

2020年3月
生まれのお友だち

1
/
2

HAPPY BIRTHDAY

現在の体重
10000g



出生時の体重
3954g



ひなの
桧柳乃ちゃん
(3月13日 生まれ)

ママ・パパから

今月で6ヶ月おめでとう!!
大きなベビーちゃんだったので産まれてくる時は、
大変だったけど、すすく育ってくれて
家族で喜んでます。
今では寝返りが出来て、
離乳食も少しずつ食べるようになり
成長するのが早いです。
これからの成長が楽しみです。

現在の体重
7300g



出生時の体重
2864g



みゆう
心優ちゃん
(3月13日 生まれ)

ママ・パパから

チャームポイント：足首の蒙古斑
毎日可愛くて家族みんなの癒しでいてくれて
ありがとう!
これからもねえねと2人仲良く
すすく大きくなってね!

現在の体重
7350g



出生時の体重
2662g

りく
莉久ちゃん

(3月13日 生まれ)

ママ・パパから

チャームポイント：モチモチのあんよ。
いつも笑顔いっぱい、
毎日みんなを楽しませてくれてありがとう。
ずりばいもどンドン
できるようになってきたね。
その調子!

HAPPY HALF BIRTHDAY

かわいくお祝いしましょう!!

離乳初期の前半は1日1回、後半は1日2回食べるようにしましょう。後半は、主食、たんぱく質、緑黄色野菜や淡色野菜を組み合わせてバランスよく食べましょう。



アレルギーを恐れて、卵を食べさせる時期を遅らせる方もいますが、2019年に改訂された「授乳・離乳の支援ガイド」では、卵黄を試す時期は離乳初期（5～6か月）、さらに中期（7～8か月）には卵黄1～全卵3分の1まで与えるように目安が示されています。アレルギーを予防する観点からは、食品の摂取を遅らせることの方がよくないとされています。（※すでに食物アレルギーと診断されている場合や明らかな湿疹がある場合は、医師に相談してください。）また、牛乳は鉄欠乏性貧血予防の観点から1歳以降から飲むのが望ましいとされています。



豆腐ペースト

離乳初期は、絹ごし豆腐が消化もよくおすすめ!茹でてから、すり鉢などでなめらかにすりつぶし、湯を加えてのばす。



ブロッコリーペースト

粗みじん切りにしたブロッコリーのつぼみの部分を小鍋に加え、軟らかく茹で、ざるに上げて水気を切る。すり鉢ですりつぶす。



じゃがいもペースト

鍋にいちょう切りにしたじゃがいもとたっぷりの水を入れて、端がくずれるくらいまでやわらかく茹でてとりだし、つぶす。必要に応じて湯やだしでのばす。



トマトうらごし

トマトの皮に包丁で切り目を入れて、沸騰したお湯に数秒入れ、冷水にとり、皮を湯むきする。タネを除いて、なめらかにすりつぶす。



レシピ

ハーフバースデーケーキ

- ① じゃがいもペーストを丸い型に入れ、平らにならし、冷凍庫で冷やし固める。(丸い型は、紙コップなどで代用可能)
- ② ①が固まったら、一度取り出し、半分にカットし、片方だけを再度型に戻す。
- ③ 丸型の空いているスペースに、豆腐ペーストを①と同じ高さになるまで入れ、平らにならし、冷凍庫で冷やし固める。
- ④ トマトペーストとブロッコリーペーストをそれぞれビニール袋に入れて、袋の端をはさみで切り、お気に入りの器に入れて③に搾りながらデコレーションしていく。
- ⑤ じゃがいもペーストに固ゆでした黄身を混ぜて、星形のクッキー型でくり抜く。

※黄身をまだ食べていない場合は、かぼちゃや人参のペーストで代用可能です。

※じゃがいもをすりつぶした後に、すり鉢を洗わずにブロッコリーをすりつぶすと、とろみ加わって食べやすくなります。

※食べる時は、少し電子レンジであたためてください。



卵の黄身ペースト

卵は水から入れて、沸騰してから15分以上茹でて、固ゆで卵にする。殻をむき、白身を割り、黄身だけをとりだし、茶こしやざるなどで裏ごしする。

生後
7～8ヶ月
ごろ

モグモグ期の中期離乳食



中期離乳食ではやわらかな小さいかたまりを舌でつぶして食べるようになります。といっても、急にすべて舌でつぶす必要のあるものばかりでは、赤ちゃんも口やあごが疲れてしまいます。最初の頃はぼったりしたジャムのような感じから始めましょう。固いものをあげると丸飲みを覚えてしまうので注意してください。中期離乳食の時期もだしを使って素材の味を引き立たせましょう。肉も魚も加熱するとモソモソして食べにくいので、柔らかくゆでてすりつぶし、のどごしよくとろみをつけて調理します。離乳食は赤ちゃんの状態をみながら赤ちゃんのペースで進めましょう。お母さんも赤ちゃんもリラックスして、食べる喜びや楽しさをいちばんに教えてあげたいですね。

