

子育ての文化研究所

AKAGO②

昔から伝えられてきた先人の知恵と
今の子育てにマッチする新たな情報をセレクトしてお伝えします



赤ちゃんとの暮らし

特集1 妊娠中や産後まもない母のからだ

特集2 首がすわる頃までの赤ちゃん

目次

	妊娠中のからだの変化を確認しておきましょう	P4
	動かして・ほぐして快調 腹帯でサポート	P6
	温めて養生 食べて元気	P8
	産後すぐの暮らしのためにしておきたいこと	P10
	ママのこころとからだ 赤ちゃんのこころとからだ	P12
	そろそろ赤ちゃんと出会えるかな？ 赤ちゃんの誕生日は、パパ・ママの記念日	P14
	大切にしていね 産後のからだ	P16
	産後のからだ ていねい・ゆっくり回復計画	P18
	赤ちゃんのこうして欲しいを早めにキャッチ	P20
	赤ちゃんのこと、もっと教えて！ おっぱい・ねんね・うんち・おしっこ・からだ 暮らしのいろいろ・赤ちゃんとのコミュニケーション	P22
	はじめての赤ちゃんとの暮らし	P26
	首がすわるまでの赤ちゃんのだっこ	P28
	スリング最高！ 再考！	P31
	首がすわるまでの“だっこひも”	P32
	ぼちぼちおでかけしてみませんか？	P34
	腱鞘炎・肩こり・腰痛にさよなら計画 妊娠中に、あなたにあった支援のスタイルを見つけよう	P36
	スマホの使い方には気をつけて！	P38
	「子育てかるた」で子育て	P40

ようこそ 赤ちゃん

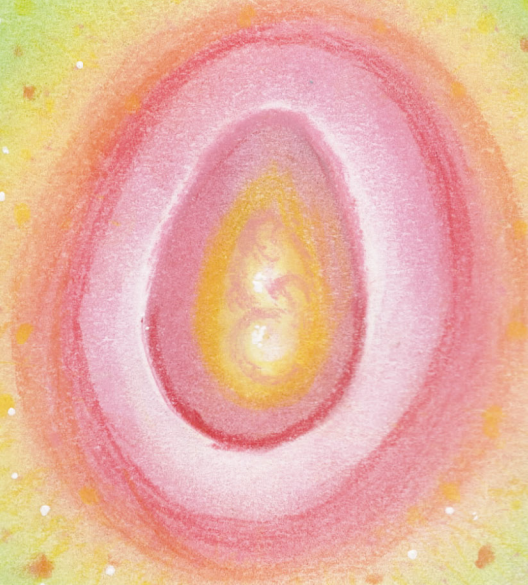
ようこそ おかあさん

あなたたちは みんなの宝物

だから

みんなで あなたたちを

大切に はぐくみます



Filippo Bepi

妊娠中のからだの変化を



おなかが大きくなるということは、母体にどのような変化や影響が表れているかについて、都 智華子さんにお伺いしました。

今回ご紹介している表は、都さんが専門職としての知識と、日々妊婦さんや産後のママへのケアにかかわる中でまとめたものです。

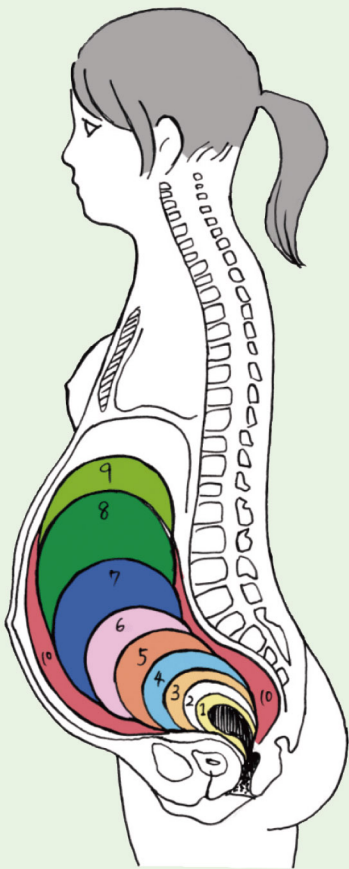
1	妊娠 2 週	(受精) 自覚症状はなく、外見の変化もないが、体内では妊娠の準備が始まっている。
	3 週	(着床) 受精卵が子宮内膜に着床し、妊娠が成立。胎盤が作られ始める。
2	4～7 週	今まで気にならなかった匂いに敏感になったり食欲がなくなるなど、つわりの症状で妊娠したことに気づく頃。胸のムカつきや吐き気を感じる人も。妊娠した子宮を収縮させないようにするホルモンが分泌。筋肉や靱帯が緩み、骨盤が広がり始める。
	8 週	外見に大きな変化はないが、下腹部を触れると少し膨らみを感じるようになる。
3	9 週	つわりの症状がきつくなり、食べ物の好みが変わったり食欲不振などで体重が減少する人も。脱水に注意。運動量が落ちて、筋肉量も減少。
	10 週	大きくなった子宮が腸や膀胱を圧迫し、便秘や頻尿になる人が始まる。乳頭が黒ずんだり、乳房が張って敏感になる人も。
	11 週	徐々につわりの症状が和らぎ始める。赤ちゃんの大切な器官が作られる時期なので、十分な睡眠と母体の栄養のバランスを取ることが大事。
	12 週	子宮は子どもの頭くらいの大きさになり、外見にもお腹の膨らみがわかるようになる。子宮を支える靱帯や筋肉が引っ張られ、足の付け根や下腹部に痛みを感じることも。
4	13 週	つわりが落ちつきだし次第に食欲が増えてくる。赤ちゃんにも血液を届けるために、血液の量は増えるが薄くなるため貧血になる人も。つわりで筋力が落ちている人は、ふらつきに注意。
	14 週	子宮が骨盤の上部に上がり、膀胱への圧迫が取れ、頻尿などの症状も治まる。
	15 週	赤ちゃんに酸素や栄養を送る胎盤が完成する時期。母体の体重増加や大きくなった子宮を支えるために、腰に負担がかかるようになり、腰痛を発症する人も。ホルモンの働きで緩んだ骨盤が広がり、恥骨が開いたり股関節が外向きになりやすくなる。
	16 週	母体に皮下脂肪がつき、ふっくらと丸み帯びた体つきになってくる。乳房も大きくなり、乳腺が発達。授乳の準備が始まって乳頭から分泌物が出る人も。
5	20 週	早い人は胎動を感じ始める。ホルモンの影響で恥骨や骨盤周囲の靱帯が緩み、更に運動不足による筋肉の低下で正しい姿勢が取りにくくなる。

確認しておきましょう



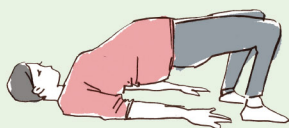
都 智華子さん
 鍼灸師・ボディケアセラピスト・YOGA インストラクター
 ☆公益社団法人 日本誕生学協会認定誕生学アドバイザー
 ☆～女性のからだを整える～ NPO ブラチナ・ママ 代表 ☆摂食障害カウンセラー

6	2 1 週	お腹が前に出て腰が反り、バランスを取るために背中丸くなりがち。腰や背中に疲労や痛みを感じるようになる。反った腰で寝ると、骨盤の後ろ側の骨が床に当たり痛みを感じる人も。
	2 2～2 3 週	多くの人が胎動を感じるようになる。重心がずれ、からだを支える筋肉にも負担が増して、こむら返りを起こすこともある。
7	2 4～2 7 週	大きくなった子宮が血管を圧迫するため、息苦しさを感じ始める。お腹は更に大きくなり、皮膚が引き伸ばされて、お腹や乳房、お尻や太ももなどに妊娠線が出来やすくなる。ホルモンの影響で乳輪部の色素沈着が起きたり、口腔環境が悪くなり、歯茎が腫れたり出血しやすくなる。
	2 8～3 1 週	下大静脈が子宮に圧迫され、血流やリンパの流れが滞り、手足のむくみや静脈瘤ができやすくなる。立ち仕事などでお腹が張りやすくなる。
9	3 2～3 5 週	子宮の上部はみぞおちまで上がり、胃を圧迫。つわりのような症状が出る人も。同じように、心臓や肺も圧迫し、動悸や息切れが現れやすくなる。子宮の下部は膀胱を圧迫。トイレが近くなったり、尿もれなどの症状が出やすくなる。体重は更に増え、体を動かすのが億劫になったり、疲れが溜まりやすくなる。
	3 6～3 7 週	出産が近づき、子宮が徐々に下がって来るため、胃や心臓、肺への圧迫も少しずつ解消されてくる。そのため、食欲不振や動悸、息切れなどの症状も軽快してくる。しかし、膀胱への圧迫は続くので、頻尿や尿もれの症状は強くなる人も。赤ちゃんが骨盤の中に降りてきて、子宮の周囲を圧迫。足の付け根や恥骨に痛みを感じることも。
10	3 8 週～	ホルモンの働きで産道がやわらかくなり、骨盤が緩んで赤ちゃんが通りやすい状態になる。
	3 9 週～	早ければ、前駆陣痛やおしるしなどのお産の兆候が見られる。



動かして・ほぐして快調

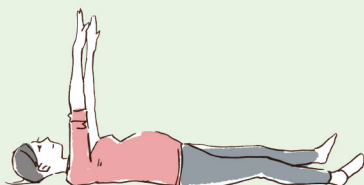
赤ちゃんが
下かって張りを
感じたら



お尻の穴をお尻のお肉で隠すように
閉めると痔の予防になります
腰を痛めにくくなりますよ

妊娠中の
肩こり
息切れに

<自分でできるよ>



肘をしっかり伸ばすと
胸も内臓も引きあがるよ



<してもらおう>



肩の付け根から
肘まで外側から
圧迫します



脇の下と肘は押さず
に、腕を上から垂直
に押します

背中や腰
股関節の痛みを
和らげるために

<してもらおう>

してもらう人が楽な姿勢で行います

背中をゆっくりさする
背中をゆっくりなで下ろす



太ももの上に足をのせ、
脚の付け根（股関節）
から転がします

にぎりこぶしの手指側
のお肉のクッションで
骨盤の後ろ（仙骨）を
トントンと優しくたたきます



リンパの
流れを促し
むくみや冷え
腰のだるさにも
効果的

膝の裏を指先で
コリコリとほぐします



指を組んで手のひらでポンプのように
ふくらはぎを圧迫します



腹帯でサポート

一昔前までは、「戌の日」に安産を願って腹帯を巻き始めました。その後、ガードルなどが普及したので、持っているが使ったことはないなど、実際に腹帯を使っている人は少なくなりました。

けれども、巻き方を教えてもらい、実際に使っていた人は「腹帯はいいよね」と言われます。良いものなら、もう一度普及したいという願いを込め、このページを作成しました。

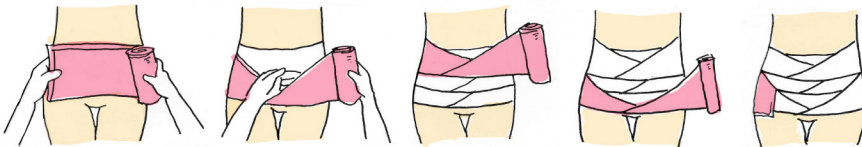
＜腹帯を妊娠中に巻くと・・・＞

- 大きくなるおなかを支えます。(締めるものではありません)
- 木綿の素材は、汗を吸収し、保温効果も高いです。
- 布なので、自分のサイズに合わせられます。
- 毎日巻くことで、その時間を“赤ちゃんに集中する時間”にできます。

