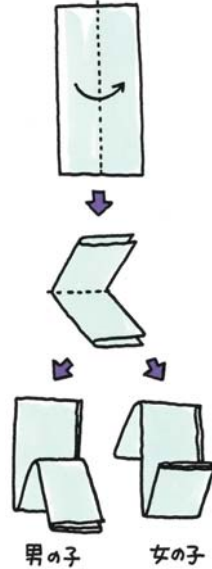


# おむつを替える

おむつには、布おむつと紙おむつがある。

子供の肌との相性と、夫婦の育児方針を考慮して選びたい。

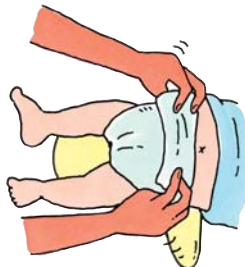
「うんちのおむつ替えができなければ、おむつ替えができたことにはならない」という声も……。



## 布おむつ

むかしは白いさらしを買ってきて妊娠中に手作りしたものだが、今はでき上がったものが手頃な価格で市販されている。貸しおむつを利用する方法もある。

- 1 おむつをたたんでカバーにのせる  
 新生児の頃は1枚、おしっこの量が増えたら2枚重ね  
 男の子は前を厚めに、女の子は後ろを厚めに
- 2 汚れたおむつをはずして、おしりをふく  
 女の子は前からうしろへふく
- 3 おしりの下に差し入れ、両足が自由になるようにあてる  
 足首をもって持ち上げない
- 4 おへその下で折り返す



## 5 | カバーをあてて、はみ出したおむつをカバーの中に入れる



- うんちをトイレに捨てる  
(トイレの水でさっと洗ってもよい)
- 洗剤を入れたフタつきバケツ等につけておくと  
たまったら洗濯し、なるべく日光にあてる

布おむつには  
「輪型」(生地を輪型に縫製) 「成型」(おしりの形にそって縫製)  
「フィット型」(おしりにぴったりフィットするおむつ)  
「一体型」(おむつとカバーが一体化) などがある

## 紙おむつ

布おむつにくらべ、もれたりしない安心感からか、取り替えがおろそかになりがち。かぶれが起きないようにこまめに取り替えてあげよう。



- 1 | テープがついている方を下にして広げておく
- 2 | 汚れたおむつをはずしておしりをふく  
女の子は前からうしろへふく  
足首をもって持ち上げない
- 3 | おむつをあてておへその下でテープを止める
- 4 | 指2本分のゆるみを確認

- うんちをトイレに捨ててから、汚れた方を内側に丸め、きちんととめ、ビニール袋などにまとめて自治体のゴミ分別に従って捨てる  
外出先では、おむつ用の汚物入れがあるとき以外は自宅に持ち帰るのがマナー
- おしりの汚れが取れないときは、洗面器のお湯におしりだけつけて洗う  
タオルでやさしくふき取ったあと、よくおしりを乾燥させて

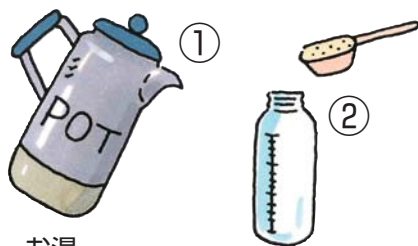
### 父親の雑学 「子育て不安②」

子供が生まれたら自動的にリッチな父親になるわけではないと同じように、母親だって悩みながら成長していくもの。カッとして子供に手をあげてしまい、自己嫌悪に陥った経験のある母親、実はかなり多いのだ。母親は聖母じゃない。まわりのサポート(特に父親)を必要としている。

## ミルクを飲ませる

まず、せっけんできれいに手を洗って。  
作ってから2時間以上たったら捨てよう。

## 1 作り方



お湯

- 消毒したほ乳びん②に必要な量の粉ミルクを添付のスポーンですりきって入れる
- 一度煮沸した70℃以上のお湯をでき上がり量の3分の2ほど入れる
- 乳首、フードをしっかりつけ、ほ乳びんを振ってミルクを良く溶かす
- 乳首、フードをはずし、70℃以上のお湯をでき上がり量まで入れ、再度はずしたものをつけたら、流水か冷水・氷水の入った容器に入れ、冷やす