簡単で栄養バランスがとりやすい 野菜と豆腐のおじや



器は直径約10cmの子供茶碗

材料

- ・ごはん 25g
- ・人参、玉葱などの野菜 20g
- ・豆腐 20g
- ・だし 1カップ



レシピ

- ① 野菜は一口大にしたものをやわらかくゆで、水気を切り、みじん切りにする。
- ② 鍋に①とごはん、豆腐、だしを入れ、加熱する。沸騰したら弱火にして、時々かき混ぜながら15～20分炊き、火を止め5分蒸らす。

おじやの豆腐を、卵1/2個やしらす(塩抜きしたもの)に変えてみたり、だしを野菜だしに変えてみたりするとバリエーションが増えます。ベビーフードの野菜や魚、だしを利用するともっとアレンジが広がります！

レンジで離乳食☆ 納豆かぼちゃ



器は直径約10cm

材料

- ・納豆 1/4パック
- ・かぼちゃ 20g



レシピ

- ① 刻んだ納豆と皮をとって一口大にしたかぼちゃを耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで1分30秒加熱する。
- ② かぼちゃをスプーンの背などでつぶしながら、よく混ぜ合わせる。

1回に食べる目安量：
中期離乳食では主食とおかず合わせて
赤ちゃん用茶碗に半分くらいです。

赤ちゃんのための 防災グッズリスト

近年、自然災害に備えることの大切さを考えることが多くなってきていると思います。しかし、いざ準備しようと思っても何を準備したらよいか迷われる方もおられると思います。小さな子供がいる家庭では、とくに避難場所での子供用物品がすぐには手に入らない事が多いです。普段は母乳で育児されているママも、災害時には非日常の緊張や疲れから、母乳が出づらくなるケースもあります。そうした時に、非常用持ち出し袋の中には、粉ミルクをはじめ、水、紙おむつ、おくるみなど、育児に必要なものを、さっと持ち出せるよう、何かお役に立てる情報をお届けします。

01



スプーン、紙皿、
紙コップ、ストロー

哺乳瓶の消毒ができないときは紙コップやスプーンを使って飲ませることもできます。

02



紙おむつ、おしりふき、
汚れもの入れるビニール袋

汚れたオムツを入れるビニール袋は防臭袋の方が臭いが少なく便利です。

03



粉ミルク、液体ミルク

キューブタイプのミルクなら個包装なので、衛生的で計量の必要がなく、災害時には便利です。また、最近は液体ミルクもあります。少なくとも3日分はストックしておきましょう。

04



水、お茶

調乳にも使える赤ちゃん専用のペットボトルの水を用意しておきましょう。赤ちゃん用のお茶も準備しておきましょう。

05



ウェットティッシュ、
洗淨綿、コットン

避難所生活では不衛生になりやすいので必ず準備しておきましょう。

06



使い捨てカイロ

レトルトのベビーフードなどを温めることができます。保温にも役立ちます。

07



哺乳瓶、マグ

普段から哺乳瓶をいれておくことは難しいと思いますし、洗えない場合もあるので、使い捨ての哺乳瓶を準備しておくのも良いと思います。

08



ベビーフード、おやつ

そのまま食べられる瓶詰やレトルトタイプのものが便利です。普段から食べなれたベビーフードを準備しておきましょう。日持ちするおやつも入れておきましょう。

09



バスタオル、タオル類

おむつ替えのマットや掛布団、おくるみの代用にもなります。タオルはオムツがない時に利用することもできますので数枚準備しておきましょう。

10



母子手帳、保険証のコピー

病気やケガをした時に必要になります。非常用持ち出し袋を作る際には必ず用意しておきましょう。

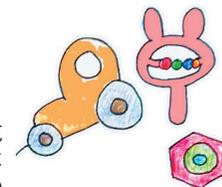
11



着替え、抱っこ紐

災害時にはベビーカーが使えないことが多いので、抱っこ紐を準備しておいてください。抱っこは赤ちゃんに安心感を与えるうえ、保温効果もあります。着替えも準備しておきましょう。

12



おもちゃ

可能であれば被災地で気分転換できるようお気に入りのおもちゃがあるといいかもしれません。

13



授乳ケープ

母乳で赤ちゃんを育てている方はどこでも授乳ができるよう必要になります。被災地では、一時的に母乳の分泌量が減ることもありますが、飲ませ続けていれば出なくなることはありません。