腹帯はあくまで補助。
本来は自分自身の体幹や、
腹筋で支えられることが
大切ですので、6ページにある
体操等も取り入れてみて
ください

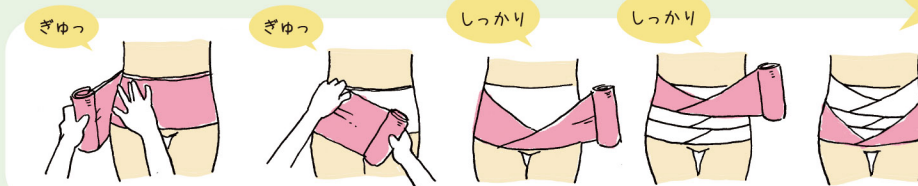
ポイント

＜妊娠中の巻き方＞腰骨～足の付け根のあたりを巻く・締めるというより、おなかを支える感じで。



＜産後の巻き方＞恥骨と仙骨の間を、“ぎゅっ”と力を入れて締めて下さい。

巻き終わりは
はさみこむだけで
大丈夫！



＜腹帯は色々な用途で再利用できます＞

「布おむつ」にするのは勿論のこと、長い布やひもがあると、災害時などの急場で、おんぶをしたり、ロープになったり、包帯みたいに止血や折れた骨の固定などでもできます。日頃から慣れておくことをおすすめします。



今回ご紹介した巻き方は、京都市の開業助産院「あゆみ助産院」で助産師をされている左古かず子さんに教えていただきました。いろいろな巻き方があるので、参考にしてください。

助産師さんは、出産だけではなく、妊娠中のサポート・母乳のサポート・赤ちゃんのこと、ママのからだ、思春期の相談から更年期の相談まで、マルチに女性の一生に関わってくださるので、腹帯の巻き方を習うことを機会に出会われることもいいですね。先輩ママなどに聞かれるか、都道府県ごとに助産師会のホームページもありますので、調べてみてください。



温めて養生

おなかが大きくなるということで姿勢やホルモンのバランスも変わるので、体温調節がうまくいけなくなり、妊娠中は特に身体が冷えやすくなることがあります。

このことが、「おなか張りやすくなる」「腰痛や便秘になりやすくなる」「足がむくむ・足がつりやすくなる」などの症状を引き起こす原因ともなります。

赤ちゃんにとっては羊水が冷たくなり過ごしにくい環境になります。「冷えの影響で体内の血液の流れが悪くなり十分な栄養が届かない」「温かい場所を探して動き回り、逆子の原因になることもある」などと昔から言われています。

妊娠を機会に日常生活を少し工夫してみませんか？

身体を温めておくと、産後の授乳もスムーズにいきやすいそうです。

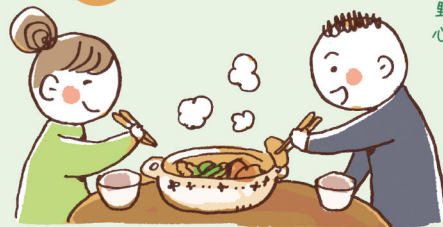
温かい飲み物



甘いものは
ほどほどに

冷たい飲み物は腸の動きを妨げるので冬はもちろんのこと、夏でも温かい飲み物がおすすめ。

鍋料理



調理も楽だよ

野菜たっぷり
心も体もぽかぽか

妊娠中は貧血になりやすいので
貧血予防に豚肉や鶏肉がおすすめ
根菜類は、便秘や冷えに効果的

レッグウォーマー

ひざ下まで温めると
いいですよ
締め付けのないもの
がGood！



湯船につかり



シャワー浴より
体があたたまるよ

足湯



足首を温める
イメージで

水分補給を
忘れずに
40℃～43℃くらい
(季節に合わせてね)

お湯に足を入れ、お湯を
足しながら10分位浸けます

ペットボトル温灸



温かい飲み物用ペットボトル
(オレンジのふたが目印)に
80℃位のお湯を入れ、
タオルを巻いて足の付け根に
あてます。

← オレンジのふたが
Point ね！

ヤケドに注意！
素肌の時はペットボトルを
タオルでくるんでね

養生(ようじょう)とは…

妊娠・出産は病気ではないと言いますが
命を授かり育てるということは大変なことです。
おなかの中で育てる時も産後もママの身体を自分自身
そしてみんながいたわってほしいという願いをこめ、
ここではあえて『養生』という言葉を使っています。

食べて元気

妊娠中は、ママの血液が赤ちゃんの栄養となり、産後は、ママの血液が母乳になります。

そこで、この時期におすすめなのが和食。和食中心の食事はおっぱいがさらさらで優しい味になると言われています。

高脂肪や糖分の多すぎる食事は、おっぱい濃度が濃くなり、赤ちゃんには苦手な味になるそうですよ・・・。

ただ、栄養を気にしすぎるのはストレスにも!?

妊娠中も産後もできれば三食バランスよく食事ができるように、ページの下にある「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をとり入れてみてはどうでしょう。

献立例

- ・ごはん
- ・魚ホイル蒸し（キノコ・野菜）と蒸しじゃが芋
- ・湯豆腐（豆腐・わかめ・削り節）
- ・みそ汁（豚汁用水煮野菜・油揚げ・キノコ）



時短のコツ

魚や添え野菜や豆腐は電子レンジでチンでも OK！長期保存がきく水煮野菜の買い置きもおすすめです。



手作りだしパック

煮物・汁物に簡単手作りだしパック
お茶パックに削り節などと昆布を適量入れて、水から一緒に煮る。

<妊娠中～産後の食事の準備>

- ・出産までの間に、缶詰・瓶詰・乾燥野菜・乾物などの保存食品や、冷凍野菜、半調理品をストックしておくとし便利♪
- ・便利な食材を使って、下準備のひと手間をはぶくと楽です。
- ・メニューに悩んだら、ごはんといくさんの汁物がおすすめ。
- ・作れる時にいくさんの汁物をたっぷり作っておくと温めるだけで OK!

【まごは(わ)やさしい】食材チェックリスト

- ま** 豆類（大豆・小豆などの豆、豆腐、味噌、納豆）
- ご** 胡麻（胡麻、くるみ、ナッツなどの種実）
- は** わかめ（海草類、わかめやひじき、昆布、海苔など）
- や** 野菜（緑黄色野菜、淡色野菜、根菜）
- さ** 魚
- し** しいたけ（きのこ類）
- い** 芋類

産後すぐの暮らしのためにしておきたいこと

「紙おむつをたくさん買っておいたら、すぐに入らなくなった」「あれもこれもいると思って買ったら、結局物が増えただけで使わなかった」「買ったら、同じものをお祝いでもらった」「赤ちゃん用の特別なものでなくても家にあるもので十分だった」などの先輩の声を元に、準備のポイントをまとめてみました。

POINT ① 本当に必要？ リストに書いてあるから必要？

赤ちゃんとの生活を想像しながら、必要かどうかで分け。
迷った時は、先輩ママや周りの人にも聞いてみましょう！

POINT ② 必要な場合の調達方法

準備する方法を考えてみましょう。必要なものをすべて購入すると高額に…！

- 買う ●譲ってもらう ●借りる（レンタル、友人からなど）
- 代用する ●手作りする

POINT ③ 便利だけど、本当にないと困る？

便利なものは楽だけど…、本来、人間が持ち合わせている機能を使わないのは残念なこと。使う理由を考えて、便利なものと上手に付き合いましょ！工夫も楽しみましょ！



着るもの



「お乳の吐きもどし」「うんちやおしっこの汚れ」「汗」など、いろいろ着替えることが多いこの時期。
綿 100%の肌触りがよく、洗濯しやすいものを選びましょう。乾燥機付き洗濯機があれば、少ない枚数でもローテーションできますね！必要に応じて増やしましょう。

『プチメモ』おさがりは何度も洗濯しているので、素材がやわらかくなって肌触りがいいよ！

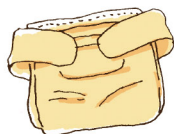
ベビー布団



ふかふかしすぎないものが good！「添い寝をして結局使わなかった」という先輩ママの声も多いので、夜寝るためというより、場所を選ばず寝させるために必要なものと考えてみましょう。
新生児の間は、座布団の大きさにスッポリ！

『プチメモ』中綿が固めのものがおすすめ

おむつ



- ・布おむつとカバーを買う
 - ・布おむつをレンタルする
 - ・紙おむつを買う
- 生活スタイルに合わせて布と紙の組み合わせも OK！できる範囲で！ママも赤ちゃんも気持ちよく過ごせる方法を。「紙おむつ用ゴミ箱」がなくてもナイロン袋などに入れて密封、ゴミ袋に入れば OK！
リビングが臭うのが嫌 → トイレ、戸外へゴミ袋を移動させる

ベビーバス



沐浴の期間はたった 1 か月。
大きな洗面台があるご家庭はそのまま沐浴場所として使えます！
「シリコンバケツ、たらい、衣装ケースで代用しました！」という先輩ママの声も
「シャワーも便利」

ベビーベッド



「上の子がいるから」「動物を飼っているから」「ベッドの高さに合わせて」とそれぞれの理由でベビーベッドを用意した方は多いようですが、あまり使わなかった先輩ママが多いです。産後赤ちゃんと一緒に体を休めながら、これからの生活をイメージしてみましょう。そして、やっぱり必要だなと思ったら用意するのも遅くないのかも。

「プチメモ」

ベッドで赤ちゃんを守ろうと思っても、この絵のようになってしまうこともあるので気をつけてください。

授乳関係



《哺乳瓶》

母乳育児に哺乳瓶は必要ない？リズムができるまで必要になることもあるので1本だけ準備。

＜粉ミルク＞とりあえず1回分ずつ使える、個包装で入っている1箱だけを準備。

《授乳クッション》

家にあるクッションや座布団で代用できます。(多くの方が授乳クッションを使い出したのは、ここ10年ほどのこと)

《授乳ケープ》

大判のスカーフやガーゼおくるみ等でOK！荷物も減ります！

『プチメモ』

哺乳瓶の口は、「しっかり吸わないと飲めないもの」を購入しましょう。吸う時に口の筋肉をしっかり使うと、あごの発達が促され、歯並びもよくなります。

チャイルドシート



産院等からの退院時など、車に乗せる時は必ず必要となります。ブランドや見た目ではなく、安全性や装着のしやすさなどを考えて選びましょう。シートの向きが回転するタイプは、乗せるときに腰が痛くならないという先輩ママの声もあります。

新生児～1歳くらいまでのものをレンタル、その後、1歳からのものを購入する方法もあります。先輩ママから聞いた、選ぶ時のチェックポイントをご紹介します。

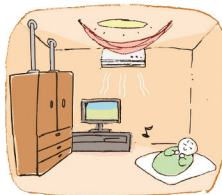
- ☒ つける自動車の大きさ、乗せる場所等を考える
- ☒ 実際に装着方法など操作してみる
- ☒ 赤ちゃんが眠った時に首に負担がかからないもの

リクライニングできるかどうかポイント

部屋

姿勢を自分で変えることができない生まれたての赤ちゃんの気持ちになってみましょう。

《光》最近の電気はLEDが多く、電気の真下にいると、光が目差し込むようになってきます。部屋のあかりを薄暗くしたり、布をつるして光をやわらげましょう。



《音》テレビの音量をいつもより小さくするか、赤ちゃんをテレビから少し遠ざけてあげましょう。

《室温》エアコンの設定温度を見直し、直接エアコンの風が赤ちゃんにあたらないようにしましょう。

おでかけ



できれば妊娠中に「赤ちゃんと一緒にのお出かけ」をイメージしておき、利用する駅・お店のエレベーターの位置・トイレの設備(おむつ替えシートの有無)・授乳スペースの有無などを予め確認しておきましょう。

