

実践!
子育て①

覚えよう、育児の きほんの「き」



知っておきたい育児の基本をレッスン!

【抱っこ】 孫とのふれあいの第一歩。抱っこされることで赤ちゃんの気持ちが安定し、自立が早まるといわれています。

横抱き (首が据わるまで)

赤ちゃんの頭を軽くひじを曲げた二の腕に乗せ、前腕で背中から腰を支える。もう片方の手で赤ちゃんの足をすくうように支える。



縦抱き (首が据わってから)

片手で赤ちゃんの首を支えながらもう片方の手をお尻の下に入れ抱き上げる。赤ちゃんの胸側を体に密着させ、もう一方の手でお尻を支える。



※抱っこに自信のない方は、スリングや抱っこひもなどの補助具を使うと安心です。

【ミルク】 最近の粉ミルクは栄養成分が限りなく母乳に近いです。母乳にこだわりすぎず、上手に活用しましょう。

① 手を洗い、缶に記載の分量を哺乳瓶に入れ、沸騰後少し冷ました湯(70℃以上)を哺乳瓶の2/3まで注ぎ、振り溶かす。



② ミルクが溶けたら残りの湯を足し入れて軽く混ぜ、氷水や流水で冷ます。



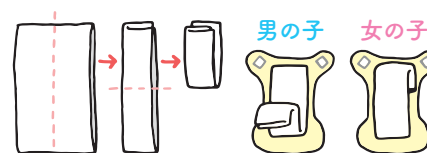
飲ませ方

- ① 手首の内側に数滴たらして温度(人肌)を確認。
- ② 口に乳首を十分に含ませ、乳首の中をミルクで満たして授乳。
- ③ 飲み終わったら縦抱きで背中を軽くさすり、ゲップさせる。

【おむつ替え】 紙おむつ、布おむつそれぞれにいいところがあります。外出時や夜間は紙おむつ、在宅時や日中は布おむつなど、使い分けるのもいいでしょう。

布おむつ (輪型)

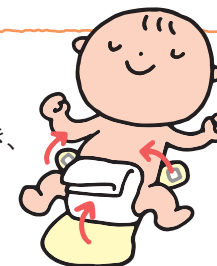
① おむつをたたむ 縦半分→横半分



男の子は前を二重に。女の子は後ろを二重に。

② おむつを当てる

おしりをふいた後、古いおむつを引き抜き、新しいおむつの上に赤ちゃんをのせる。



③ カバーベルトを留める

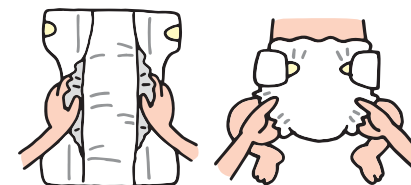
おむつがカバーからはみ出さないよう収め、ベルトを留める。

紙おむつ

① 新しいおむつを広げ、両側の立体ギャザーをしっかり立てて敷く。

② 赤ちゃんをのせ、おしりをふいてから古いおむつを引き抜く。

③ 新しいおむつをつけ、おなかまわりや足まわりのギャザーを整える。



【歯磨き】 離乳食の頃からお口のケアが始まります。一人で磨けるようになる6歳過ぎまで、大人の手助けが必要です。

離乳食を始めたら 食後に白湯(さゆ)を飲ませる。

歯が生え始めたら 生え始めは、ガーゼで歯の表裏を拭き取る程度に。上下の歯が生え始めたら、歯ブラシでブラッシング。

2歳頃から 大人が手本を見せ、歯ブラシを持つ気にさせる。仕上げ磨きは大人が行う。

3歳頃から 歯磨き後のうがいができるようになる。「上手にできたね」とほめ、習慣づける。仕上げ磨きは大人が行う。



歯磨きも重要なポイントね



ミルクうまく飲ませられるかな