14



衛生用品
(絆創膏・
虫よけなど、

15



ビニール袋、
フリーザーバッグ

様々なことに使えて、あると便利なので災害袋に入れておきましょう

16



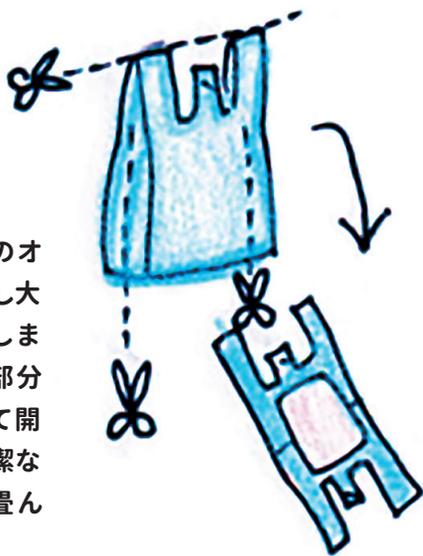
歯磨きシート

災害時に
役立つ知恵

避難場所で簡易作成できる オムツの作り方

1

レジ袋は赤ちゃんのオムツに使える少し大きめのものを準備します。持ち手の輪の部分と袋の両脇を切って開きます。その上に清潔なタオルやさらしを畳んで置きましょう。



2

タオルの上に赤ちゃんのお尻をのせるようにして寝かせ、上側の持ち手の部分をお腹の前で緩く結びましょう。



3

下側の持ち手部分を、T字帯の要領でおなかの前で結んだ部分に入れ込みましょう。



4

余った部分は邪魔にならないように下に折り返したら完成です。



助産師からのメッセージ



事前の備えも大切ですが、被災されたお母さん方が実際に感じられることの一つとしてこうした突発的な災害時に、普段の親子関係や人間関係が顕著に表れるそうです。もちろん、非常用の持ち出しバックを準備されることも大切です。しかし、それ以上に日頃から、子どもと楽しく過ごし、スキンシップを多く取ることで、そうした災害時にも、子供の心の変化をより感じることができます。被災されたお母さん方もストレスを感じると思いますが、子どもはそうした大人の変化も敏感に感じます。避難場所で、日頃と同じとはいきませんがスキンシップをとり安心感を与え、子供の心に寄り添うことができるよう、日頃からの関係を作っていきましょう。

今困っていることは？ 聞いておきたい Q & A

Q.

子供が生後4ヶ月ごろから夜間の授乳回数が増えて、一晩で5～6回起きます。さすがに頻回で大変です。日中の授乳回数を増やせば夜は減るかな？と思ったのですが注意散漫であまり飲んでくれません。母乳栄養を続けながらできる良い改善策があったら教えてください。



A.

個人差はありますが、生後4ヶ月ごろから首がすわったり、寝返りをするようになったりと赤ちゃんの発達が進んでいきます。そのため、頭の働きが活発になって、睡眠のリズムが変わったりします。みんな、お風呂をゆっくりしてみたり、音楽を聴かせてみたり、添え乳を試してみたり色々ですが、赤ちゃんの成長・発達の一つなので改善するのは難しいかもしれません。お母さんがリラックスできることをするのが一番大切です。昼間にお母さんが休めるときは目を閉じて横になってみて下さい。また睡眠リズムは変わってくるので、夜間の授乳が多い時は昼間に休むようにしてみてください。赤ちゃんの訴えに答えるのは大変なことです。今しかできない授乳を続けることで赤ちゃんとの信頼感が深まります。



Q.

離乳食をはじめて便秘がひどくなった感じがします。子供は元気そうなので様子を見ていますが、何かよい解消方法がありますか？

A.

母乳やミルク以外の固形物を口にするようになり、水分不足や腸内環境の変化などで今までよりウンチが硬くなって出にくくなる場合があります。まずは、お臍の周りを「の」の字にマッサージしたり、足を曲げ伸ばして動かしてあげたり、お子様とスキップをとりながら楽しく運動をさせてあげてください。離乳食が進めば、バナナやさつまいも、ホウレン草など食物繊維の多い食品やヨーグルトなど便通をよくする乳酸菌を多く含む食品を積極的に食べさせることもいいと思います。それでも3日以上ウンチが出ない場合や母乳やミルクを飲む量が減り機嫌が悪いなどありましたらご相談ください。



Q.

離乳食開始後、母乳とミルクのバランスがわかりません。体重増加が少ないと言われたのですが、離乳食開始後ミルクをどのくらい足せばいいですか？

A.

