

2~3

カ 月



2～3ヵ月健診を終えられた皆さんへ



- 3ヵ月を過ぎると、赤ちゃんの周囲への好奇心もぐっと旺盛になります。いろいろなものを見て、聞いて、触って楽しむ時期です。

でもまだ自分で姿勢を変えることができないので、飽きてしまうことも。あおむけの姿勢だけでなく、抱っこしたり、うつぶせの姿勢など、いろいろな姿勢で遊ばせてあげましょう。外に出かける機会もだんだん増やしていきましょう。

まさかの事故を防ごう

- 寝返りしないから、と安心してしていると、手足をバタバタさせているうちにベッドやソファの端、テーブルから転落する事故が少なくありません。絶対に目を離さないこと。そばを離れるときは必ず柵を上げておきましょう。
- 赤ちゃんを抱いたまま熱いものを飲んだり、タバコを吸うのはやめましょう。赤ちゃんが動いた拍子に汁がこぼれたり、火が落ちたりして、やけどを負わせることがよくあります。

絶対に目を離さないこと
そばを離れるときは
必ず柵をあけておきましょう

- 車で外出するときは赤ちゃん用チャイルドシートを。抱っこしていても、車が衝突すれば腕の中から飛び出してしまいます。また、短時間でも、赤ちゃんを中に置いたまま車を離れることはやめましょう。毎年何人もの赤ちゃんが駐車場の車の中で亡くなっています。車の中の気温の変化は思いのほか激しいのです。小さいこどもにとっては命取りになります。

「こどもは後部座席でチャイルドシート」
が原則です

カゼ？熱？・・・あわてないで



- 4、5ヵ月ごろになると、母体からもらった免疫が徐々になくなって、カゼをひく機会も増えていきます。早い子では「突発性発疹」にかかることもあります。初めてこどもが病気にかかったり、熱を出したりすると、とても心配ですよ。でも、この時期にはある程度の抵抗力が備わっています。熱や咳などの症状があっても、いつもと同じように母乳やミルクが飲め、ごきげんがよければまず心配はいりません。

「いつもとちがう」というサインを一番よくわかるのは、普段から赤ちゃんに接しているお母さんやお父さん。あわてないで、こどもの全身の状態をよく見て対処しましょう。

- おとなしく寝ている状態で体温が37.5℃以上あったら、一応発熱と考えられます。小さいこどもでは、体が熱いので測ったらすでに40℃近くあった、ということも珍しくありません。ただし、熱が高いからといって病気が重いとは限りません。また、熱が高いと脳に悪い影響があるのではないかと心配する人がいますが、41℃くらいまでの熱は、熱そのもののために脳や体に悪影響を与えることはないので安心してください。むしろ、細菌やウイルスと戦う免疫のはたらきには、体温が高い方が有利だともいわれています。

昼間は元気だったのに夜になって熱が上がる、ということも少なくありません。熱が高いと、ちょっとぐずったりするかもしれませんが、食欲があり、元気に泣くことができ、普段と変わりなく周囲のことに興味を示しているようなら、あわてる必要はありません。

薄着にさせ、水分を多めに与えて、朝になってから病院へ。

- たとえ熱がなくても、いつもと様子が違う、というときは注意が必要です。
「いつもの半分くらいしか飲まない」「泣き声が小さい」
「外に出ても周りを見回すこともなく、ぐったりしている」などのときは、早めに病院へ。

指しゃぶり



- この時期はさかんに指しゃぶりをするのが普通です。自分の指や手をしゃぶることで、「自分自身のからだ」についての感覚を育てているのです。赤ちゃんの成長に必要なステップの一つであり、もちろん「欲求不満」などではありませんからご心配なく。

ミルクを飲まない

- 3ヵ月前後から、急にミルクを飲まなくなる赤ちゃんがいます。ずっとミルクで育てている場合は、一回に飲む量が急激に減ってしまい、半分くらいになる子もいます。混合栄養だった場合は、母乳は飲むのに哺乳瓶はどうしてもくわえなくなったりします。

