

育児のしおり

(4か月前後)

この時期は、からだや心の成長が一番さかんなときです。
赤ちゃんの知っていることはわずかです。
でもそれは、多くを知る出発です。



東大阪市

東保健センター ☎072-982-2603

中保健センター ☎072-965-6411

西保健センター ☎06-6788-0085

保育

母子健康手帳をよく読んで育児に活用しましょう

【こころとからだをきたえよう】

- 生活のリズムをととのえる
 - ・起きる時間、寝る時間を決めましょう
 - ・2～3時間の昼寝はふつうです
- 赤ちゃんと接するときは笑顔でことばがけを



- 目を見てあやす
赤ちゃんをあやすと全身を動かして答えてくれます
目と目をあわせてあやしてみましょう

- テレビ・DVD やスマートフォンによる動画などのかけっぱなしはやめましょう

- うす着にしましょう

- 外気浴
 - ・人ごみは避けましょう
 - ・夏は紫外線の強い時間は避け、直射日光が当たらないようにしましょう
 - ・冬は日中の暖かい時間を選び、寒いときは無理をしないようにしましょう

- スキンシップ
 - ・授乳しているとき手を握る、オムツがえや着替えのとき軽くマッサージしてあげるなど
赤ちゃんの様子を見ながらしましょう

【運動とオモチャ】

- 腹ばい、寝がえりの練習をしましょう
 - ・授乳から1時間くらいたってからの方が吐き戻しが少なくなります
赤ちゃんから目を離さずに行いましょう
- オモチャは安全で清潔なものを2～3種類用意してあげましょう



【衣類と寝具】

○運動のさまたげになるような衣服はさける
・手足を動かしやすいようにミトン・くつ下はできるだけはかせないようにしましょう



○ふとん・衣類は十分日光にあてる

○敷きふとんは窒息防止や背骨の健康を考えて、かためのものにする

【清潔・皮ふの手入れ】

○お風呂

- ・できるだけ毎日入れてあげましょう
入れないときは、お湯でしぼったタオルで優しく押さえがきをしましょう
- ・頭、顔は新しいお湯をつかきましょう
- ・入浴後は押さえ拭きをして、保湿ケアをしましょう
- ・手指を使って優しく洗ってあげましょう

○爪

・皮膚を傷つけやすいのでこまめに切りましょう

○あせも予防のために

・よく汗をかいたときは、シャワー等で汗を洗い流しましょう

○素材・洗剤など

- ・肌着は肌に優しい素材で通気性や吸湿性のあるものにしましょう
- 洗剤は、いろいろな化学成分が入っていないものを使い、すすぎを十分にしましょう。刺激があるようなら、柔軟剤、漂白剤、合成石けんは使わないようにしましょう
- 石けんや保湿剤が合うかどうかは人それぞれです。ためして様子を見ましょう

【便について】

○便の回数や色は、赤ちゃんの機嫌がよくてお乳の飲みがよければ心配いりません

○母子健康手帳の「便色カード」で便の色を確認しておきましょう

事故と病気

普段から赤ちゃんの様子をよく見ておくことで、事故予防や病気の早期発見につながります

【事故予防】

ちっ息・誤飲

- ・柔らかいまくらやふとんは使わない
- ・うつぶせ寝をさせない
- ・授乳後はげっぷを十分させる
- ・小物、たばこなどは片付けておく
- ・添い寝の場合、圧迫に注意する

転落

- ・ベッドの柵はあげておく
- ・ソファに寝かせない

子どもから長時間、目を離さないようにしましょう

やけど・打撲にも気をつけましょう

【病気】

この時期は、周囲からの感染を受けやすくなってきます

以下のような症状の時は、応急処置のあと医師に相談しましょう

	応急処置	この症状に多い病気
熱がでた	・安静にて様子を見る ・薄着にして熱を放散させる ・汗が出始めると熱が下がり始める ・脱水になりやすいので水分補給 ・水分補給して涼しくするだけで熱が下がることもある	・かぜ ・肺炎 ・扁桃炎 ・中耳炎 ・はしか ・突発性発疹 ・風疹 ・夏季熱
発疹がでた	・熱を出しているときは医師の診察が必要	・はしか ・風疹 ・突発性発疹 ・おむつかぶれ ・アトピー性皮膚炎

ひ き つ け た	<ul style="list-style-type: none">・落ち着いて子どもの様子を観察する・熱を伴う場合、1～2分でおさまる・おう吐する時は、横向きに寝かせる (ちっ息に注意)・ひきつけが長引く時やひきつけ後も意識が はっきりしない時は救急車を呼ぶ・かんしゃくや大泣きの時、泣き入りひきつけ を起こすことがあるが心配ない(ただし、頻繁 にある場合はかかりつけ医に相談しましょう)	<ul style="list-style-type: none">・てんかん・熱性けいれん・泣き入りひきつけ
-----------------------	---	---