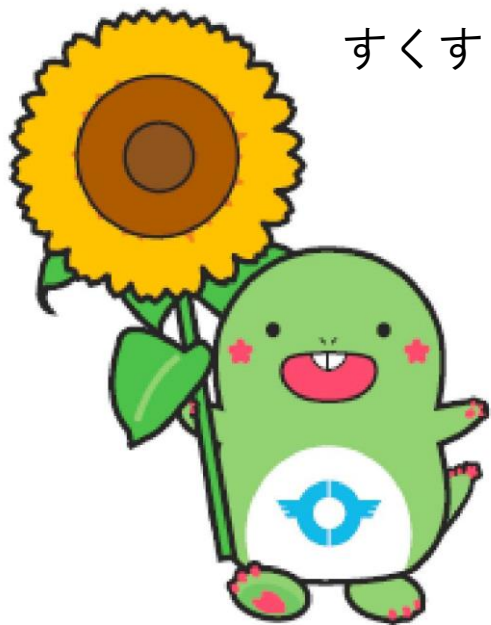


すくすく育児相談Q&A

すくすく育児相談で保健師に質問が多いことをお答えしていきます。



1 体重の増え方・母乳とミルクの量

体重はちゃんと増えているかな？増えすぎじゃないかな？

乳幼児期の子どもからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養方法による違いが大きいです。お子さんの体重を定期的にはかり、母子健康手帳の身体発育曲線のグラフに記入して、身体の発育や栄養状態を見てみましょう。



おうちで体重を測ってみよう♪



大人の体重計でも赤ちゃんの体重を測れます！

※誤差がでる場合がありますが、大まかな発育を知ることができます。

〈方法〉

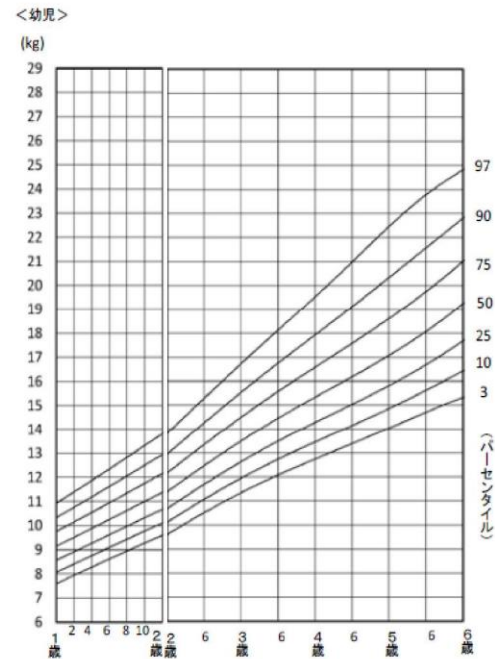
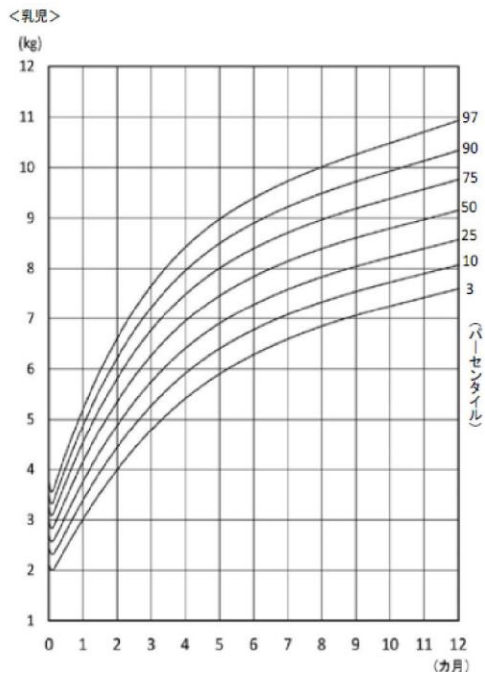
- 1 ママの体重を測ります。
- 2 子どもを抱っこして体重計に乗ります。
- 3 2から1の値を引きます。

大きくなったかな？



身体発育曲線

図1 乳幼児（男子）身体発育曲線



母子健康手帳のp42前後

←このグラフを身体発育曲線といいます。

◎生まれた時の身長や体重がこのグラフの外側にあっても、この曲線にほぼ平行に伸びていれば問題ありません。大柄な子も小柄な子もいます。

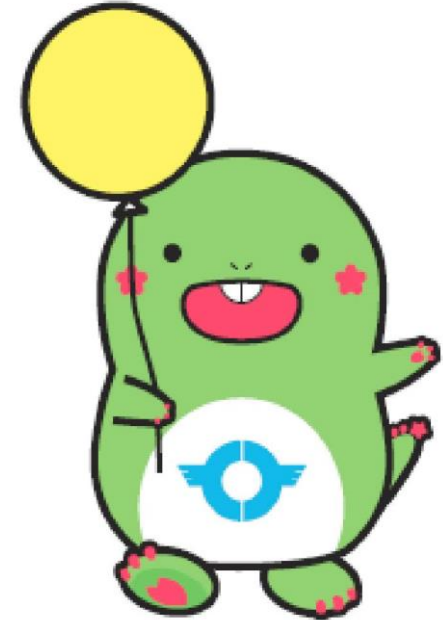
その子なりに育っているかが大切です。

→グラフに身長・体重を記録し、カーブに沿っているか確認しましょう。

◎ママは笑顔がいちばん。体重計とにらめっこしなくて大丈夫です。月に1回程度計測をして、なかなか増えない、こんなに増えていいの？など心配なことがあれば遠慮せず健康増進課に相談してくださいね。

