

初めて赤ちゃんを迎えるママ・パパへ

ハローベビー教室

ホームページ版①

その1、赤ちゃんのいる生活

その2、産後の生活・からだとこころの変化

その3、妊娠中・産後のサポート

江戸川区健康部健康サービス課 健康サポートセンター



その1

赤ちゃんのいる生活



赤ちゃんの特徴

- 生まれた時の平均は3kg、50cm。
もちろん、大きい子も小さい子もいます。
- 生まれてからしばらくは首がぐらぐら。
首がすわるまで3~4か月。
- 生後1か月頃の視力は抱っこした人の顔が
ぼんやり見える程度。あやしても笑いませんが
アイコンタクトや声をかけることが大切です。



赤ちゃんのいる生活

赤ちゃんは「泣く・飲む・出す・寝る」の繰り返し…

授乳して、
ゲップをさせて、
おむつを
かえて…



～ある赤ちゃんの24時間（生後2カ月の例）～



朝



授乳・おむし



ぐあひん・授乳・おむし



授乳

昼



お風呂



授乳・おむし



授乳・おむし

夕方



ぐあひん・授乳・おむし



ぐあひん



授乳

夜



寝付へ



授乳・おむし



寝付へ



ぐあひん・授乳・おむし



授乳・おむし



昼・夜の区別なく、
24時間 赤ちゃんの
お世話が必要です！



よく泣く子・泣かない子・夜中に何回も起きる子・起きない子など様々です。赤ちゃんが泣き止まないとイライラしてしまうこともあります。ママ・パパの対応が悪いわけではありません。ぐずりの対応で困ったときは、ご相談ください。

* 赤ちゃんのぐずり *

赤ちゃんはどのようにして泣くのかな？

- おなかがすいた
- ねむい
- おしっこ・うんちをしたい
- さむい・あつい



理由はさまざま

赤ちゃんのぐずりの対応

こんな方法を試してみてください

- 抱っこ
- 話しかけてみる
- 抱っこしたまま歩いてみる
- おむつを取り替えてあげる
- おもちゃでなだめてみる



泣き止まない時でも揺さぶりはダメ！！

○赤ちゃんを安全なところで寝かせましょう



○深呼吸をして一度リラックスしましょう

○ぐずりの対応に困ったら担当の健康サポートセンターへ
ご相談ください



健康サポートセンターをご存じですか??

妊娠・出産・育児について継続的に相談できる
保健師・栄養士・歯科衛生士がいます。

子育ての相談、ママやパパの心やからだについてもご相談できます。

江戸川区で安心して育児ができるよう応援しております。

お住まいの地区に担当者がいます。
いつでもお気軽にご相談ください。



ご相談は 担当の健康サポートセンターへ



健康サポートセンター	電話	所在地
中央 健康サポートセンター	5661-2467	中央4-24-19（江戸川保健所内）
小岩 健康サポートセンター	3658-3171	東小岩3-23-3
東部 健康サポートセンター	3678-6441	瑞江2-5-7（東部フレンドホール3階）
清新町 健康サポートセンター	3878-1221	清新町1-3-11
葛西 健康サポートセンター	3688-0154	中葛西3-10-1（葛西区民館隣）
鹿骨 健康サポートセンター	3678-8711	鹿骨1-55-10（鹿骨区民館隣）
小松川 健康サポートセンター	3683-5531	小松川3-6-1（小松川さくらホール隣）
なぎさ 健康サポートセンター	5675-2515	南葛西7-1-27