



両親教室

旭区 こども家庭支援課



まずは自分の自己紹介から・・・



保健師ってなに??

子育てのサポート役

～これからいろいろな機会でお会いします♪～

今日の内容



1. 赤ちゃんって1年間でこんなに大きくなる
2. 月齢ごとの赤ちゃんについて知ろう
～0～4か月くらいまで～
3. 乳幼児揺さぶられ症候群とは？
4. 基本的信頼関係とは？
5. ママの身体～パパの役割～
6. タバコの影響～子どもの前では吸わないで～
7. 赤ちゃんが生まれたら！～地域情報～

1. 赤ちゃんって1年間でこんなに大きくなる

生まれたばかりの赤ちゃん

・体重 約 3kg

約 9kg

・身長 約 50cm

出生後1年では...

約 75cm

・頭囲 約 33cm

脳の重量とともに大きくなる

2. 月齢ごとの赤ちゃんについて知ろう (Part 1)

0～1か月ぐらい : 特徴・お世話の仕方について

どれどれ 78～81ページ

赤ちゃんの特徴とお世話

①五感

目 光は生まれたときから感じています

新生児期：30cm先を筒状に見てる

2ヶ月：視力0.02の薄暗い状態 上下の追視

耳 お腹の中から聞こえている

味覚・嗅覚・触覚

○五感を育てる⇒目を見て、話しかけて

抱っこ、触れ合い

授乳、おむつ替え

すべて大切



②睡眠と生活リズム

- 生まれたばかりは1日の大半(16~19時間)眠っている
- 生後2カ月頃~少しずつ生活リズムがつく

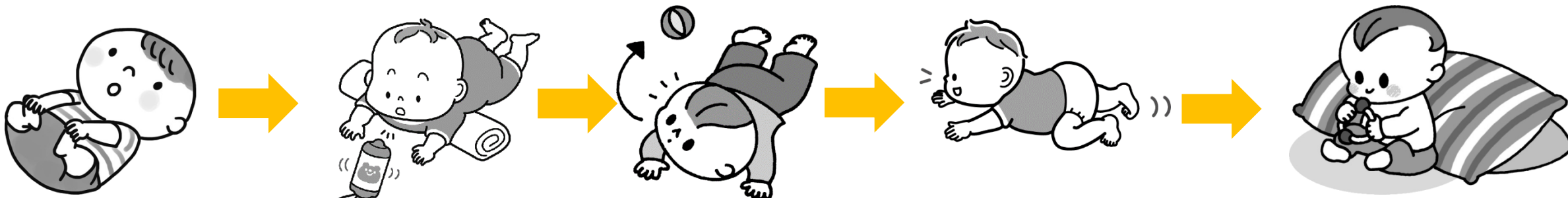


○生活リズムを整える

●早寝早起き

朝: 決まった時間に起こす・お目ざめの儀式
日の光を浴びる・昼夜の区別
夜: 暗い、静かな環境

③ 腹ばい(うつぶせ)のすすめ



赤ちゃんはこの過程を約1年で行います(個人差あり)



うつぶせ姿勢は、はいはいやお座りにとっても大切な姿勢です。

必要な首や背中の筋肉が育ちます。

腹ばい(うつぶせ)の方法



～うつぶせのヒント～

脇の下にタオルを挟んであげると赤ちゃんにとって呼吸がしやすくなります。

最初は、赤ちゃんの機嫌のよい時、数秒から始めましょう。

始める時期は2～3か月ぐらいでOK！

赤ちゃんが嫌がったら無理せず、抱っこしてあやしてあげましょう。

④うんちの色

うんちの色ってこれでいいのかしら…



うんちの色は、母子手帳(P.19)の便色カードを参考に！

うんちの色に注意しましょう
明るいとこでカードの色と
見比べてください。

1番～3番
に近い色だと
思っ

4番～7番
だったのが
1番～3番
に近くなった

どちらかが当てはまるときは、**腹痛や嘔吐**
などの病気の可能性があるので、1日
も早く小児科医、小児外科医等の診察
を受けてください。

便色の記入欄 (赤線は必ず当てはまる色番号)

生後2週間	年	月	日	番
生後1か月	年	月	日	番
生後1～4か月	年	月	日	番

生後4か月以内では、うんちの色に注
意が必要です。生後2週を過ぎても腹痛や
嘔吐、しんじけ、が黄色い場合、おしっこが
濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談
しましょう。