離乳食を始めても母乳は欲しがらだけ飲ませて大丈夫です。ミルクはお子様の体重もみながら決めていくようになります。離乳食の量や回数が増えていくとそれに合わせて量も減らしていきます。離乳食の進み方や体重の増え方には個人差があります。その子の体重が増え始める時期も様々なので、体重増加が緩やかだったり、離乳食が思うように進まなくても心配しすぎる必要はありません。まずは母子手帳に載っている成長曲線のグラフにお子様の体重を記入して体重の増え方を確認してみてください。増え方が緩やかでも、曲線に沿って体重が増えていっていれば問題ありません。



コラム コロナの時代を赤ちゃん和妈妈はどう乗り越える？



小児科担当医 竹内 満理

小児科担当医 黒見 徹郎

皆さんいかがお過ごしでしょうか。コロナの流行のため、色々な行事が制限されたり、日常生活でさえも制限がかかったりする様になってしまいました。おじいちゃん、おばあちゃんにうつしてしまったら大変なので、親族の集まりなども我慢しているご家族も多いかと思います。

●赤ちゃんがコロナウイルスに感染した時にどの様になるのか？

日本での子供の感染者数はまだ少ないので、日本人で特有の問題があるのかどうかはまだ不明な点があります。しかし、世界に目を向けると少しずつ、子供、赤ちゃんが感染したときにどうなるのか、明らかになってはきています。日本小児科学会という日本の小児科医のほとんどが参加している学会があります。この学会のホームページには子供のコロナウイルス感染症について、いろいろと情報が書かれています。外国の子供達の情報が知られるようになってきていますので、**子供のコロナウイルス感染症はほとんどの場合、重症にはならない可能性が高い**ことが書かれています。発熱だけであったり、かぜ風邪の症状だけだったり、何も症状がないケースもあります。しかし、どの様な場合も例外はあり、川崎病と言われる難病にかかったり、死亡したりする可能性も否定はされていません。しかし、そ

のようなことは他の多くのウイルス感染症においても起こりうることなのです。僕たち小児科医はどの様なウイルス感染症でも、とても重症な病気を引き起こす可能性を知っています。ただ、普段、皆さんが風邪をひいて受診されたとしても、決してその様な恐ろしい話はしません。なぜなら、**恐ろしい病気はどれも数が少なく、話をしても皆さんを不安がらせるだけだからです**。新型コロナウイルス感染症も同じで、今は病気そのものよりも、病気にかかってしまう不安病が蔓延しているような気がします。受け取り方は人それぞれ違うので、楽天的な方もおられるし、悲観的な方もおられるでしょう。なんとなく今はその中間の人達が、気持ちをかき回されて、右往左往しているような気がしてなりません。でも、今の所、ほとんどの子供たちは感染しても回復するケースが多いことも事実です。

●妊婦さんがコロナウイルスに感染した場合

お母さんから誕生した赤ちゃんが、残念ながら感染してしまった例もありますが、特に症状なく退院している例も出てきています。不安にならずに生活するのは、出産のすぐ後で赤ちゃんの成長のことだけでも不安に思われているお母さん方には大変なことだと思います。なので、その様なときは小児科の医師や助産師、看護師を頼ってほしいです。電話でもいいですし、直接病院に来ていただいてもいいですし、たくさんお話をすることでしか不安は飛んで行かないからです。『どう乗り越える?』という題をつけましたが、答えはひとつ。**気になることがあったら、いつでもおり病院に電話したり、来院して相談したりすること**。受診のタイミングは、他の発熱患者様がいない時間帯に来てもらうこともできる限り融通しますし、直接お話をするほうがいろいろな問題を解決するのに手取り早いのです。ソーシャルディスタンスが言われているなかで、逆のことを言っているようですが、家にこもっているばかりでは解決できない問題もあるのです。

お母さんへ

半年間お疲れ様でした。この6ヶ月間はどうか?笑ってくれるようになり、できることも増えて感動も多い毎日と思います。何をしても泣きやまず不安になったり、辛くなった日もあったとおもいます。それでも毎日頑張ってくださいありがとうございます。お母さん、お父さんの頑張りのおかげで、子供達はこんなにすくすく成長しています。辛い時はお母さんもたくさん泣いて下さい。たくさん泣いたらまた子供と一緒に笑顔になれます。忘れないでください。お母さん達はひとりではありません。困った時や辛くなった時、さぬき市民病院の助産師や先生方がお母さん達の力になります。



TEL

代表番号0879-43-2521 産婦人科病棟(内線)350

E-mail

n-l@m51.sanuki.ne.jp