ベビーカーのまま公共交通機関に乗車することは可能ですが、ラッシュを避けるような外出計画を立てるようにしましょう。

『注意』

産後6～8週間は産褥期と呼ばれ、特に産後一ヶ月はママのカラダの回復に努め、よほどのことがない限り、赤ちゃんとのおでかけのことは、もう少し後とイメージしましょう。だっこひもやベビーカーも慌てて準備しなくても大丈夫。

まみつかさん 教えて！！ 産前産後のママのころとからだ、赤ちゃんのころとからだ



赤ちゃんと言育者とのあいだに築かれる大事な絆＝アタッチメント

赤ちゃんが生まれてからの毎日は、赤ちゃんのリズムに合わせた生活となり、初めての子育てに、戸惑うことも多いことでしょう。しかし、人間の母体は出産を乗り切るために、脳内ホルモンを出して痛みを緩和してくれたり、おっぱいを吸われる、赤ちゃんを抱っこするなどスキンシップを取るとオキシトシンという脳内ホルモンを分泌し、赤ちゃんを養育していくために“しあわせだ”と感じる感情が高まるようになるという、生物としての能力がそなわっています。

そして、毎日何回も、赤ちゃんが泣いては、おっぱいかな、おむつかな、抱っこかな、と赤ちゃんの欲求に応えながら、ママも赤ちゃんの声が聴き分けられるようになっていたり、笑顔を向けられると愛しいと思う気持ちが増えたりしていきます。こうした日常のお世話を通じて、赤ちゃんもママに特別な絆を作っていきます。それがアタッチメントです。

アタッチメントは、不快な感覚を感じた時に、誰かにくっついて安心したいという欲求です。赤ちゃんが、泣いて訴えることに、あれかな、これかなと、ママが試行錯誤しながら欲求にこたえ続けてくれることを通じて、赤ちゃんは、自分は求めたら応えてもらえる、どんな気持ちも応えてもらえる、和らげてもらえる、この世は安心して信じていい世界だ、という感覚を脳内に刻んでいくのです。前言語的感觉として、それをすべての五感を通じた感覚として獲得してくのです。そしてそれは一生を通じて人間関係の基盤になっていくのです。



マタニティ・ブルーズと産後うつ

赤ちゃんのころが育ち、親子の絆が育つ大切な時期ですが、妊娠・出産・子育てというのは、女性の身体にもものすごく大きな変化をもたらしています。妊娠出産期は女性が生涯で最も大きな心理的な危機を受けやすい時期ともいわれています。急激なホルモンバランスの変化が「マタニティ・ブルーズ」「産後うつ」といった症状を引き起こすことにつながることは珍しいことではないのです。

出産後 1, 2 週間、涙もろくなったり、気持ちが落ち込んだりすることは日本では 30%、欧米では 50%以上の女性に現れるというデータもあります。しかし、すべての人が精神科にかかる必要があるわけではありません。多くは軽症で、この時期十分に休み、お世話を手伝ってもらったり、労ってもらったり理解をしてもらえることで、自然と元に戻っていくと言われています。昔から日本では産後の疲れや身体不調を、「産後の肥立ちが悪い」といったり、育児疲れや心配を訴える「育児不安」といわれたりしてきたもののなかにも、軽症の産後うつが混ざっていると考えられます。

中にはそうした症状が継続して長引く人もいます。専門的には 2 週間以上にわたり以下のような症状が継続する場合に、産後うつだと診断されます。

- ・ 気分の落ち込みが続く（何をしてもうれしい、楽しいと思えない）
- ・ 楽しみや趣味でさえ楽しいと感ぜられない
- ・ 眠れない、食欲がない、疲れやすい、やる気がでない
- ・ 考えがまとまらない（家事や子育てなど何から手を付けていいかわからないなど）
- ・ 「罪悪感」を感じる（赤ちゃんや夫に申し訳ないなど）

こうした症状をチェックしてくれる体制は、地域の保健センターや赤ちゃん訪問の訪問員さんなどにより、多くの自治体で取り入れられています。産後の赤ちゃん健診は、ママの健康を守るための優しい見守りにもなっているのです。身近に相談できる身内、友達などの支えがあることで、多くは回復していくと言われていますが、長引くときは、ためらわずに、地域の保健師さん、支援者さん、お医者さんなどの専門家に相談してください。



産後うつのは復には、周りのサポートがとて大切です。

特にパパがこの時期、親になり一緒に子育てに取り組んでいくパートナーとして、ママのからだところろに起きている変化を理ぜし、ろう気持ちをもち、それを伝えてあげ、安心させてあげることが、ママの大きな支えになることを知ってほしいと思います。勿論、ママは赤ちゃんの世話を分担して一緒に「行く」ことに助けられます。しかし、何よりも女性が大きな心身変化を経ながらも、赤ちゃんとの絆を作る大事な作業に取り組んでいくことを知り、理ぜあるまなざしをもって「居る」ということがママを救うということにつながるのです。

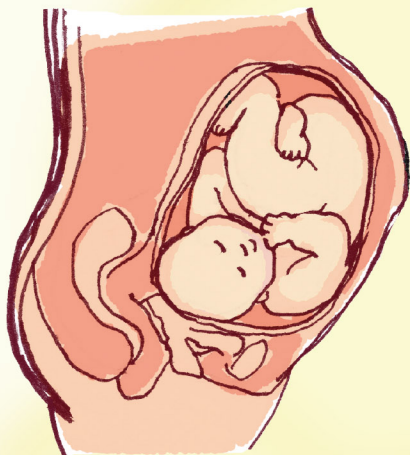


馬見塚珠生さん

親と子のこころのエンパワメント研究所 代表
子育ての文化研究所副代表

臨床心理士として長年京都市のスクールカウンセラーをし、現在は京都府内で、複数の保育園幼稚園でのカウンセラー、児童デイサービスの心理職として子ども支援、親支援をしている。また、子ども虐待防止をめざし、親向けの心理教育プログラムを各地で実施。

さあ、そろそろ赤ちゃんとお会えるかな？ おなかの中にいる赤ちゃんの様子を見てみよう！！



おなかの中の世界は、赤ちゃんにとって理想の世界です。赤ちゃんは人肌に保たれた温かい羊水に包まれ、薄暗い中でママの心臓の鼓動やママの声を聞いて心地よくすごしていました。

出産という急激な変化を経て、赤ちゃんはおなかの外の世界にでてきます。

おなかの外の世界は、赤ちゃんにとってすべてが初めてのなものばかり。赤ちゃんがゆっくりとこの世界に慣れていけるように、そして出産をおえたママも赤ちゃんと一緒にゆっくりと養生できるように配慮してすごしてください。



妊娠中に感じたこと、生まれてきた赤ちゃんに最初は何をお話しようかな？
そんな、ふんわりと感じた思いを少し書き留めておきませんか？

出産…赤ちゃんの誕生日は、 パパ・ママにとっても記念日



赤ちゃんの誕生は、パパとママになった記念日。
この日の思いを、ここに残してみませんか？
(ずいぶん前のこと・・・の方も、ぜひどうぞ)

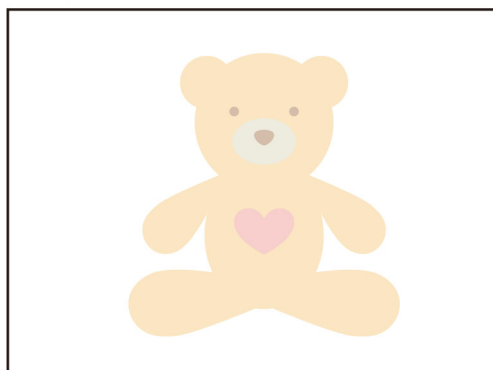
あなたはどんな気持ちでしたか？



パートナーや家族の人たちはどんな様子でしたか？

初めて赤ちゃんと出会って思ったことは何でしたか？

この欄に、あなたの赤ちゃんの写真を貼ってね。



大切にしていね 産後のからだ



出産後は骨盤が開いた状態で、骨盤底筋も緩んでいます。産後すぐに重たい物を持ちたり、立ち仕事を続けたり、歩き回っていると子宮の回復が遅れ、悪露が増える原因となったり 出産で開いた骨盤も元の位置に戻りにくくなり、腰痛や股関節痛の原因になったり、開いた骨盤内に臓器が下垂してしまい、冷えや体型が崩れる原因にもなります。

産後におすすめの体操を紹介します

※書かれている日数は、はじめてもいい目安です

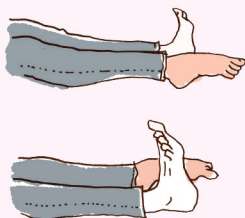
2日目以降

【効果】

子宮の回復を促進
骨盤のずれを整える

【方法】

足首をそれぞれ交互に深く曲げ伸ばしをする



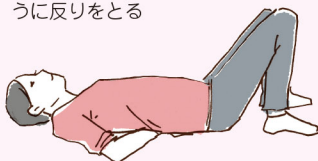
3日目～4日目以降

【効果】

腹筋の回復
腰に痛みの回復

【方法】

腰の下に手を入れ、手を押しつぶすように反りをとる



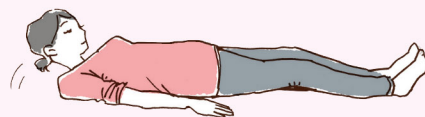
4日目～5日目以降

【効果】

腹筋の回復

【方法】

頭をおこしておへそをのぞく



6日目～7日目以降

【効果】

肩コリや背中のコリに
母乳のつまりに

【方法】

両手を頭の後ろで組み、肘を
後方に引いて胸をひらく

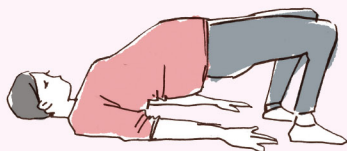


10日目以降

【効果】

出産でダメージを受けた骨盤底筋のリハビリに
産後の尿漏れ・ち・骨盤のゆがみ・腰痛の改善に

【方法】骨盤を持ち上げてお尻を締める・呼吸を止めずに、
初めは10秒、出来るようになったら15～秒キープで



赤ちゃんと一緒に

赤ちゃんは、ママの身体に身体を預けているので
安心してすやすや
その間、ママはリラックス
産後、イライラしたり、頭がカツ!となった時
いいですよ・・・

ひざの高さ位



プチメモ

くしゃみをしたり、立ち上がろうとすると、おしっこが漏れるといった『産後の尿もれ』や 膣や子宮といった女性臓器が体外に出てしまう『性器脱』に悩む女性も増えて来ています。産後の身体を整える産褥体操も効果的ではありますが、まずは『床上げ期間の過ごし方』が、子宮と体力の回復には大切なんだということを忘れないでくださいね。

出産…赤ちゃんの誕生日は、 パパ・ママにとっても記念日



赤ちゃんの誕生は、パパとママになった記念日。
この日の思いを、ここに残してみませんか？
(ずいぶん前のこと・・・の方も、ぜひどうぞ)

