

子育てQ & A 「9月27日（火）ペペ学級開講式」

Q：ミルクの量が分らないです。完全ミルクです。（2ヶ月）

A：基本的には、各ミルクの説明通りの量を与えましょう。回数というよりも1日にどれだけ飲んだかを中心に見てあげてください。ただ、赤ちゃんによって飲むことができる量は違うので記載されている目安量が飲めていなくてもご機嫌で過ごすことができますいて、体重が増えていれば心配いりません。保健センターで毎月行っている乳幼児健康相談で体重測定ができますし、栄養相談も受けられます。ぜひ、参加してみてください。

Q：これからの時期の服装(寝るときとか)。（5ヶ月）

A：生後2ヶ月頃を過ぎたら、大人と同じ枚数でよいです。ただ、赤ちゃんは汗をかきやすいので、必ず吸水性の良い肌着を着せましょう。

寒くなってくると、ついついたくさん服を着せてしまいますが、赤ちゃんは自分で暑いことは伝えられません。赤ちゃんの肌に触れて、汗ばんでいないか、いつもより冷えていないか確認してください。お出掛けの際は、一枚掛け物を持ち歩くと体温調整に重宝しますよ。

Q：月齢に合った遊び方が分らない。（4ヶ月）

A：まずはお母さんの声をたくさん聴かせてあげてください。歌をうたったり、絵本をよみかきせしたり、たくさん体に触れて遊んでください。赤ちゃんは、飽きることがないので繰り返しで大丈夫です。もう少しするとうつ伏せやお座りで過ごせるようになると思います。そうすると音の出るおもちゃや転がるボールなどに興味を示すようになります。お母さんの優しい声でたくさん話しかけてあげてくださいね。

Q：昼間 起きている時間が長い(2時間以上)大丈夫か？不安です。（1ヶ月）

A：赤ちゃんによって、よく眠る子もいれば起きている時間が長い子もいてそれぞれです。短時間しか眠れていないように感じてもご機嫌で過ごせているのであれば、本人にとっては十分に睡眠がとれています。赤ちゃんは眠たくなったら寝てくれます。1ヶ月だとまだまだリズムがこれからできていくので、今後また変わっていくこともあります。