- うでにたらしして熱くないか確認（40℃位）

## 2 飲ませ方

- 「おいしいね」などと話しかけながら
- 腕で首を支え、乳首の根元まで口に含ませる
- 20分位を目安にきりあげて



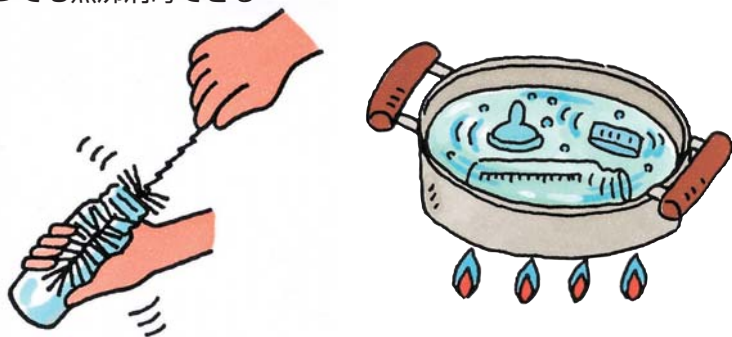
### 3 かならずゲップをさせる

- 縦に抱っこしてガーゼなどをあてた肩に子どもの顔をのせ背中をさする



### 4 ほ乳びんのあと片づけ

- ほ乳びんは、使ったらすぐにブラシで洗う  
カスがこびりつきやすいのでブラシを使って丁寧に  
また、生後2~3か月くらいまでは、消毒をしたほうがよい  
専用の消毒器や電子レンジを使う消毒ケースも市販されているが、  
なべを使っても煮沸消毒できる



- ① ほ乳びんを5~10分沸騰したあと、キャップや乳首を加えてさらに3分沸騰
- ② びんばさみで取り出してふきんにのせる

#### 父親の雑学 「気をつけて虫歯」

乳歯はやがてはえかわるからといって、あなどってはいけない。乳歯は食べ物をかむことだけでなく、正しい発音にも大きな役割を持っている。また、乳歯の虫歯がひどくなると、永久歯のかみ合わせなどにも悪い影響を与える。無制限におやつをあげたりすると、将来歯並びが悪くなって子供に恨まれるかも？

## お風呂に入れる

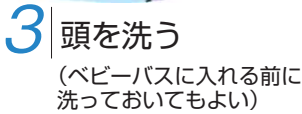
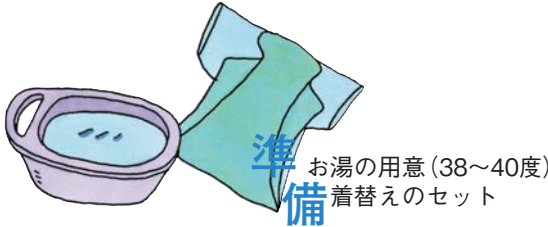
お風呂でのスキんシップが楽しみという父親は多い。お風呂場での濃密なひとときで、昼間離れている分を取り戻そうという父親の心のあらわれかも。

手の大きさからいっても、父親のほうが向いている作業と言える。

最初の1か月くらいは雑菌から赤ちゃんを守るためベビーバスを使う。自分の爪を切り、清潔にしてからはじめよう。

## ●用意するもの

ベビーバス 洗面器 ベビー石鹸  
湯温計 ガーゼハンカチ 沐浴布  
バスタオル おむつと着替え  
ベビー綿棒 湯ざまし



## 大人と一緒に入れるようになったら…

二人の連携プレーで入れると、

まず自分の  
身体を洗う

自分も子供も湯冷めをしないで済む。

要領はつぎのとおり。

(●は夫 ●は妻または逆で)