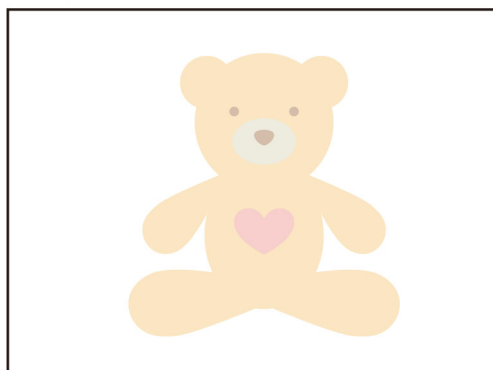
あなたはどんな気持ちでしたか？



パートナーや家族の人たちはどんな様子でしたか？

初めて赤ちゃんと出会って思ったことは何でしたか？

この欄に、あなたの赤ちゃんの写真を貼ってね。





産後のからだ ていねい・ゆっくり回復計画

産後1ヶ月～おおよそ赤ちゃんの首がすわる頃までのママの身体について
都 智華子さんにお聞きました。

出産で開いた骨盤は1ヶ月で元に戻っているの？「元に戻った」という目安は？

いえいえ！骨盤が妊娠前の状態に戻るには、まだまだ時間がかかります。ホルモンの影響で骨盤周囲の靭帯は弛んだままです。出産後、子宮は小さくなくても、骨盤はまだ開いた状態です！

体重や腰回りのサイズが、妊娠前の数字に戻ったからと言って、産後の身体が妊娠前の状態に回復したという訳ではありません。もともと運動の習慣があった方でも子宮や膀胱などの骨盤内臓器を支える骨盤底筋が妊娠前の状態に戻るには半年から1年ほどはかかり、運動の習慣がなく、足腰にも自信がない方は、少なくとも1年は回復に時間がかかると思って欲しいですね。

骨盤が弛んでいる時期に気をつけたほうがいいのは、どんなこと？

とんだり跳ねたりするような運動は未だ控えた方が良いでしょう。「妊娠前の体型に戻りたい！」と、早期にジョギングや激しいダンスなどを始めたりすると、開いたままの骨盤内に内臓を揺さぶって下垂させるような負担をかけてしまいます。骨盤内に内臓が落ち込んでしまうと、骨盤が本来の状態に戻りにくくなりますし、膣や子宮などの性器が下垂してしまうと、将来それが体外に飛び出してしまう「性器脱」になってしまうことがあります。とんだり跳ねたりするような運動は、骨盤や子宮などの骨盤内臓器を支える靭帯がしっかり回復してからにしましょう。

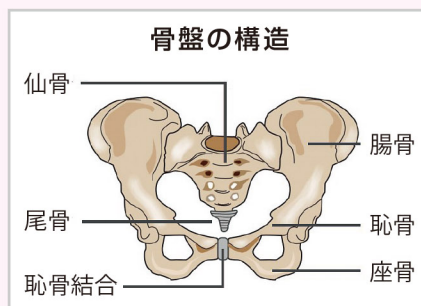
産後よく聞く、尾骨・恥骨・股関節痛ってどんなこと？

尾骨痛は、分娩時に赤ちゃんの頭が尾骨を押すようにして産まれてくると産後に尾骨のあたりが痛むこと。恥骨痛は、分娩時に恥骨が裂けるようにして赤ちゃんが産まれてくる痛みで、歩くのも困難なくらい痛むこともあります。股関節痛は、妊娠中におなかが大きくなることからの姿勢の崩れや、分娩時の骨盤の歪みが原因でなる方が多いです。

赤ちゃんのだっこの姿勢や授乳の姿勢など、産後のからだの使い方で負担がかかり痛むこともありますから、このあとご紹介するセルフケアやトレーニング方法を参考に産後のからだを整えて、予防をして下さいね。

産後に骨盤ベルトは巻いた方がいいの？

本来ならば、産後の安静とセルフトレーニングで骨盤は締まっていくようにからだは作られています。しかし、恥骨痛や股関節痛でまっすぐに歩けない、歩くと骨盤がぐらぐらするような感じがある、どうしても長時間の立ち仕事避けられない…などの時は、無理をせずに「さらし」や「骨盤ベルト」でサポートを！その場合は、おへその高さ（ウエストライン）ではなく、お尻回りの一番幅のある高さ（股関節のあたり）を締めるようにします。もし、足を伸ばした時に、つま先の方角が左右非対称であったり、ウエストのくびれが左右非対称である時などは歪みがある可能性があります。きつく締めすぎると足先がむくんで冷えたり、痺れることがあるので要注意です。股関節の高さではなく、ウエストラインで締め過ぎると、骨盤の下部が開くような「お尻でっかち」になってしまったり、歪みを無視してむやみに骨盤をベルトで締めると、更に歪みを増強させることになります。下半身の血流やリンパの流れが悪くなって冷えやすくなってしまうこともあります。安易に骨盤ベルトに頼りすぎず、自ら骨盤が締まっていく力をしっかりと活かすことで、産後の冷えやマイナートラブルから、からだを守りましょう！



「骨盤まわり」をストレッチ

※あなたの身体の状態に合わせて行ってくださいね。

腰の疲れや痛みがある方に

＜方法＞ 仰向けに寝て、浮いている腰の下に手を差し込みます。下腹部に力を入れて、恥骨を持ち上げるようにして、腰の下に差し込んだ手を圧迫します。
＜効果＞ 骨盤角度と腰椎のバランスを整えながら、腹筋を強化します。



※腰が辛い時は膝を立てて行ってください。

産後の尿漏れや腰痛に悩む方に

＜方法＞ 仰向けに寝て骨盤を持ち上げます。肩から膝までを一直線にするイメージで。尿道や陰、肛門に力を入れてキープ。徐々に持ち上げている時間を長くしていき 10～15 秒を目標に。
＜効果＞ 子宮や膀胱を支える骨盤底筋と背筋を整えます。尿漏れや性器脱、痔、腰痛の予防や改善になります。



骨盤の歪みや開き過ぎが気になる方に…（その1）

＜方法＞ ①仰向けに寝て膝を立て、両手をバンザイし、右足を上になるように足を深く組む。②組んだ足を右に倒して、大きく深呼吸しながら 10 秒キープ。反対も同様に。

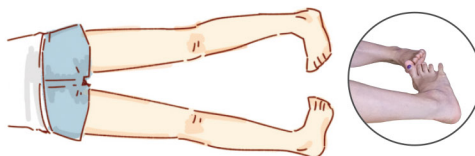
＜効果＞ 歪んだり広がり過ぎた骨盤を整えながら、肩や胸の凝りを改善する効果もあります。



恥骨の痛みや尾骨の痛みがある方はこれ！！

＜方法＞ 足を伸ばして肩幅に開き、かかとを押し出しながらつま先を内側に倒します。このとき、お尻の骨（座骨）が開くのを抵抗するようにお尻を締めます。

＜効果＞ 出産時に開いた恥骨を締めます。尾骨の痛みを和らげ、痔も改善する効果があります。



骨盤の歪みや開き過ぎが気になる方に…（その2）

＜方法＞ 仰向けに寝て足を大きく開き、膝を立ててから、膝を床に沈める。（左右の脛が一直線になるように）※膝が床から離れている人 → 出来るだけ膝を床に近づけて 10 秒キープ

＜効果＞ 骨盤を整えながら、骨盤周囲の筋肉を鍛えて引き締めます。左右の歪みやねじれがある方は、低い方の膝を伸ばして、高い方の膝を床に沈めるようにしてバランスを取ります。

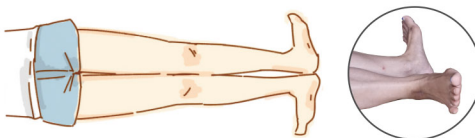


※左右の膝の高さが異なる人は、低い方の足は伸ばして、高い方の膝だけを床に沈めて 10 秒キープ

仰向けで寝るとお尻の骨が当たって痛む方に

＜方法＞ 足を閉じて伸ばし、かかとを押し出しながらつま先を外側に倒します。このとき、骨盤の前面が開くのに抵抗しながら下腹部を締めます。

＜効果＞ 骨盤が広がったことで、垂れて広がったお尻の筋肉と、弛んだお腹の筋肉をリメイクします。痔も改善する効果があります。



“こころのアンテナ”ってなあに？

早めに

赤ちゃんのこうして欲しいを キャッチ

あなたも
Let's try!!

産後の不調や睡眠不足があっても、ママは頑張って子育て1年生をしています。一方、赤ちゃんも、表情、口の動き、手足のしぐさ、全身を使って一生懸命にママにいろんなことを伝えています。

まずは赤ちゃんのこころの声が聞こえてくるように、ママが“こころのアンテナ”の感度を高めていきましょう。

手足をモゾモゾさせ、困った顔でヘルプのサインを出し、今にも泣き出しそうな赤ちゃん。

どんな理由があるのかしら？

吹き出しに“赤ちゃんのつぶやき”を思いつくまま書き込んでみましょう。



ぼく、
ねむたいん
だあ～

ねえ、
ママあ～
なんとか
してえ～



どうしたの？
おなかすいたの？
おっぱいのもうか？
ええ？ 違うみたいね。

おむつ、かえようか？
かえても、やっぱり
ごきげん斜めだね。

淋しかったのかな？
だっこしてみようか。
あっ！ごきげんになったね。
お歌を歌って遊ぼうか。
楽しいね。

“こころのアンテナ”を立てて、
できればこの時点で
寄り添ってあげましょう。

あらあら、
疲れちゃったあ？
じゃ、トントンして、
ねんねしようね。

赤ちゃんは満足して、またまどろみはじめます。
ママも一緒に休んでね。



誰も応じてくれないと・・・

このママは、赤ちゃんからのヘルプサインにすぐに気付いたけれど、ぴたりくるまでに3回かかりました。でも、大丈夫。赤ちゃんは自分の欲求が満たされたので大泣きすることなく、またねんねすることができました。実際のところ、赤ちゃんの欲求を見極めるのは難しいもの。迷いながらも、ママが3割くらいの確率で分かってあげれば大丈夫と言われています。

シク
シク

シク
シク

エーン
エーン

ビエーン！
ビエーン！
ママたすけて～

こうなってからでは、泣きやむのも大変！
ごきげんが大きく崩れる前に
気付いてあげられるといいですね。

ギャーッ！！
ギャーッ！！
ギャアーッ！！

プチメモ

すぐに対応できない時や、少し離れているところにいる時は、「どうしたの？
今いくから、ちょっと待ってね！」と、声を掛けるだけでも赤ちゃんの安心につながります。ママのできる範囲で考えると、気が楽になりますよ。

赤ちゃんのこと、もっと教えて！



おっぱい

おっぱいの飲み方、赤ちゃんにどんなふうに教えたらいいの？

赤ちゃんは、おなかにいる時から、自分の指を吸っておっぱいを飲む練習をしているのよ。生まれてからは、それは反射という形で残っていて、おっぱいを自分で見つけて口を開き、舌と唇で乳首をとらえ吸う反射（探索・捕捉・吸啜）があるので、赤ちゃんは本能的に飲む力を持っているのよ。徐々に飲む力、飲む量が変わってくるわ。

指しゃぶりするのは、おっぱいが欲しいというサインなの？

口をモゾモゾさせている場合は、そうかもしれないわね。でも、赤ちゃんは、お母さんの胎内で指しゃぶりをしていると聞いたことないかな。生まれてすぐにはなくなっていた指しゃぶりだけど、自分の眼で親指を見て、口に持っていく動作は発達の証なの。指をしゃぶることで自分のからだを認識しているとも言われているのよ。おっぱいが欲しいかどうかは、じっくり赤ちゃんを見ていれば、大体わかるようになるわ。

