

# 乳児の安全チェック!

- 1 赤ちゃんを家に一人おいて出かけることや、車の中に一人で乗せておくことをしないようにしていますか。 はい いいえ
- 2 赤ちゃん用品の安全性を確認して購入していますか。 はい いいえ
- 3 タバコや灰皿は赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか。 はい いいえ
- 4 赤ちゃんの側を離れるときは、少しの間でもベビーベットの柵は上げていますか。 はい いいえ
- 5 赤ちゃんを抱きながら、タバコを吸ったり熱い食べ物や飲み物を飲食しないようにしていますか。 はい いいえ
- 6 ストープや、ヒーターなどは安全柵で、囲って使用していますか。 はい いいえ
- 7 赤ちゃんを抱いている時や赤ちゃんの身のまわりに、角の尖ったテーブルや家具を置かないようにしていますか。 はい いいえ
- 8 赤ちゃんを抱いている時、足元に注意をしていますか。 はい いいえ
- 9 寝かせている赤ちゃんの上に物が落ちてこないようにしていますか。 はい いいえ
- 10 敷き布団は硬めの物を使用していますか。 はい いいえ
- 11 赤ちゃんに母乳やミルクを飲ませた後、ゲップをさせてから寝かせていますか。 はい いいえ
- 12 よだれかけのひもは手や顔に、かからないように着用させていますか。 はい いいえ
- 13 寝かせている赤ちゃんの顔のまわりに、ガーゼ・タオル・ビニール類などを置かないようにしていますか。 はい いいえ
- 14 入浴中の赤ちゃんから目を離さないようにしていますか。 はい いいえ
- 15 階段に転落防止の柵を取り付けていますか。 はい いいえ

あなたはいくつ「はい」と答えましたか。  
「はい」が多いほど安全対策は万全です。



ふたりをつなぐ時間

## やさしいマッサージ

あかちゃんマッサージは、あかちゃんの自然な運動発達だけでなく、お母さんと触れ合うことで、あかちゃんとお母さんの心の成長を促します。歌を歌ったり、あかちゃんとコミュニケーションをとりながら、無理なくマッサージを行きましょう。

### ① いつやるの?

あかちゃんの機嫌が良いときです。

眠くなる時間や、授乳や離乳食の直後、お腹がすいている時は避けましょう。

風邪などの体調の悪いときも避けてください。

### ② どんな場所でやればいいのか?

畳やフローリング、厚めのじゅうたんなら、毛布やバスタオルを一枚引いた上で行いましょう。布団やソファの上など、体が沈む場所では避けてください。

### ③ 体操のときの服装は?

できるだけ裸で行いましょう。寒い日は薄着（肌着一枚程度）にしましょう。

### ④ どのくらいの時間やったらいいのか?

あかちゃんが喜んでいれば続けましょう。同じ内容を繰り返し行ってもOKです。ぐずったり、泣いたりしたら臨機応変に中止しましょう。

### ⑤ マッサージってどうやるの?

お母さんの手のひらを使い、あかちゃんの肌に圧力をかけてやさしく行います。呼吸のリズムでゆったりとマッサージしましょう。強さはお子さんの反応によって調整してください。しっかりと力をこめてマッサージされるのが好きな子もいれば、やさしくタッチされるのが好きな子もいます。