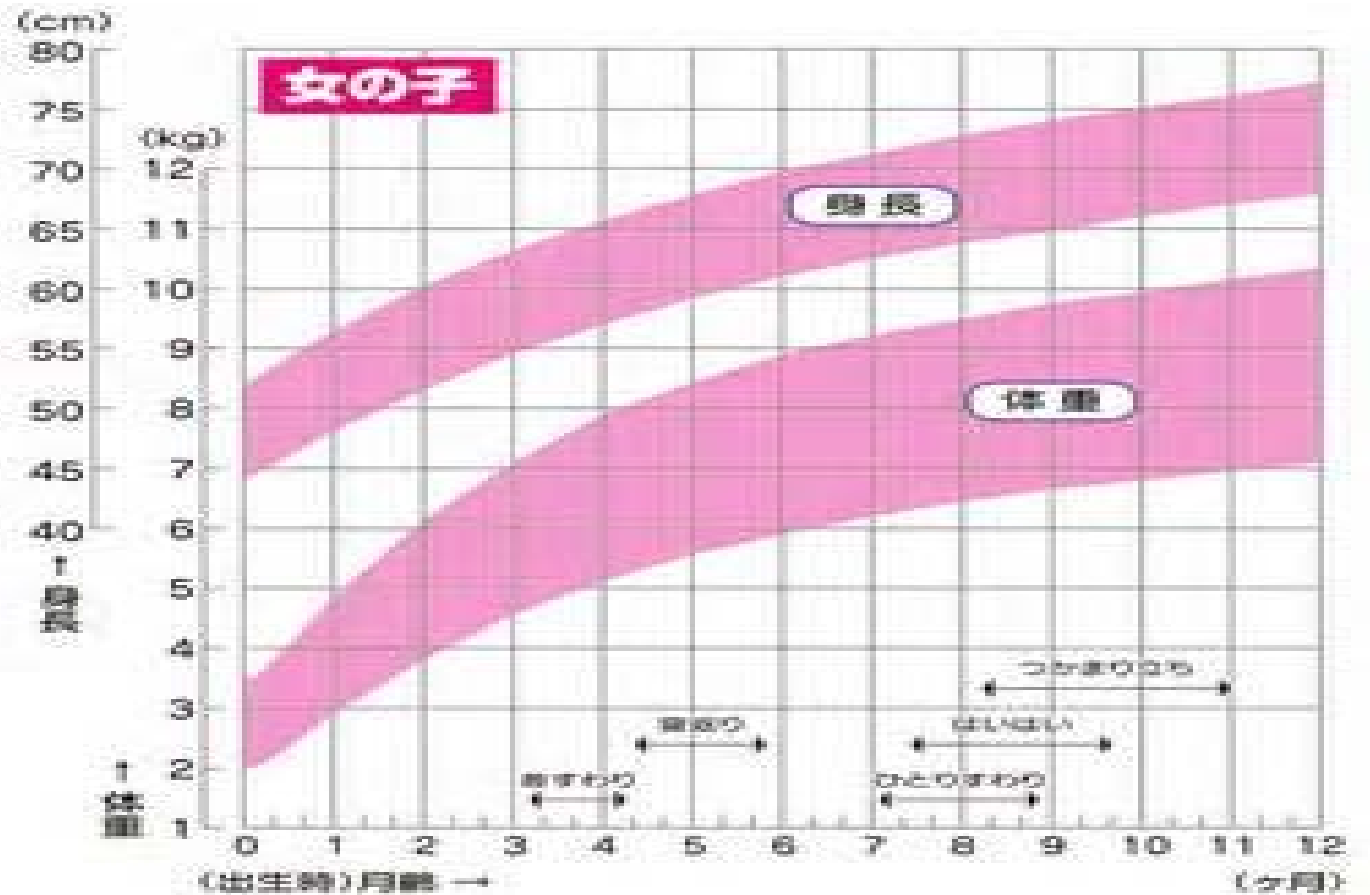
A vertical color chart for stool color, numbered 1 to 7. The colors transition from light yellow (1) to dark green (7). To the right of the chart is a photograph of a child's stool, which appears to be a dark greenish-brown color, corresponding to the 7th color on the chart.