おっぱいをゴクゴクと必死に飲んでいるけど、疲れないのかしら？

ほんとにそうね。舌を盛り上げ波立たせるようにして、上あごに乳首を押し付けておっぱいを飲む（正確には絞り出している）様子は大変そうね。ほっぺ・くちびる・口のまわりの筋肉・全身の筋肉を使って、おっぱいを飲みながら汗をかいている子もいるわ。哺乳瓶を使う場合も、しっかり吸わないとミルクが出ないものを選ぶようにしたいわね。頑張って飲むことで顎も大きくなり、首もしっかりしてくるのよ。そして歯並びの良さにつながることにもなるのよ。

でも、うまく吸ってくれないんだけど・・・

理由はいろいろあって、一つではないのだけど、ちょっと思い浮かぶものを並べてみるわね。

赤ちゃんの唇の形 / ママの乳首の形 / ママの疲れでおっぱいが出にくい / 赤ちゃんの疲れ / おっぱいがおいしくない / 吸う力が弱い / 舌の使い方がうまくないなど、いろいろあるの。

ママの状態、赤ちゃんの状態を両方見ながらアドバイスをもらう必要があり、そんな時に頼るのは母乳のケアをしてくれる開業や出張の助産師さん。何が原因かを見極めて的確なアドバイスをくれるので、出産前から地域の助産師さんとコンタクトを取っておくのがいいわね。

起きたり泣いたりしたらすぐに飲ませるの？

一日どのくらいの量、どれくらいの時間、飲ませるの？

はじめてだと、すべてが不安になるよね。3か月ごろまでは欲しいだけ。3か月以降になれば、飲む量や時間が決まると共に、空腹・満腹を赤ちゃん自身が感じるようになるので、満腹時には飲むのをやめるようになるわ。もし、おっぱいの量が足りているか不安なら、機嫌はどうかと、体重が大きな流れで見て増加しているかを見るのが大切よ。最近は、左右それぞれ何分ずつ授乳するかタイマーで知らせるアプリがあるそうね。でも、赤ちゃんによって食の細い子や、旺盛な子とそれぞれ個性もあるでしょう。それに、おっぱいの飲み始めと飲み終わり頃では飲み方も変化するから、赤ちゃんに寄り添って感じてみるのが一番なの。

おっぱいの出が悪いんだけど、ミルクに替えても大丈夫かしら？

最初はよく出たのに、だんだん出にくくなってきたのね。最近、赤ちゃんの体重の増加の具合はどうかしら？ ママの体調、おっぱいの出具合、赤ちゃんが元気かどうかなど、いろんなことを総合して判断し、必要なら怖がらずにミルクにしてみてね。足りない分だけおぎなうという方法もあるわ。いずれにせよ、ママと赤ちゃんのどちらもが元気で過ごせることが一番なのよ。



赤ちゃんはどうして、朝・昼・夜関係なしに寝ているの？

おなかの中にいた時は、ママが寝ている時の方が、ママの血液中の酸素がたくさん貰えるから、おなかの中で活発に動いていたの。なので赤ちゃんは、一日中、『寝て・起きて・寝て・起きて…』をくり返しているのよ。

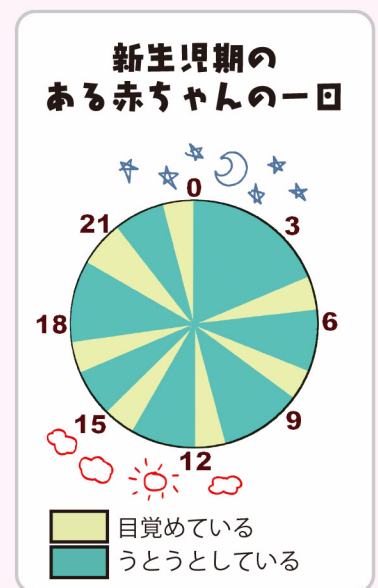
「起きたかな？」と思ってみていると、また、すぐに眠りだすけど、どうしてなの？

この時期の赤ちゃんは、大人のようなぐっすりとした深い睡眠（ノンレム睡眠）をとることがうまくできず、うつらうつらの状態（レム睡眠）が半分くらいなの（大人は15～20%）。

なので、起きたかな？と思って慌てないで少しのあいだ見守っていると、また眠ることも多いのよ。そのうち、この様子ならまた寝るだろうとママにも見分けがつかなくなるはず。やさしく、ゆっくりからだをトントンしてあげたり、手を握ってあげたりすると安心して眠りが続くこともあるわ。

夜にまとまって眠ってくれるのは、いつ頃からなの？ このままじゃ、夜型になってしまわないか、しんぱいです。

赤ちゃんのねんねは、だいたい3か月を過ぎるころから規則正しくなり、その後、徐々に睡眠時間が減ってきて、4ヶ月くらいから昼夜の区別が付き始めるわ。そして、半年くらいで睡眠のリズムがだんだんにできてくるの。その頃になったら、昼間に声をかけたり遊んであげたりしてね。それまでの間はママは大変だけど、昼夜逆転していても見守ってあげてね。



赤ちゃんは明るいところで寝かせた方がいいの？ 暗い方がいいの？（P11 部屋 参照）

薄暗いおなかの中で過ごしていた赤ちゃんは、生まれて間もない頃はまぶしさが苦手。「窓から入ってくる日差しや、照明が真上から目に入るのは嫌」と赤ちゃんが思っても、まだからだを動かせないから避けられないの。だから、ママが薄暗い状態を作ってあげてね。

昼夜の区別が尽き始める 4ヶ月頃から、朝にはカーテンを開け室内を明るくして、夜には灯りを消して暗い部屋で眠れるようにしてあげると、少しずつ、赤ちゃん自身が昼夜の感覚を持てるようになるのよ。



うんち・おしっこ

一日中うんちやおしっこをしているけど、大丈夫？

うんちは生後 2、3 日の間は胎便（黒緑色）が出て、その後は卵黄色のやわらかな便が日に 3～6 回位出ます。おしっこは膀胱にたまったら出るので、一日に何度も出ます。言葉で体調の変化を伝えられない赤ちゃんだけど、“うんちやおしっこの色や匂いや量は健康のバロメーター” だと思いながらおむつを換えていると、「あれ！いつもと違う」と、体調の変化に気がつきやすくなるわ。

おむつはどんな素材がいいのかしら？

どんな素材がよりも、こまめに取り換えてあげるほうが大事。濡れたままでは、赤ちゃんでも大人でも気持ち悪いのは一緒。おむつを換えるときには、赤ちゃんの目をみながら話しかけたり、歌をうたったり、身体をさすったり、手足を動かしてあげたりしましょう。そのうち、赤ちゃんにも“今は何をしてもらう時なのか” がわかるようになるわ。楽しい決まり事をつくると、おむつ交換が赤ちゃんにとっても嬉しい時間になりますよ！



からだ

目はどれくらい見えているの？

生まれてすぐの赤ちゃんの視力は 0.01 くらい。おっぱいを飲むとママの顔が見える距離（25cm～30cm）が一番良く見え、動くもの・はっきりした色も見えているそうよ。その後、視力や視界が広がり、ゆっくり目を動かし左右に物を“追視”できるようになるのは生後 1 ヶ月～2 ヶ月になってからのこと。30cm くらいの位置でママの顔やガラガラをゆっくり動かすと、赤ちゃんが目で追っかけるわ。目がついてこない場合は、ごきげんの良い時に、遊びの感覚で再度やってみてね。

耳はどれくらい聞こえているの？

おなかにいた時でもママの声は聞こえていたのよ。他の音は、羊水を通じて「ぼわーん」という感じで伝わっていたらしいの。耳の片側で鈴などを鳴らす（ものは見えないようにして）と、その方向に顔を向けるわ。そんなふうに顔を動かす場合は音に反応しているのよ。

じゃあ、音の刺激はどうなのかしら？

おなかの中でいろんな音に馴染んでいたとはいえ、突然大きな音がしたり、テレビの音などが一日中耳に入ったりするのは、赤ちゃんには負担でしょうね。



暮らしのいろいろ

うつ伏せ（腹ばい）はダメなの？

生後間もなくの赤ちゃんでも、うつ伏せにすると首を持ち上げる力があるの。とはいえ、まだがんばり続ける力はないのよ。1 ヶ月を過ぎたらママと一緒にいる時、大きな負担にならない程度でうつ伏せ姿勢をさせてあげるとは体の発達の上で、とても大切なことなのよ。



頭のかたちが気になるんです。

気になるよね。生れてすぐは当たり前なの。旋回して生まれてくるので、頭だけでなく、身体全体も片寄っているのよ。その上に、肩や首がこっていると片方にばかりに偏るので、やさしくほぐしてあげたり、ママが「まあるくなあれ、まあるくなあれ」って、心を込めて撫でてあげるのもおすすめ。1ヶ月が過ぎたら、腹ばいで遊ぶようにして、少しずつ首や頭を動かすようになれば、だんだん頭の形は整ってくると思うわ。

赤ちゃん用の枕、使った方がいいのかしら？

そうね、気になると思うけど、柔らかすぎる布団や自分で頭を動かせないように成形された枕はおすすめ出来ないわ。心配なのはわかるけど、自然に直っていくのを気長に待ちましょう。

赤ちゃんとのコミュニケーション

「アーアー」「クークー」と言うんだけど、返事した方がいいの？

「アーアー」「クークー」は、おしゃべりのはじまり。
この声が出る時期は個人差があるので、出ないと心配と言う程のことではないけど、そんな声を耳にした時には、ママやパパから積極的に「なあに？」「気持ちいいの？」などと応じてあげると、心が通い合い、温かな気持ちになるわ。それに、その後に続く喃語（なんご）が出やすくなるみたいよ。



Work

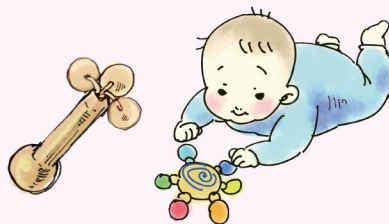
どんな声を出しているかな？メモをしてみましょう

この頃のおすすめのおもちゃって、どんなの？

どんなふうに話かければいいのか分からない時でも、ちょっとおもちゃがあれば、会話も進むし、あやしやすいわね。でも、ほんの少しあればいいのよ。買うのなら、赤ちゃんが手で持てる重さ、優しい音、舐めても大丈夫な安全な素材のものを選んでね。ちょっと触れるだけで動くコマだとか、天井からつるすと風で動くモビールとか、洗濯しやすい布のおもちゃも良いと思うわ。

プチメモ

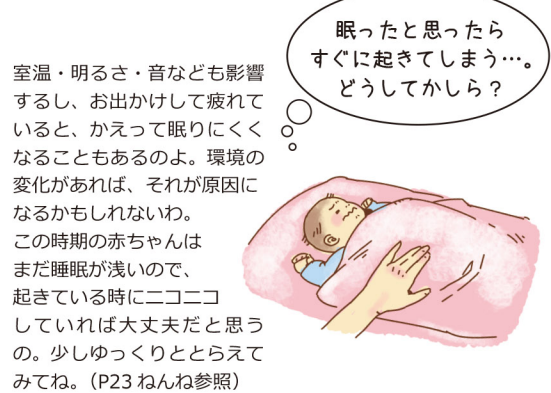
いずれの項目も個人差がありますので、不安なときは、子育ての経験者であるおばあちゃんや地域の支援者、小児科や保健センターなどで聞いてくださいね。



はじめての赤ちゃんとの暮らし 心配なこともあるよね！



大人と同じで、食欲がある時とない時があるよね。今回だけの場合は心配しなくていいと思うけど、1日中少なかったり、数日続いたりする時は何かあるかも…。吸いつく力はどうか？心配が続くなら、お医者さんと相談するほうがいいね。



