落 やけど 誤飲・中毒・窒息	・ベッドの柵は必ず上げる 赤ちゃんひとりでソファに寝かさない ・ストーブの周りには柵をつける・赤ちゃんを抱いたまま熱い飲料を飲まない ・小さな物やタバコなど危険な物は手の届かないところに移す
7～12か月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒・窒息 車中の事故	・玄関・階段などに転落防止対策をする ・ストーブ、アイロン、ポット、炊飯器の水蒸気などに注意 ・浴槽や洗濯機に残し湯をしない(乳児は10cmの水深でおぼれる) ・危ない物は片付ける ・ベビー用お菓子など与えるときは様子を見守る ・チャイルドシートを必ず使う(法律で義務付けられている)

5) 乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）

（１）乳幼児突然死症候群とは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだわかっていません。日本では、およそ 6000 人～7000 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。生後 2 か月から 6 か月に多く、まれに 1 歳以上でも発症することがあります。

（２）乳幼児突然死症候群から赤ちゃんを守るための３つのポイント

①うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べて乳幼児突然死症候群の発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要な時以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、赤ちゃんをなるべく 1 人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

②たばこはやめる

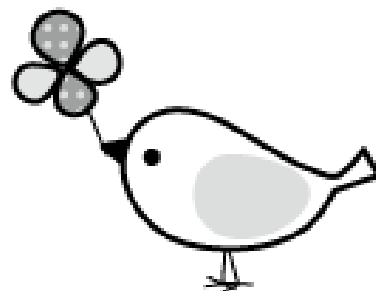
両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合より乳幼児突然死症候群の発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。

③できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べて乳幼児突然死症候群の発症率が低いといわれています。人工乳が乳幼児突然死症候群を引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

乳幼児突然死症候群について、下記のホームページ、もしくは 二次元 コードを参考にしてください。

(<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids/>)



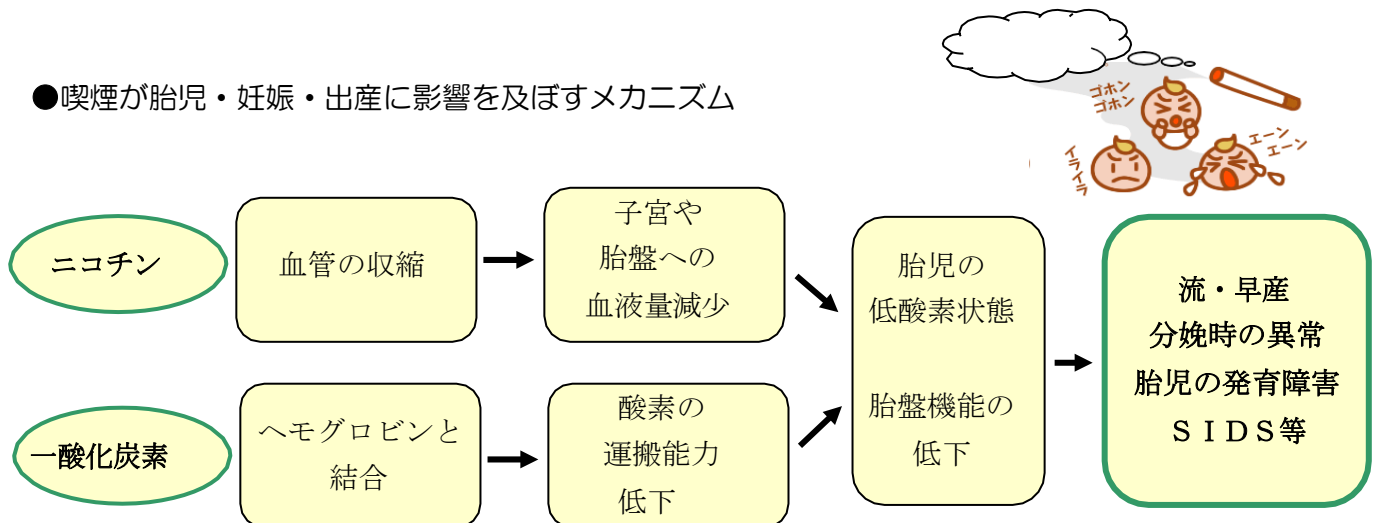
6) タバコ

(1) 妊娠・出産への影響について

妊婦の喫煙・受動喫煙は、ニコチンや一酸化炭素の影響でお腹の赤ちゃんに様々な影響を与えます。ニコチンには神経毒性もあり、生まれてくる赤ちゃんの知的能力への影響やADHD（注意欠陥多動性障害）などの発達障害との関連も報告されています。