子供の  
服を  
脱がせる



7 服を着せる



6 水気をふき取る



5 お湯の中で  
のびのびとさせ  
最後に上がり湯を  
かける



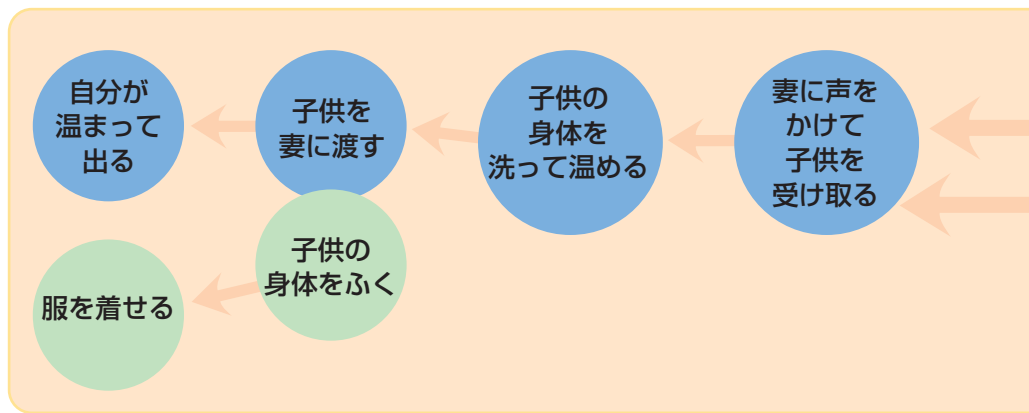
9 湯ざましを飲ませる



8 耳、鼻、爪の  
手入れ



4 身体を洗う



父親の雑学  
「アトピー性皮膚炎」

頭や顔の湿疹のほか、耳のつけ根がただれたり、関節部に湿疹がでて、かゆみが強いのが特徴。他の湿疹と区別がつきにくいので、疑わしいときは皮膚科か小児科を受診しよう。日頃から入浴して皮膚を清潔にし、皮膚の乾燥防止のためクリームを塗るなどスキンケアを心がけて予防しよう。

# 離乳食をつくる

おむつを替える、ミルクを飲ませる、お風呂に入れる、遊ぶ、寝かしつける  
これらの育児を担当する父親は多くなった。

もう一歩進んで、離乳食づくりにも挑戦してみよう。

ベーツと出されると腹も立つが、アーンと大きな口を開けて待たれると、無性にかわいい！という気持ちになるから不思議だ。

## 離乳食のポイント

- ① つくる前には手洗いを忘れずに
- ② 味つけは薄めに（塩分は大人の10分の1）
- ③ ベビーフードも上手に利用しよう
- ④ 赤ちゃんが嫌がったら無理じいしない
- ⑤ 離乳食の後にもミルクを忘れずにあげよう

### 1 | 5～6か月頃：1日1回食

なめらかにすりつぶしたものをゴクンできる時期。おかゆなどを赤ちゃんの様子をみながらゆっくり食べさせる。与えずぎないようにしよう。

### 2 | 7～8か月頃：1日2回食

舌でつぶせるやわらかさのものをモグモグできる時期。いも、人参、豆腐、魚などをやわらかく煮て食べさせよう。

### 3 | 9～11か月頃：1日3回食

形のあるやわらかさのものを歯ぐきでカミカミできる時期。大人の食事から味つけ前に取り分け、さらにやわらかく煮てもよい。自分で食べたがるようになったら、助けてあげながら自分で食べさせよう。

### 4 | 12か月～18か月頃：離乳食完了の時期

1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整えよう。



#### ●ベビーフード

妻も忙しいとき、外出のときなど手軽に使っている。和風だしやスープなど、赤ちゃん用に塩分をおさえてあるものも便利。いもや人参などをこのスープで煮てもよい。少ししか食べない初期のおかゆなどもベビーフードですます手もある。

## ●5か月頃のメニュー

### パンがゆ

- ①食パン1/4枚は耳をとって焼き、細かくちぎる → ②鍋に入れ、牛乳1/4カップでドロドロになるまで煮る。砂糖を少々いれてもよい



## ●7～8か月頃のメニュー

### ツナのトマト煮

- ①水煮缶のトマトの種を取り除き、みじん切りにして大さじ1を用意 → ②水煮缶のツナ小さじ2を湯をかけてほぐす → ③ベビーフードのスープ1/4カップで、トマトとツナを煮る