室温・明るさ・音なども影響するし、お出かけして疲れていると、かえって眠りにくくなることもあるのよ。環境の変化があれば、それが原因になるかもしれないわ。この時期の赤ちゃんはまだ睡眠が浅いので、起きている時にニコニコしていれば大丈夫だと思うの。少しゆっくりととらえてみてね。(P23 ねんね参照)



よく気が付いたね…

おしっこやうんちは、からだの中の様子を教えてくれるバロメーター。日頃から色や匂い・回数をインプットしておく、変化に気が付きやすいね。

特にうんちは、もともと個人差があるので、他の赤ちゃんとは比べるのではなく、いつもの様子からの変化を感じるのが大切よ。



「熱を出す前に、何か変化があったかな？」と先輩ママに聞いてみたら、いろんな返事があったよ。「一人でごきげんにしている時間が減った」「唇がかさかさしているな」と思ったら熱が出た」など、熱が出る前触れも、それぞれで違うみたいなの。大好きなお風呂を嫌がるのも、もしかしたら、前触れかな。前触れがキャッチできると、子育てがしやすくなると思うわ。

むかしから、日本の子育てでは、おむつかえの時間を利用して、赤ちゃんの発達を促すように、手や足の曲げ伸ばしなどを、祖母から母へ見よう見真似で伝えてきました。今はいろんな方法（ベビー体操やマッサージなど）がありますが、身近な人から教えてもらうのもいいですね。こうして毎日意識的にふれていると、変化に気づくアンテナも少しずつ立つようになるよ。



チェック

大人でも、湿度が高い時・気圧が低い時などは調子が悪くなりやすいもの。寒すぎたり暑すぎたりの日も、しんどいですね。もしかしたら、赤ちゃんの機嫌や体調に影響を与えているかもしれませんね。

相談

チェックして、少しでも気になることがあれば、お出かけを控える、出かけても早めに切り上げるなど、赤ちゃんのからだへの負担を減らしましょう。どうしたらよいか分からない時は、身近な人に相談を。

アクション

それでも気になるときは、迷わず小児科へ行きましょう。小児科の先生に、“うちの赤ちゃんの日常”を知ってもらっておくと、ちょっとした変化にも対応してもらえます。かかりつけの小児科を持つことをおすすめします。

赤ちゃんの“いつも”をメモしておこう！

ごきげんの日にメモしてね

◎うんちの色やにおい

◎おしっこの色やにおい

◎おっぱいを飲む様子

◎寝ている様子

◎顔色や肌の感じ

◎平熱（大人より1度高いと言われています）

首がすわってきたかなと思ったら

- ・赤ちゃんをあおむけに寝かせ、ママも低い姿勢になって赤ちゃんと目が合うように向き合います。
- ・赤ちゃんのお尻を床につけたまま（床から離さない）、「さあ起き上がるよ」と声をかけながら、両手を持ってやさしく引っ張り起こしましょう。
- ・その時に、赤ちゃんの体と首と頭が一体になって起き上がってくれば、首がすわっているといえます。「まだだな」と思ったら、無理をしないで早めにおろしてあげてください。「なんだかしっかりしてきたな」と思える頃になれば、またやってみましょう。（首すわりは個人差が大きいものです）

やさしくしてね♡



自然な動きを促す POINT

からだ・手足を自由に動かせるって、実は、ものすごく大事なこと



こんなの
どうかしら？



プチメモ

一昔前までは、日本では畳の部屋が主流でした。赤ちゃんとのくらしにぴったりなのが、“畳でのくらし”なのです。

この2つのイラストのどちらでも、赤ちゃんはパパやママの顔を見ることができます。でも、テーブルに合わせた高さの生活だと、赤ちゃんには安全のためにベルトが必要になります。ベルトで固定される時間が長いと、からだに負担がかかります。首を動かしたり、手足をバタバタしたりして身に付けるのが運動能力です。それに費やす時間が減るのはもったいないですね。

発想転換をして、この一年間は、座卓での生活（無理な場合は物が置いていないスペースをつくる）をしてみてください。板の間でも、置き畳を2～3畳分敷くだけで充分です。

首がすわるまでの赤ちゃんのだっこも POINTを抑えれば大丈夫！

① リラックスしていますか？

首がグラグラ、ふにゃふにゃしている赤ちゃんのだっこは、緊張しますね。でも大丈夫。

まずは深呼吸。ママが緊張していると、赤ちゃんも緊張しますから、

肩を上げて・下げて・上げて・下げて・・・。

あらあら、鏡を見たら、先ほどより肩が下がってますよ。＼(^_^\)／



② 姿勢をチェック！



● 縦抱きでも横抱きでも、腕の内側を意識して使いましょう。肘が曲がる位置がベストポジション。肘から手のひらの辺りに力を入れると、腱鞘炎になりやすいので、肘から下は基本添える感じで。

● 妊娠中のおなかの大きくなる時の姿勢がそのまま残り、産後も、おなかを突き出し腰を反らせている人をよく見かけます。壁に背中をピタッとつけて立ち、その姿勢のままでだっこをすると、腰痛の予防になります。

③ だっこする時、まずは赤ちゃんとのコミュニケーションを

赤ちゃんは、ずっとおなかの中でママの声を聞いていました。だから自分に向かって呼びかけてもらおうとうれしいし、お話もしたいのです。なので、しっかり目を見つめ、見つめ返してくれたと思ったら声をかけてみてください。この時、少し抱きおこして顔がまっすぐ向き合うようにすると視線が合いやすくなります。最初は一方通行のような気持ちになるかもしれませんが、徐々にわかってきますので、焦らずに続けてみてください。赤ちゃんのおむつをかける時にも声かけを続けてみましょうね。



岩手県の遠野では、生れてまもなくから、赤ちゃんの目をしっかり見て、「ンコーンコーンコー」と繰り返し声をかけるそうです。これは、全国的に「オクン」などいろいろあるようですが、あなたのところは、どうかな？

④ 抱き上げのポイント (腰痛がある場合、おすすめしません)

「だっこしようね」と声をかける→心の返事を待つ→頭と首・お尻を支える→ママの胸を赤ちゃんにつける→ママは赤ちゃんに身体をくっつけたままで一緒に起き上がる

この方法で抱き上げると、ひじから下に負担がかからず腱鞘炎になりにくいです。だっこの動作を丁寧にすると、ママの身体への負担も軽く、赤ちゃんも心地良いと感ずますよ。



⑤ 準備ができたなら抱いてみよう！



腕の中で赤ちゃんを包み込みます。腕で頭をきちんと支えていると、赤ちゃんの頭は、ママのからだの幅から外に出ません。



頭がグラグラの時は無理ですが、少ししっかりしてきたら、頭の重みを胸で受け止めて抱きます。赤ちゃんにとってのリラックスポーズです。



赤ちゃんのあごをママの肩にのせると、頭の重さが軽減します。ひと昔前は、ゲップはこの姿勢でしていたので、年配の方はほとんど上手になさいます。



あごを肩にのせていない時は、赤ちゃんの首に手をしっかりあてて、頭の重さを軽減してあげてください。赤ちゃんが太ももの内側でママのウエストを挟むように抱くと、しばらくすると自分の力でしがみついてくれるようになります。

⑥ おろす時のポイント (腰痛がある場合、おすすめしません)

抱き上げと同じように、胸をつけたままおろすと、腱鞘炎にもなりにくく、特に“赤ちゃんが寝たかな？”というときは、ママの身体とひっついていて状態でおろされた方が安心します。急に離れないで、赤ちゃんに気持ちを残しながらゆっくり離れていくと、不思議と赤ちゃんが起きないもの。一度お試しください。



首がすわるまでの“だっこ”で 気をつけることってな～に？

首の支えはとっても大切

大人でも肩がこった時、頭の重さが負担に感じることはありませんか？ 7～8 頭身の大人に比べて赤ちゃんは 4 頭身ほど。大人より重く感じる頭が赤ちゃんにはのっているのに首はすわっていない、そんな状態をイメージしてみましょう。首や肩や背中や腰にかかる重力を考えると、首がすわるまでは、横抱きの方が負担は少ないでしょう。それより、布団でゴロゴロしている方が楽だと思いますが、個人差はあるものの、次第に縦抱きを好むようになります。その理由としては、縦抱きされると視野が広がるからでしょうか。

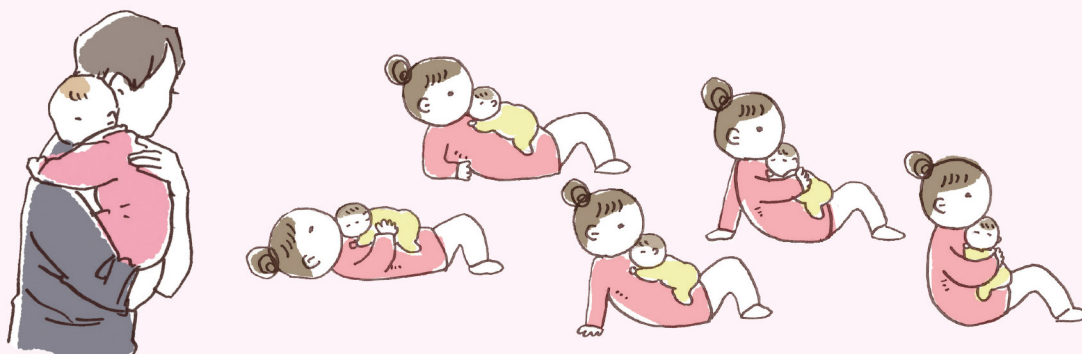
赤ちゃんは、布団に寝ていて首を左右に動かしたり、うつ伏せで少し首を持ち上げたりしながら、首のトレーニングをしています。横抱きにしてみたり、縦抱きにしてみたりしながら、赤ちゃんの“今、心地よいだっこ”を見つけてあげてくださいね。

ママにとって縦抱きも横抱きも、身体の使い方のコツをつかめば大丈夫。腱鞘炎・肩コリ、腰痛にならないように、ぜひコツをつかんで下さい。



赤ちゃんが「もたれる」コツをつかむために

最近見かけないのが、赤ちゃんの顎をママの肩に乗せ、げっぶをさせる動作。でも、これは、とてもいい姿勢です。頭の重さは軽減されるし、慣れると抱く人も楽。もし、赤ちゃんがもたれている感じがつかめない場合は、ママが赤ちゃんをおなかに乗せて寝ころび、そこからゆっくり起きあがってみましょう。ある角度になった時、「グラグラするので、手で赤ちゃんをサポートしなくっちゃ」と感じるはず。そうになったら、赤ちゃんを手で支えましょう。手でサポートをしながら起き上がってくると、赤ちゃんがもたれる（ママに寄りかかる）感じを実感として持つことができます。



赤ちゃんがこち良いだっこ、ママのからだが楽な抱き方は一致します

だっこは毎日の事だから、自分の身体も大切に

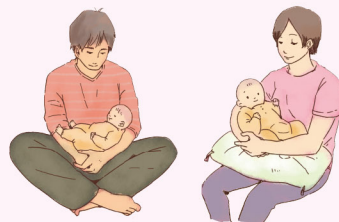
腰痛の予防につながる赤ちゃんの抱き方

OK 赤ちゃんの前に近寄ってからしゃがみ込んで、一体になったところで立ち上がります。こうすると腰痛予防だけでなく、赤ちゃんも安心感を感じる抱き上げ方になります。

NG この抱き方をすると、腰を痛めます。赤ちゃんにとっても不安定な姿勢です。

座っている時

座っている時は、リラックスしてのだっこでも大丈夫です。



スリング最高！ 再考！

世界を見渡すと、暑い国ではよく布一枚で赤ちゃんを抱っこしています。それは、気候風土にあった当たり前の光景なのです。ある時、そんな暑い国で、アメリカの赤ちゃんに関わるお医者さんが、「どうしてこの国の赤ちゃんは泣かないの？」と思ってよく見ると、柔らかい布に包まれて、いつもお母さんやいろんな人に抱かれていたのだそうです。アメリカの赤ちゃんは基本的にベビーベットで過ごしていることが多いので、そのお医者さんは、布に包む習慣を紹介したのだそうです。それがアメリカでスリングが広まったきっかけだとか。