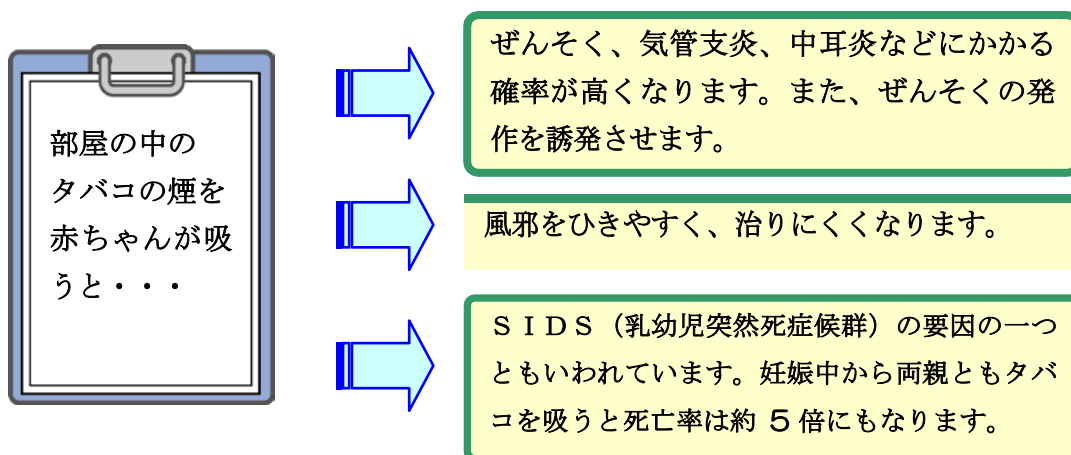
近年市場に流通するようになってきた加熱式タバコや電子タバコも、吸う人にも周囲の人にも健康への影響があると言われています。

●喫煙が胎児・妊娠・出産に影響を及ぼすメカニズム



(2) 出産後の影響について

母乳はお母さんの血液から作られます。受動喫煙やお母さんがタバコを吸うことにより、ニコチンが母乳に移行し、赤ちゃんにニコチン中毒の症状が起こります（不眠、おう吐、下痢、頻脈など）。また、家族の中に喫煙者がいると、子どもはその影響を受けて早い時期から喫煙を開始する傾向が強くなると言われています。



(3) 出産後も禁煙を続けましょう

妊娠中に禁煙できても、出産後に再喫煙してしまう人が多くいます。特に授乳終了頃のホッとしたときや、慣れない育児で不安になったり、イライラした時にタバコが吸いたくなってしまうかもしれません。

せっかく禁煙できたのですから、生まれてきた赤ちゃんの将来のため、そして自分自身と家族全員の健康のために禁煙を続けましょう。

(4) 赤ちゃんをタバコから守るために

- ・お母さん、家族が禁煙を目指す
- ・少なくとも屋内では吸わない

(換気扇や空気清浄器では不十分です。)

室内のカーペットなどにもタバコの有害物質がしみ込み、害を及ぼすと言われています)

- ・タバコ、吸殻を赤ちゃんの手の届くところに置かない

●タバコは家庭内の事故(誤飲)の原因にも・・・

タバコは2センチ(1本の1/4)でも急性ニコチン中毒で命に関わる場合があります。吸い殻入れの水は有害物質が溶け出しており、更に危険です。事故予防のためにも、タバコや灰皿のない家庭環境をつくりましょう。

(5) 禁煙支援について

禁煙は、きっかけがないとなかなかできないものです。赤ちゃんがそのきっかけをつくってくれたと思い、いろいろなサポートを活用しながら禁煙にチャレンジしてみましょう。

タバコをやめたい方はもちろん、「禁煙に興味がある」、「タバコについて知りたい事がある」という方は、まず各保健福祉センターへご連絡ください。

また、医療機関で禁煙治療を受ける方法もあります。条件に該当すれば保険適用で治療ができます。市内の医療機関一覧を保健福祉センターや市民健康相談室で配付しています。詳細は下記のホームページ、もしくは二次元コードをご覧ください。

(<https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/tabaco/kinen/index.html>)



子どもをタバコの害から守るシンボルマークです

日本小児科学会ホームページより

7) アルコール

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに赤ちゃんの体や中枢神経に異常を起こす可能性を高めます。妊娠中の飲酒はやめましょう。

授乳中の飲酒も、母乳の分泌に影響を与えます。また、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。出産後も、授乳中は飲酒を控えましょう。