## ●9～11か月頃のメニュー

### 中華どん

- ①ごはん1/2杯は鍋で水をかぶるくらい加え、 → ②人参、ねぎ、ほうれん草は小さく切る  
やわらかく煮る



- ③ごま油少々で豚ひき肉20gと②を順に炒め、 → ④しょうゆを少々加え、片栗粉でとろみをつけ、①のごはんにかける  
水をかぶるくらい注いでやわらかく煮る



# 病気にかかったとき



## 病院に連れていくべきか

夜間や休日に具合が悪くなった場合、すぐに病院に連れていくべきか、翌日まで待ったほうがよいか迷うもの。

どんな時に医師の診察が必要なのか、あらかじめ知っておこう。健康保険証と一緒に母子健康手帳も忘れずに。

### ●こんな時は、すぐに病院へ

- ① 高熱が出てぐったりしているとき
- ② 急に激しく泣きだしミルクをあげたりあやしても泣きやまないときや、手を縮めるようにして泣いたり、「うとうとしたり激しく泣いたり」をくりかえすとき
- ③ 下痢とおう吐が続くときや、下痢だけでも元気がなくぐったりしているとき
- ④ けいれんが止まらないとき
- ⑤ せきこみが続いたり、呼吸のたびにゼーゼーし、肩で息をしたり、小鼻をピクピクさせるとき
- ⑥ 寝てばかりいてぐったりしているとき、顔色が悪いとき

病気やケガの際の対処、病気や子育ての基本知識についての情報を、東京都福祉保健局医療政策部医療政策課ホームページ（東京都子ども医療ガイド）  
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/> で提供しています。

### ●子供の急な病気に困ったら…

電話相談「母と子の健康相談室」（小児救急相談）

子供の健康上の相談、育児相談、妊娠中の健康や生活の相談など、母と子の健康に関する相談に、経験豊富な保健師や助産師が答えている。また、必要に応じて小児科医師が小児救急相談に答えてくれる。（電話相談のため、医師が診断をするものではない。）

☎ # 8 0 0 0 （ブッシュ回線の固定電話・携帯電話）

☎ 0 3 ( 5 2 8 5 ) 8 8 9 8

（ダイヤル回線・IP電話等すべての電話、町田市にお住まいの方の固定電話等）

時間：月～金曜日 17：00～22：00（祝日・年末年始を除く）

土曜日、日曜日、祝日、年末年始 9：00～17：00

※月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の昼間の相談は、お住まいの区市町村の保健所や保健センターなどで行っている。

## 診察を受けるとき 注意したいこと

小児科の診察室で。

父親…「熱があるみたいなんですけど」

医師…「いつからですか」

父親…「さあ」

医師…「食欲はどうですか」

父親…「さあ」

という、「病院に連れてきただけ」という父親が結構いるらしい。診察を受けるときは次の点はおさえておきたい。

- いつからどんな症状がはじまった  
〔チェックポイント〕  
熱 便 おう吐 せき 睡眠 呼吸 表情顔  
色 きげん 食欲 けいれん 発疹 など
- 症状が時間の経過とともにどう変化したか
- 連れてくるまで、どんな処置をしたか
- アレルギーやこれまでにかった病気があるか
- 食欲、きげん、おしっこの量がいつもと同じか

### 〔下痢〕

家庭での手当での  
ポイント

食事を控えめにして、水分を  
十分に与える

おむつかぶれをおこしやすいので、  
こまめにおむつ替えをしたり、  
おしりをお湯で洗うとよい

### 〔発熱〕

家庭での手当での  
ポイント

水分を十分に与える  
(ミルクなどふだん飲んでいるものなら  
なんでもよい)

厚着やふとんのかけ過ぎは逆効果

## 夜間や休日の診療は…

夜間・休日診療機関の情報は区市町村の広報紙等に  
記載されているが、下記の電話でも教えてくれる  
医療機関案内 ひまわり(東京都保健医療情報センター)

☎03-5272-0303

(24時間受付)

聴覚障害者の方のファクシミリ受付

FAX 03-5285-8080

東京都保健医療情報センターのホームページ

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>