



<<参加者から一言>>

Kさん：生後5ヵ月、2人目です。肌が荒れやすく、季節的にも乾燥しやすいので肌のケアについて聞きたいです。

Mさん：生後10ヵ月、2人目です。寒くなってきたので、どのくらい服を着せたらいいか毎回悩んでいます。

Yさん：生後2ヵ月、初めての参加です。最近、夕方以降になると激しく泣き出し、時には吐くこともあるので少しイライラしてしまいます。

Aさん：生後2ヵ月、初めて参加します。夜はぐっすり寝ていますが、その間授乳をしないので体重増加が気になります。

<<質疑応答>>

よく泣くことについて

Yさん：夜はぐっすり眠りますが、夕方17時頃になるとなぜか泣き出します。泣きすぎて吐くこともあります。

Aさん：生後1ヵ月の頃はよく泣いていました。今では、夜は9～10頃から、朝5～6時までぐっすり眠っているので、授乳をするタイミングがなく最初はおっぱいがすごく張っていた程でした。

Kさん：うつ伏せ寝にしていると、泣き出した時に吐くことが時々あります。

なぎさ：家事をしたい時間に泣かれて、お母さんが仕事が進まずに悩んでいるのであれば、家事をする時間を少しずらしたり、午前中に用事を済ましておくなどしてみてもどうですか。赤ちゃんは胃の形状により吐きやすくなっているため、体重の減りもなく機嫌がよく飲みもいいのであれば様子を見ても大丈夫だと思いますよ。

みーちゃん：首がすわればおんぶも出来るので家事も楽になってくるのでは。

肌のケアについて

Kさん：最近乾燥して顔や頭の中が赤くなっているため、病院でもらった軟膏を塗っています。身体には市販のベビーローションを使っていますが、今後の肌のケア方法について聞きたいです。

Mさん：兄は乾燥肌ですぐに肌が赤くなったりしていましたが、弟は特に症状がないので何もしていません。

Yさん：産婦人科でもらった乳液・ローションを塗っていますが、まゆげの部分だけカサカサが気になります。

なぎさ：乾燥している部分にはこまめにワセリンを塗り保湿をすることが大切です。市販の物を使うのであれば、出来れば無添加の物をお勧めします。

みーちゃん：最近は乾燥肌の子どもが多いので、保湿が必要だと皮膚科の先生が言っていました。衣類も化学繊維や合成繊維のものは、人によっては痒みを引き起こすことがあるので肌触りの良い物がいいと思います。

りょう：室内はそれほど寒くないのに、意外にこどもは厚着をしているので汗をかいたりしています。基本大人よりは1枚薄着が良いです。

トイレトレーニングについて

Kさん：上の子がトイレで排便をしたがらない。

Mさん：トイレに行かないか声掛けをしていると、3歳でおしっこがわかって、4歳でうんちがわかるようになりました。保育園や幼稚園に通うようになって周りの影響もあるみたいですね。

なぎさ：トイレトレーニングはあまり早くから始めると、逆に親も子どももストレスになることがあります。”いつまでオムツをつけ

てるの？”と周りの人に言われたりしていたので気にしましたが、こどもが成長すれば時期にトイレで出来るようになります。それから下の子どもも自然に外れていました。

りょう：3歳を過ぎてから、トイレでうんこが落ちる音が楽しかった様で出来るようになりましたが、おしっこは間に合わないことが多かったです。自然に出来るようになるまでオムツをしていました。焦らなくてもいつかは外れると思います。

就寝中の服装について

Yさん：寝ている時の服の着せ方はどのようにしたら良いですか？

Mさん：パジャマの上に薄手のベストを着せています。

りょう：下着の上に1枚服を着せて寝かし、途中で布団から出て母乳を飲ませたりする時だけ、もう1枚上から掛けてあげると良いと思います。

なぎさ：寝始めは汗をかいたりするので、寝入ってしばらくしてからフリース生地のベストや腹巻付のパジャマを着せていましたが暑そうでした。

背中を触り汗ばんでいるときなどは、衣服や掛け布団などで調整していました。

文：りょう

文：りょう