⑤体重の増加量

母乳(ミルク)足り
ているのかしら...



体重の目安は、母子手帳の体重
曲線を参考に！



3. 乳幼児揺さぶられ症候群

【激しく揺さぶられることにより、脳に損傷が起きること】

どれどれ 81ページ

赤ちゃんが泣いて困ったら、、、

◆赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます！

「お腹が空いたよ」「オムツが気持ち悪い」「寂しいよ」
「なんとなく泣きたい気持ちになっちゃった」



○泣いたら、なぜ泣いているのかチェックしましょう。

○泣き方や泣き声にも個性があります。

決して揺さぶって泣き止ませないで！



【忘れないでほしいこと】

- ・泣きのピークは生後**2**か月頃。

個人さはあるものの、その後落ち着いてくる。

- ・赤ちゃんはいろいろな気持ちで泣きます。

どんなに慰めても、泣き続けることもあります！

⇒やることをすべてやっても泣き続ける場合、
まずは自分の気持ちを落ち着かせましょう。

4 乳児期に大切な「基本的信頼関係」

乳児期は、自分の要求を「泣く」という方法で伝えます。このSOSを周りがキャッチして、子どもが望んでいることに応えていきます。

この繰り返しによって

安心感を抱き、人を信じ、自分を信じ、安心して自立していきます。



5. ママの心と体の変化

◆産後みられやすい症状 (どれどれP.60~)

《マタニティブルー》

- ・産後数日～1週間に起こる。
- ・涙もろさ、感情の変わりやすさ、不安や悲しみ等
⇒ホルモン変化によるもの、治療の必要なし

《産後うつ》

- ・産後1割の方が経験する。
- ・非常に強い不安や悲しみ、激しい疲労感、意欲低下等
⇒受診・治療が必要



母親となる皆さんへお願いしたいこと



一人で抱え込まないで。

頑張りすぎないことも大切。

⇒辛かったら誰かに相談を。

必要に応じてサービス利用も！

父親になる皆さんへ

どれどれ 48ページ～

優しい一言、積極的な家事の参加が
お母さんの気持ちをホッとさせます。

→父親度チェックをやってみましょう！



育児は“母親”だけではありません。
“父親”として子どもの成長を楽しみながら取り組みましょう

⇒コミュニケーションを大切に

父親度チェック

- 妻が今、妊娠何週目か知っている
- 家に早く帰るように心がけている
- 妻にいたわりの言葉をかけている
- 家事を積極的にしている
- 自分の得意料理を持っている
- 脱いだ洋服をちゃんと片づけている
- 遅く帰って一人で食事したとき、自分で片づけている
- 毎朝衣類のコーディネイトやハンカチ等の携帯品を自分で用意している
- 上司や同僚に出産予定日を知らせてある
- お腹の赤ちゃんに話しかけている



6. タバコの影響

◇ 妊娠中

ママの前で喫煙...

子どもの体重が軽くなることの報告が！



◇ 赤ちゃんへの影響

赤ちゃんが突然死んでしまう病気(乳幼児突然死症候群)

肺炎や気管支炎

気管支喘息

などなど

7. 赤ちゃんが生まれたら！

◇届けるもの

- ・出生届など
- ・出生連絡票

母子手帳の
最初のページ

◆地域の情報

- ・赤ちゃん教室
- ・地域のサロン など

◆訪問をするよ

- ・こんにちは赤ちゃん訪問
- ・母子訪問



◇予防接種

- ・生後2か月～開始
- ・医療機関で接種してね

地域情報 赤ちゃん教室 (各14会場)

対象: 第1子の0歳児とその保護者、妊婦

内容: 育児の学習や相談、お母さんの交流の場







親と子のつどいの広場
遊び場、
子育て相談、
講座など

ぽけっと



めだか



にっこにこ

そらまめ





これだけは覚えていてほしいこと



1. 赤ちゃんは「泣く」ことが仕事です！
2. あせらず、色々試してみましよう！
3. 一人で抱え込まない、頑張りすぎないで相談を！

マタニティライフを
ゆっくり楽しんでくださいわね

赤ちゃんと一緒に楽しみながら、
一緒に成長していきましょう！



悩み事はためずに相談！
区役所福祉保健センターこども家庭支援課
の存在を忘れないでね～！

045-954-6160