授乳量について

・母乳やミルクを飲む量は赤ちゃんによって個人差があります。授乳量が目安量に達していなかったり、日によってムラもありますが、機嫌がよく、うんちもスムーズに出て、体重が順調に増えているのなら心配はありません。



母乳とミルク

母乳にもミルクにもそれぞれにいいところがあります。ママと赤ちゃんの生活に合わせて選択できるといいですね。



メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃんの免疫機能を向上させる・いつも新鮮で適温・産後のママの身体の回復を早める・経済的・SIDSの予防になる等	<ul style="list-style-type: none">・飲んだ量がわからない・外出先での授乳に気を遣う・乳房のトラブルが起こることがある 等
<ul style="list-style-type: none">・飲んだ量がわかる・家族や保育所等でも授乳ができ、預けやすい・腹持ちがよく、母乳に比べ授乳間隔を開けやすい等	<ul style="list-style-type: none">・コストがかかる・調乳や哺乳瓶の洗浄・消毒に手間がかかる 等

※母乳・ミルクどちらにおいても、災害の発生に備えて、ミルク・離乳食等の備蓄をしておきましょう。

2発達のこと

首のすわりやハイハイはまだかな？指さしやバイバイっていつから？



体の成長だけでなく、心の成長も人それぞれ。でも、健診や公園などで他のお子さんを見ると『うちの子大丈夫かな？』といろいろな気にかかってきますね。

身体発育曲線にも、首のすわりやハイハイの目安が記載されていますが、あくまでも目安です。



赤ちゃんの心とからだの発達



- ・ 発達の目安は子育てガイドブックひろば（旧子育て応援BOOK）4ページをご参照ください。
※ 4か月児相談や健診の際に配布しているA5の冊子です

子育てガイドブックひろばに載っているのはあくまでも目安です。例えば首のすわりが早い子は3か月過ぎですが、多くは4か月ごろですし、ゆっくりの子は5か月です。こうした数字はたくさんの赤ちゃんの平均値なので、実際にはその数字を中心としていろいろな子がいます。

◎成長や発達は、今の時点ではなく、以前と比べてどうか、という視点で考えましょう。そして、心配や不安はそのままにせず、健康増進課に相談してください。

3 皮膚トラブル

スキンケアの方法は？病院に行くタイミングは？



赤ちゃんはよく皮膚トラブルを起こします。それは大人と違い次のような特徴があるからです。

- 1 皮膚が薄い→傷つきやすい
- 2 皮膚のバリア機能が未発達→水分が奪われやすい
- 3 皮脂分泌がほとんどない→乾燥しやすい
- 4 新陳代謝が盛んで汗っかき→汚れやすい

スキンケア



◎キーワードは「保清」と「保湿」

①毎日お風呂に入れましょう

- ・洗剤は赤ちゃん用の低刺激性のを選び、よく泡立てて大人の手のひらで優しく洗います。
- ・泡はシャワーやかけ湯でしっかりすすぎましょう。

②保湿ケアをしましょう

- ・保湿剤はクリームタイプやローションタイプなど様々です。季節によって使い分けるといいでしょう。なお、保湿ケアはアレルギーの予防にも効果があるとされています。

③お尻はいつも清潔に

- ・オムツはこまめに取り換えることが大切です。お尻が赤くなった時は洗面器にぬるま湯をはったり、シャワーやペットボトルシャワーなどを利用してお尻だけ洗う方法もあります。

④吸湿性の良い肌着でこまめに着替える

- ・綿100%で肌触りの良いものを選びましょう。汗をかいたときは、こまめに着替えさせてあげましょう。

湿疹の対応

新生児ニキビ：顔にぽつぽつ

脂漏性湿疹：眉毛や額に黄色のかさぶた

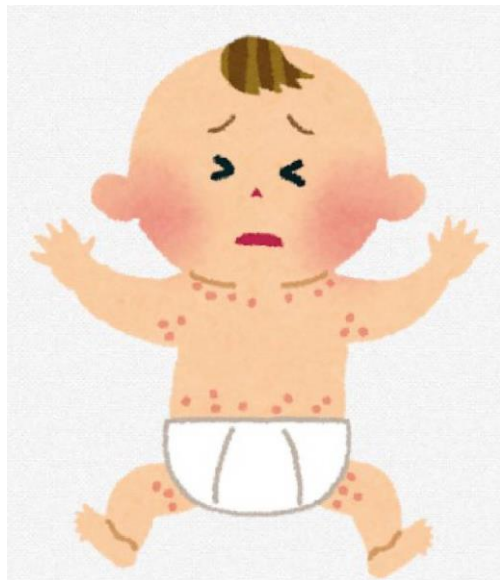
→どちらも『**皮脂**』が原因です。



◎ケアの方法

入浴前にワセリンかベビーオイル、オリーブオイルなどをつけふやかす
＋スキンケア『保清』と『保湿』

気をつけること



←耳の後ろ、首の下、脇、関節、オムツの中など汗がたまりやすい場所。

顔や頭皮なども湿疹が起きやすいので、こまめにケアしましょう。

※かゆみや赤みが強い、長く続く場合には小児科や皮膚科、アレルギー科など専門医に受診しましょう。

おわりに

参考になることが一つでもあれば幸いです。

心配や不安はそのままにせず、遠慮せず健康増進課に相談してください。

東金市市民福祉部健康増進課母子保健係

住所：東金市田間3-9-1

電話：0475-50-1234

お問い合わせフォーム