その情報が日本にも伝わり、2005 年位にスリングのブームがやってきました。「首が座る前から使えるね」「手作りできそう」と歓迎されたものの、「どうやって使うの?」「適切な作り方は?」と疑問に思っても、身近に知っている人がいないという状況下で、医療関係者から落下や股関節脱臼の不安も指摘され、ブームは下火になりました。

ところが最近になり、上手に使いこなしている方の知恵が SNS 上で伝えられ、見直されてきています。

ここでは、スリングの良さをイメージ写真を使ってご紹介します。

(スリング内の赤ちゃんは、首が座っていないタイプの 3 キロのお人形です)

赤ちゃんのからだに合った形でくるめるんだ



お腹の中にいたときのような、まるい姿勢のままの抱っこができます。

授乳ケープがなくてもいいのね



少し布をゆるめると、縦だっこのまま、授乳ができます。



もうすこし布をゆるめ、布の中の赤ちゃんの姿勢をかえたら、横だきでの授乳ができます。

そうか・・・
ママの匂いや温かさが残った布にくるまれていたら安心だね



寝てしまったら、スリングにくるんだまま下ろすこともできます。

プチメモ

このコーナーで使用しているスリングは「しじら」という種類の布を使用しています。丈夫で、通気性も良く、縦には伸びずに横にはほんの少し伸びる構造なので、スリングに適しています。リングは、安全面を考慮し、スリング専用で販売されているものを使用しています。バックルで調整するもの、リングがなく形状の変形が出来ないものもありますが、ここで紹介しているタイプのスリングは、赤ちゃんに負担をかけず、抱く人のからだへの負担もかなり軽減されると思います。

首がすわるまでの“だっこひも”のこと教えて！

昭和初期からの育児雑誌を調査してみましたが、日本製の商品には「新生児から縦抱きができる」と書かれているものはありません。20 年ほど前からは海外から輸入された商品が話題になり、首がすわらない状態で縦抱きできる“だっこひも”を使う人が多くなってきたようです。

そもそも 30 年余り前は、殆どどのママが“だっこひも”は使っていませんし、“だっこひも”は「前おんぶ」と呼ばれていたほどです。つまり、“だっこひも”を使い始めたのは、長い人間の歴史の中では最近の事なのです。そう考えれば、“だっこひも”が無くても子育てはできるはずです。とは言え、親のからだへの負担が少なく、赤ちゃんにとってもよいものがあれば、活用したいですね。

ここでは使う時の配慮や POINT をお伝えします。

どんなものがあるの？

道具を使う場合は、赤ちゃんの自然な姿勢を包み込むようにしてください。
グッズを使う場合でも、頭の重さをしっかりママの手でサポートします。



この姿勢をキープできる
ものを使いましょう



男性の着物の兵児帯
でだっこ



スリングでだっこ



キャリアタイプでだっこ

首がすわるまでは、横抱きの抱っこひもを使った方がいいのでは？

月齢が小さいほど、横抱きの方が首や肩に負担がかからないと思います。だから、適切なグッズがないか調べてみました。

スリングを使つての横抱きは、スリングの布の中に入っている赤ちゃんの姿勢や、股関節の状態を適切に教えてもらうことが出来、そのスリングに合った使い方ができれば良いのですが、P 31 で紹介している方法よりも難易度が高いので、ここでは、その使い方の紹介は控えました。

スリング以外で、横抱きができる商品をいろいろ試しましたが、抱く人の体に負担がかかる・安心して抱いている気持ちにならない・赤ちゃんがしんどそうなどの問題点があり、ご紹介したい商品に出会うことは出来ませんでした。

新生児の時期から使っているの？

今は核家族で、特に上のお子さんがある場合や、赤ちゃんを連れての買い物などの移動の際に必要なこともあるでしょう。使う場合は、自分の体型にあったグッズを選び、必要な時のみ使用するようにしましょう。眠れば、赤ちゃんを“だっこひも”から下し、からだを自由に動かせる状態を作るなどの配慮を忘れないでください。

だっこひもを選ぶ基準はあるの？

“だっこひも”を作っている会社が集まり、安全基準を作っています。バックル外れや布破けがあれば大変なので、安全基準は大切ですが、安全を気にしすぎ、赤ちゃんを身動きできない状態にしていけないかも考えてみましょう。この時期の赤ちゃんは、まだふわふわのからだです。そのからだで長い時間同じ姿勢で過ごすのは無理があります。“だっこひも”に入っている姿勢が赤ちゃんに負担をかけていないかについて、発達に照らした国の基準や検査はありません。あなた自身が、自分と赤ちゃんにとっての良い“だっこひも”を、五感を働かせ、子育ての先輩の意見も聞きつつ、赤ちゃんの成長に合わせて選びましょう。

おんぶはいつからしてもいいの？

首がすわるまでは赤ちゃんに大きな負担がかかるのでしないでください。できれば、腰すわりがしっかりしてきた頃まで待ちましょう。

これだけは気をつけて！

- ❑ **だっこひもをしていても手を添えていますか？**
- ❑ **長時間の利用をしていませんか？**
- ❑ **だっこひもの中の赤ちゃんの姿勢は適切ですか？**



これでは、赤ちゃんが吊り下げられている状態になっています。その上、頭の重みが、首、肩、背中、腰に負担をかけています。



膝が“だっこひも”で固定されてしまうと、赤ちゃんはギブスをはめたような状況になります。膝が曲げられない状態の製品は、赤ちゃんのからだにあっていません。



首が“だっこひも”から垂れ下がっている赤ちゃんをよく見かけますが、これでは首に負担がかかります。また、肩ベルトがゆるい場合、赤ちゃんは“だっこひも”の背中にもたれる形になり、ママにしがみつくことで育つ体幹が育ちません。骨盤も後ろに傾いているので、坐骨を地面につけて座る動作が獲得しにくくなります。赤ちゃんの足はママのウエストあたりでないと、しがみつく意識も育たなくなります。

実は、このタイプの“だっこひも”はパパも使えるような大きめの製品が多く、日本の小柄なママには、調整器具を最小にしても大きすぎる場合が多々あります。

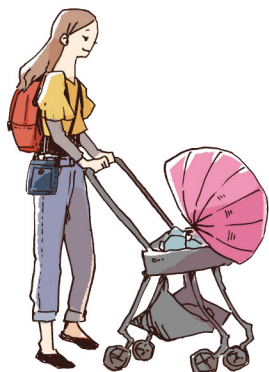


ぼちぼちおでかけしてみませんか？



ひと昔前までは、ママや赤ちゃんの身体を気づかって「3ヶ月まではあまり外に出かけないように」と言いました。でも、そうすると、買い物に行けないし、人にも会えない。それでは心がめいてしまいます。ここでは、バランスの良いお出かけができるように、参考例をあげてみました。◆外出の目的 ◆外出したい気持ち ◆気候 ◆土地柄 ◆時間 ◆頻度 ◆移動手段 など人それぞれ違いますので、自分にあてはめて考えてみてください。（病気で病院に行くなど、緊急時は別で考えてくださいね）

持ち物リスト



ビニール袋も数枚必ず。おむつや濡れたものを持って帰ることもあるので



よだれ・鼻水・お乳・汗などふくことやスタイの役割も



おむつは数枚



少しの時間でも、うんちやおしっこ・お乳をかく・汗をかくこともあるので、1着は常備



おしりふきは、何かと便利

大判のバスタオルやおくるみは、肌掛・授乳ケープ・敷物など何でも使えるので、1枚は必需品。

ミルクの方は必要ですね。ママの水分も必ず用意してね。



Work

「これあるといいね」と思ったおでかけグッズをメモしておこう！

おでかけする時に気をつけたいことは？

子育て支援者からのメッセージ



- ・昔は、赤ちゃんに足先から少しずつ日光浴をさせていましたが、最近は紫外線をシャットアウトするようになり、ベビーカーやだっこひもにフードをする方が多いですね。でも、全く日光が当たらないと、ビタミンD不足から「くる病」になったり、心の面でも鬱傾向になったりするとの報告もあります。適度な暮らし方を心がけましょう。
- ・汗をかくことも実は大切です。赤ちゃんのうちに汗腺を発達させておかないと、汗をかいても体温調整ができず、熱中症に罹りやすくなります。しっかり汗をかいた後は、汗を拭きとってあげてくださいね。

暑い時期は？



- ・ベビーカーは地面との距離が近いので、夏の暑い時期には、赤ちゃんの身体がとても熱くなります。けれども、保冷剤は赤ちゃんの身体を局部的に冷やすことになるので、お勧めできません。
- ・暑い時期は、配達してくれるお店を利用して、買い物の頻度を少なくしたり、少し涼しくなった夕方に出かけるなどの配慮をしましょう。
- ・食品売り場は冷気が強いので、赤ちゃんに掛けるものを一枚用意して出掛けましょう。
- ・だっこひもでお出かけする場合は、P 33 も読んでください。

寒い時期は？

・戸外を歩いている時は寒くても、室内に入ると暑いことがありますね。室内で汗をかき、そのあと外気に触れると体が冷えてしまいます。そこで、寒い時期の外出は、こまめに体温調節ができる服装が大切です。手間はかかりますが、赤ちゃんが風邪をひいてしまっては大変。赤ちゃんの体温は、大人より少し高めと言われていることも配慮してくださいね。

おでかけ先の POINT

ママの体はまだ十分に回復していませんし、赤ちゃんも睡眠がまだまだ必要な時期です。そのため、人ごみの中で何時間も過ごすような外出は控えた方がよいでしょう。出掛けるのなら、移動は必要でも、子育て支援センターやつどいのひろば、お友達の家など、赤ちゃんとうっくり過ごせる場所がおすすめです。