こういう赤ちゃんの体重の変化を詳しく見てみると、たいていその前にとってもよく飲み、体重がぐっと増えた時期があるものです。

つまり、「太りすぎ」にならないように、自然にからだが調節しているのですね。

- からだが要求していないのですから、無理にミルクを飲ませようとする必要はありません。ミルクでなく果汁や麦茶、野菜スープなら飲む、というなら、水分補給として多めにあげてもいいのです。いずれまた、必要になればミルクも飲み始めます。

Check List チェックリスト



1. ベビー用品を買う時に安全を確認しましたか？

はい いいえ

2. テーブルやソファの上に赤ちゃんを寝かせたまま目を離すことがありますか？

いいえ ときどき はい

3. ベッドの柵は必ず上げていますか？

はい（使用していない） ときどき いいえ

4. おもちゃの安全に注意していますか？

はい いいえ

5. 赤ちゃんのまわりに口の中に入るような小物を置いていますか？

いいえ ときどき はい

6. 赤ちゃんのまわりに細いヒモやビニール袋を置いていますか？

いいえ ときどき はい

7. 赤ちゃんを抱きながら、熱いものを食べたり飲んだりしていますか？

いいえ ときどき はい

8. 入浴する時、蛇口から急に熱いお湯が出ることはありませんか？

いいえ ときどき はい

9. 赤ちゃんを抱いて車に乗ることがありますか？

いいえ（車は使用しない） はい

どうしたらいいかのヒント



解説

1. ベビー用品を買う時に安全を確認しましたか？

いつでも赤ちゃんを見張っているというわけにはいきません。赤ちゃんの椅子、ベビーフェンス、おもちゃなどは、デザインだけでなく安全性・耐久性にも目を配りましょう。

2. テーブルやソファの上に赤ちゃんを寝かせたまま目を離すことがありますか？

3. ベッドの柵は必ず上げていますか？

3ヵ月くらいでも、あおむけのまま頭の方へずれていって転落することは珍しくありません。テーブルから落ちて頭の骨を折った例もあります。できないと思っていた寝返りが突然成功したりもします。赤ちゃんは「動くもの」だということを忘れずに、高いところに寝かせたときは目を離さないように、ベッドの柵は短時間でも上げておくようにしましょう。

4. おもちゃの安全に注意していますか？

手に持ったものを口に入れることが多くなります。小さい部品が壊れたり、はずれたりしやすいものはありますか？先が尖ったり、角が割れているものはないでしょうか？

5. 赤ちゃんのまわりに口の中に入るような小物を置いていますか？

直径3.5cm以下のものは、赤ちゃんの口の中に入って誤飲・窒息の原因になります。

赤ちゃんのまわりに小さいものはおかないこと。灰皿の中のタバコを口に入れて事故になる事があります。



直径3.5cm

6. 赤ちゃんのまわりに細いヒモやビニール袋などを置いていますか？

赤ちゃんの動きが活発になると、ヒモなどが首に絡みつく危険も増します。手の届くところにビニール袋があると、口元に引き寄せて窒息する危険があります。

7. 赤ちゃんを抱きながら、熱いものを食べたり飲んだりしていますか？

この頃になると、赤ちゃんが急に動いた拍子にカップやお碗から熱いものがこぼれ、赤ちゃんにかかってしまう事故が多くなります。赤ちゃんを抱きながら熱いものを飲むのはやめましょう。

8. 入浴する時、蛇口から急に熱いお湯が出ることがありますか？

ぬるいので足そうとしたら熱湯が出てきた。
お湯を出した後の蛇口が熱くなっていた。
お湯を沸かし過ぎた。

**お風呂は火傷の危険地帯です。
お湯の温度にはよくよく注意を。**

9. 赤ちゃんを抱いて車に乗ることがありますか？

しっかり抱いていると思っても急ブレーキをかけたり、衝突など急に車が止まればこどもは腕の中から飛び出してしまいます。助手席は特に危険。こどもは後部座席で、チャイルドシートが原則です。