はじめる前に・・・

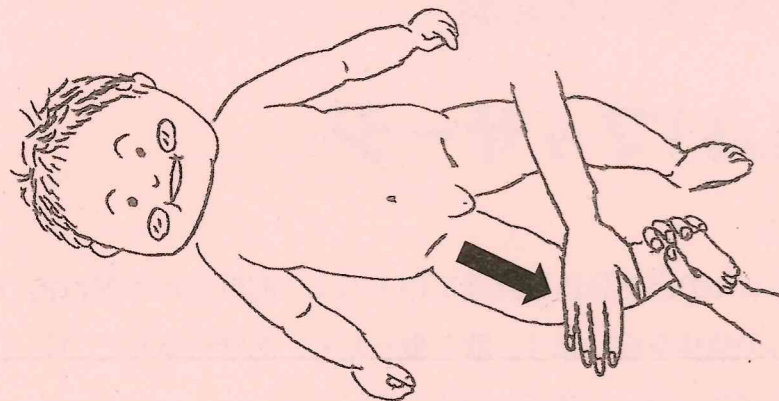
お母さんが自分の手をこすって、

温めてからあかちゃんに触りましょう。



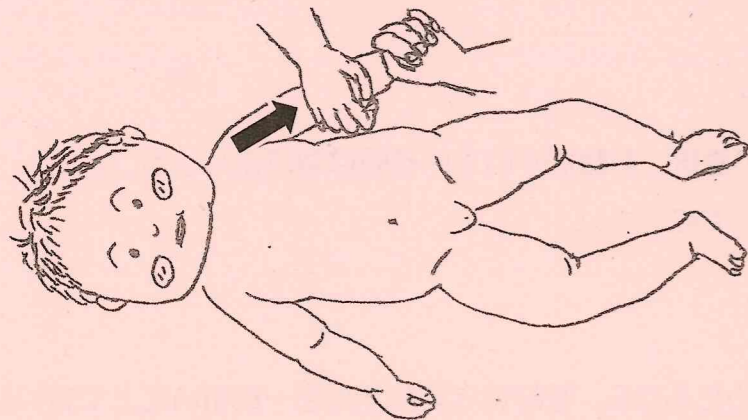


### ① 足のマッサージ



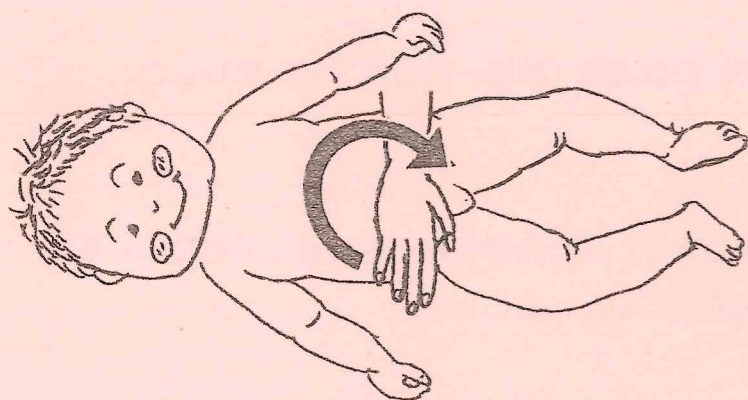
片方の手で赤ちゃんの足首をにぎり、もう一方の手のひらで足をやさしくマッサージします。  
太ももから足首の方に向かって、左右の足をやりましょう。

### ② 腕のマッサージ



足と同じように行います。  
片方の手で赤ちゃんの手首をにぎり、もう一方の手のひらで腕をマッサージします。肩から手首に向かって、左右の腕をやりましょう。

### ③ お腹のマッサージ



お腹に手を当てて、おへそを中心に「の」の字を書くようにマッサージしましょう。腸の動きを促進する動きですので、便秘のときにも有効です。  
吐く可能性があるので、授乳後・食後の場合は避けましょう。

### ここから、うつぶせ寝にします

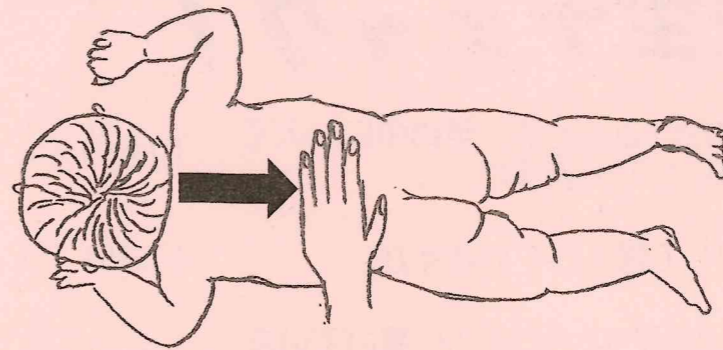
首がしっかりしている赤ちゃんは、足を交差させてゴロンとさせましょう。

下の手が体の下に入ってしまう場合は、うつぶせになった後に引き出してあげてください。

寝返りの練習にもなります。まだ首が不安定な子は、抱き上げてうつぶせ寝にしましょう。



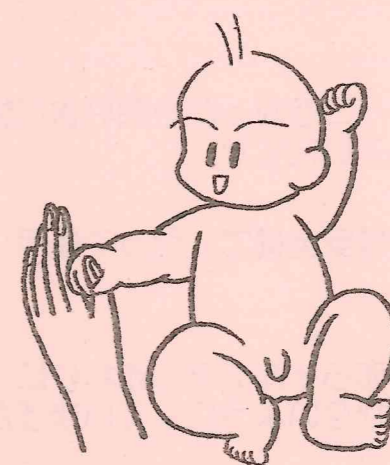
### ④ 背中へのマッサージ



背中をマッサージします。  
心臓の方からお尻に向かって行います。

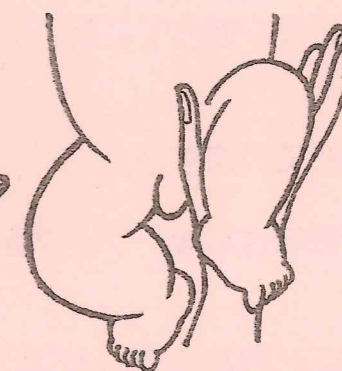
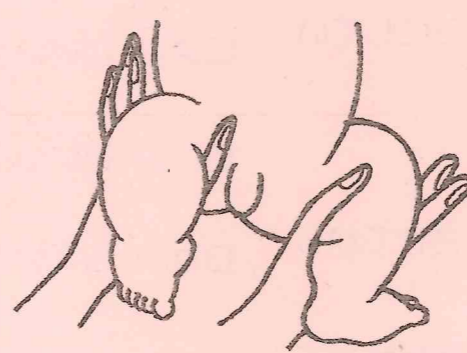
ここからは体操をしてみましょう

### ⑤ 腕の体操



お子さんの手首をにぎり、腕を体の横へ上げていきます。はじめは片方ずつ、できたら両方で行います。

### ⑥ 足の体操



ひざの裏を支え、ふとももをお腹につけるように押します。  
片方ずつ行い、できたら両方で。

### これで、赤ちゃんマッサージはおしまい

うつぶせ寝が嫌いな子、やさしく触られるよりも強めのタッチが好きな子など、赤ちゃんの好みもあります。初めてやってみたら泣かれることもあるかも知れませんが、「明日やってみれば、違うかな？」という楽な気持ちで、マッサージしてみてください。

お母さんのやさしい気持ちは、手のひらや表情を通じて赤ちゃんに伝わります。

マッサージだけでなく、赤ちゃんに触れ合う時間を大切にしてください。

そして、お母さんが子どもの頃に歌った懐かしい歌を、是非赤ちゃんにも聞かせてあげてくださいね。