もし、赤ちゃんを誰かに見てもらえるのなら、ひとりで気に入りのカフェに行くなど、積極的に気分転換を試みるのはどうでしょう。





子育て中のからだの悩み TOP3

～腱鞘炎・肩こり・腰痛にさよなら計画～

腕ほぐし手ほぐし

【方法】手を胸に当て①～③を指圧します。

① 肘のシワから指3本分下がったところ

② 肘のシワの先端より1cm外側

③ 手のひらを上向きにして肘から手首を結んだ線の中央

④⑤⑥ 親指と人差し指の間を、反対側の手の親指と中指ではさみ、丁寧にほぐす。

【効果】毎日の抱っこや、おむつ交換で使う前腕から手首、親指周辺の痛みや疲労を改善し、腱鞘炎を予防します。



肩凝りゆるゆるバストケア

【方法】おっぱいの基底部分を肘で持ち上げるように、肩を中心に大きな円を描くように回します。

【効果】授乳や猫背の姿勢からくる胸や肩、背中凝りや痛みを改善します。



①～⑥を繰り返す

背中ふわふわとストレスケア

【方法】手を伸ばし、からだの中央で手を組みます。その状態で、できるだけ大きな8の字を描きます。

【効果】背中の凝りをほぐし、浅くなりがちな呼吸を改善します。眠りの質が悪くストレスを感じる方にも。



ベビーポーズ

【方法】両手で膝を胸に引き寄せて10～15秒キープ。

顎が上がると背中の筋肉が伸びにくいのでNG。

【効果】背中や腰、お尻の筋肉を伸ばして血流を促します。腰の疲労や痛みの軽減に。



チャイルドポーズ

【方法】かかとにお尻をつけたまま前屈し、手を前に伸ばす。力を抜いてリラックス。

【効果】腰や背中の緊張をゆるめて、腰痛の予防や改善に。立ち仕事が続いた後や朝起き掛けのストレッチにもおすすめ。



妊娠中に、あなたにあった支援のスタイルを見つけよう

「産後1ヶ月はどうか養生してください。」そして「産後1ヶ月を養生して暮らせるように、みんなでサポートをしていきましょう。」ということが、『AKAGO』を編集した私たちの願いです。「現実には、そうはいかない・・・。」と、多くの方が思われるでしょう。それでも、この冊子のように、妊娠中の身体の変化、産後の回復などに目を向けるなら、サポートがないと順調なからだの回復は難しいとおわかりになると思います。二人目以降の出産では、なおさらサポートが必要なのです。

国の施策として、市町村単位で、「産前産後包括支援」という、妊娠期から切れ目なく子育てをサポートできるような支援メニューが色々つくられています。また、民間団体の産前産後の支援も徐々に増えてきています。妊娠中に、情報を集めるだけでなく、担当者に話を聞いたり見学に行ったりしておくことをおすすめします。

パパは一番のサポーター

- ・産前に買物に行ったり、料理を一緒に作ったりして、協力体制をつくっておく。
- ・物の位置やスケジュール（ゴミ出しする曜日など）を分かりやすくメモし、事前に伝えておく。
- ・パパに育児休暇を取得してもらう。

おばあちゃん・おじいちゃんは大きな支え

- ・お祝いに、ゆっくり休息できる期間を頂くのはいかがでしょうか。例えば・・・
- 働いておられても、おばあちゃん、1ヶ月だけ孫育ての休暇を取って貰えないかな～
- おじいちゃん、1ヶ月だけ、上の子の保育所の送り迎えをしてもらえないかな～

支援の輪をつくっておこう

- ・出張してくれる助産師さんと妊娠中に出会っておこう。出産後の母乳トラブルを多くの人が経験します。そんな時、出張してくれる助産師さんは心強い味方です。
- ・赤ちゃんが病気でからではなく、今の間にかかりつけの小児科をみつけておこう。
- ・保健センターや産院での講座に参加したり、市民新聞や地域の情報誌を見たりして、支援情報をキャッチしておこう。
- ・道での挨拶、地域の催しに参加するなどして、近所に顔見知りを作っておこう。

利用できるサービスを事前にチェック

- ・ネット注文で配達してくれるスーパーや近所のお店をチェックしておく。
- ・生協の個配やお弁当の宅配業者のパンフを貰う。
- ・好みの店から、出前の「おしながき」をもらう。
- ・毎日の食材を宅配してくれる業者で「お試し」を試してみる。
- ・良心的な家事支援（掃除・調理など）をしてくれる民間業者を見つける。
- ・ファミリーサポートなど、行政が行っている支援の会員になっておく。

自分が頑張ればなんとかなる？

いえいえ、こんな声が届いています

「身の回りの家事をしてもらえたら、ほっとして身体が休まった。」

「赤ちゃんの事でわからないことがあったら教えてもらえた。」

「上の子どもの面倒をみてもらえたので、自分のからだの回復に専念できた。」

「赤ちゃんの様子を見て、一緒に喜んだり悩んだりしてもらえた。」



「1 か月も休むなんて、そんな理想。とても無理よ・・・」と自分だけで頑張るのではなく、「サポートしてもらえて安心した・うれしかった」になるように、みんなで支援の輪を大きく広げていきましょう！

ふるのさんに聞きました スマホの使い方には気をつけて！

産後、目に負担をかけないようにと言われますが、スマホなどはどうなのでしょう？

小さい文字を読むことは、目の疲れや不自然な姿勢で体に負担をかける行為なので産後にはよくないのですが、対象がスマホ、タブレットとなると、さらに悪い影響が考えられます。まず、光を直接目に入れることです。これは生体時計などホルモンのバランスを狂わせることになります。特にスマホは、至近距離でテレビの倍以上の強烈な光を見ますので、影響は強くなります。ホルモンのバランスが急激に変化していく産後には、その影響はさらに大きいと考えるべきでしょう。次に、文字を打つなどの細かい操作をすることですが、うつむき加減の姿勢に加えて、指先の細かい動きは体への負担を高めます。さらに、SNSは人が見てくれていることがうれしく、コメントに返事を書かねばという意識もあって、時間を考えない使い方になってしまいます。



一番もったいないのは、これらのことが「脳の強化を妨げる」ことです。産後は感性が高まっている反面、頭の回転が遅くなる感じになっているでしょう。これは赤ちゃんを受け入れて、これからの子育てに備えて、共感性の強化、ストレス耐性強化、認知能力向上、記憶力向上、学習力向上など脳の機能強化が起きているからだとする最新の研究が発表されています。この強化は産後6ヶ月の間に劇的に起きるようです。この時期にスマホを使うことは、ホルモンのバランスを崩し、脳への別の負担をかけることで、せっかくの脳の強化を妨げてしまうことになりかねません。

電磁波の影響について教えてください。

欧米では携帯電話の電磁波による脳腫瘍等の発がん性リスクが強く訴えられ、WHOは「ヒトに対して発がん性があるかも知れない」に分類しています。頭蓋骨が薄く、細胞分裂の盛んな乳児期は、大人よりも格段にリスクが高くなると考えたほうが良いでしょう。スマホが発する電磁波が強くなるのは、発着信のとき、動画視聴など高速通信が要求されるとき、電波強度の弱い（アンテナマークが立たない）地域です。また、スマホでネットを使う場合、出力が10分の1のWiFiを使ったほうが電磁波の影響は弱くなります。それでも、赤ちゃんのそばでスマホの操作をしたり、赤ちゃんの枕元にスマホを置いたりすることはやめるべきでしょう。

ママがスマホに向かっている時間が長いことや、スマホの光等の赤ちゃんへの影響があれば教えてください。

産後のママは脳も体も変化し、様々な能力が強化されている時期だと前述しました。このお陰で、赤ちゃんが様々なサインをママに送り、ママがそれをキャッチして返すというキャッチボールができ、それが、赤ちゃんの脳の爆発的な成長を支えます。このキャッチボールで赤ちゃんは「この世界は安心できる」という基本的信頼感を得るとも言われています。ママがスマホに向かっている時間が長いと、キャッチボールがうまく始まりません。赤ちゃんがサインを発しても、なかなか報われないのです。脳の発達にも、基本的信頼感の獲得にも悪影響があるでしょう。スマホには強い没入性（はまってしまう）があるため、かなり強い赤ちゃんの自己表現にも応答がおろそかになってしまいます。スマホ利用には親自身がプレーキをかける意識を持っておかないと、ついには赤ちゃんが自己表現をあきらめて、コミュニケーション発達に悪影響を与える懸念があります。

ネットを通じた子育て情報の活用について教えてください。

子育てでわからないこと、不安に思ったことをネットで検索すると、大量の情報が出てきます。その中で、どれが正しいか判断するには、相当に高度な情報を読み解く力と子育てに関する専門的な知識・経験が必要になります。知識・経験がないからネット検索しているのに、これは矛盾です。結局、正しい情報を選択しているわけではなく、「自分が気に入った答え」を選んでいるにすぎません。誤った情報を選べば、赤ちゃんの命や発達に関わりかねません。さらに、大量の情報を判断するために費やす時間は、思いのほか長くなります。「必要だから」と一生懸命情報を探すほど、長時間を費やしています。その間、赤ちゃんから目も心も離れた状態です。専門的なことであれば、医師・栄養士・保育士など専門的な知識がある人から、日常的なことであれば、実体験があり気軽に話ができる親や友人、ママ友から情報を得るのがよいでしょう。不確実な情報でも「ほんと？」と確認でき、一緒に考えてもらうことができます。また、あなたの苦しい状況に気づいて、直接手助けしてくれる人も出てきます。そのためにも顔を合わせて話をする、または電話をお勧めします。これなら赤ちゃんに目が届くだけでなく、赤ちゃんも話し声や人と人の関わりを実体験することでコミュニケーションを学びます。「ネットに相談する」ことは、二重、三重の意味でお勧めできません。

ネットを通じて人とつながったり情報を得たりしている時代の「上手な付き合い方」とは？

赤ちゃんが育つのに、スマホ・ネットは全く必要ありません。親としての様々な能力を身に付けていくのにも、スマホ・ネットは弊害のほうが大きいと思われます。情報が溢れすぎている時代です。SNSを眺めていると興味深い情報がたくさんあり、自分にとって必要な人とのつながりがたくさんできます。そして気付くと、毎日数時間をスマホに費やしているということが当たり前になっています。しかし、それは、体を休める時間、他の用件をやるべき時間、家族や友人など直接的な人との関わり、自分自身の健康など、多くのことを犠牲にして手にしているものです。スマホ・ネットは、それらの代償を払っても使う必要があることにだけ使うもの、という意識をしっかりと持ちましょう。まず、暇つぶしや遊びでスマホ・ネットを使うことは止めましょう。脳と体を休めることが優先します。楽しみや必要性があることでも、「本当に今の自分に必要なのか」と改めて問いかけてみてください。本当に必要なアプリ以外は削除してしまいましょう。さらに、「家族といるときは使わない」「寝る1時間前には使わない」といった使用する場面や使用時間に自分で制限を掛け、自分をコントロールするようにしてください。強制的に時間制限を掛けるアプリフィルタリングが有効です。本来大切にすべきものを大切にしないことに気づいたら、これらのことに取り組んでみてください。



古野陽一さん

子ども・子育ての学びの場を作る（株）喜楽学舎
NPO法人子どもとメディア常務理事など

二男一女の父。20年前、第二子誕生のころから子ども・子育ての活動を始め、様々な子ども・子育てワークショップを開発。また、当時ビデオ漬けにしていた第一子が、アウトメディアの取り組みで劇的に改善したことから、子どもとメディアの問題に取り組み、IT技術者の経験も生かして広く啓発活動を行っている。著書「ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存の対応」。

NPO法人子どもとメディア <http://komedia.main.jp/>



「子育てかるた」で子育て



子育ての日々での、楽しいこと、
大事なこと、悩みなどを織り交ぜた
「子育てかるた」を作りました。

1箱 2,000 円で販売中

2018 年 6 月 20 日発行

子育ての文化研究所 〒611-0031 京都府宇治市広野町寺山 45-5

<http://www.kosodate-bunka.jp/>

発行責任者 朱まり子

中村有紀子 (P2 イラスト) 花岡陽子 (イラスト) CG&CRAFT まあ工房 (レイアウトデザイン)

この印刷物は、京都府こどもつながら応援隊事業補助金 (申請中) を受けて発行しています。

お世話になった方々 (敬称略)

左古かず子、手島渚、都智華子、古野陽一 / 木下真理子 (表紙撮影) / 穴戸慈 (番 -tsugai-)、さやかさん他 (モデル)

『AKAGO』をテキストにしての講習 (親向け・支援者向け・孫育てなど) を承ります。ご希望の方は上記ホームページからお問合せください。

定価 300 円