

11月号
日進市発行

にっしん子育てナビ

13あまっぷ13



Web版ふあまっぷ
www.city.nissin.aichi.jp/~jido/famap/

赤ちゃんとお過ごし 冬じたく

冬到来!寒さに負けず親子で元気に過ごしたい!
でも、服は何を着せたらいい?
子どもが寒くないか判断できるサインってある?
冬の部屋作りってどうしたらいい?
赤ちゃんの肌ケアってどうしたらいい?
いつまでも尽きないママたちの疑問。
その中から冬の衣類を中心に
先輩ママと支援センターの先生に回答してもらいました。

0~4か月



(11月生まれの▲さん宅)

家では、コンビ肌着+ウェア(カバーオール等)で布団に寝かせて、授乳時は毛布にくるんでいました。外に出るときは厚めのジャンプスーツに厚手の靴下を履かせていました。

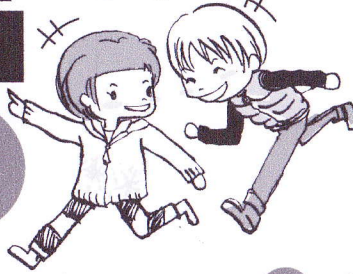
(1月生まれの●さん宅)

新生児で動かない頃は、短肌着+コンビ肌着+カバーオール。お出かけ時には靴下、着られるおくるみでモコモコです。

先輩ママに聞きました
真冬に
何を、どう
着せる?



1歳以上



(12月生まれの▲さん宅)

一日の気温が判断しづらいときは、重ね着にして(半袖Tシャツの上にシャツ、その上に薄手の上着とか。)後から調節しやすいようにしています。

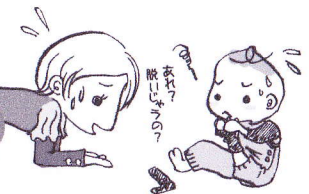
(1月生まれの★さん宅)

おなか冷えやすいようにつなぎの半袖下着を着て、秋なら長袖Tシャツ、冬は綿のトレーナーでした。汗をかいたら動き回り、皮膚が弱く汗疹ができるので、真冬でも素材は綿のみです。

(7月生まれの□さん宅)

寒さに応じて下着無長袖Tシャツ→下着有長袖Tシャツ→下着有トレーナー→下着有起毛トレーナー。スポンも寒い時期は起毛の分厚いもの。極寒のときは綿入りのジャケットなのでかなりモコモコ。

5~11か月



(2月生まれの○さん宅)

室内にいる時は肌着+カバーオール。外出時はプラス靴下、ジャケットでした。

(4月生まれの☆さん宅)

冬はハイハイをしていました。長袖ロンパース下着に厚手の長袖シャツ+ベストか、トレーナーに厚手スポンといった感じです。室内では靴下なし。出かけるときは、コート+靴下でした。帽子は一秒で捨てられました。

(7月生まれの□さん宅)

部屋の中では、肌着+カバーオール。それより寒いかな、と思うときは袖なしのベストを着せていました。首が据わってからは肌着もブルオーバーのものを。ボタンで止めるものだと、カバーオールのボタンと肌着のボタンで痛いなあと思っています。

支援センターの先生に聞きました!

背中に入れて、じんわり汗をかいていれば着せすぎです。1枚脱がせるなどして調整しましょう。寒いかどうかはママ自身の体感と赤ちゃんの様子(鼻水やくしゃみ)を見て判断しましょう。動きはじめの赤ちゃんや室内で遊ぶときは肌着+1枚が目安です。肌着の上が薄手のシャツならカーディガンを重ねて合計3枚でもかまいません。外遊びするときは、更に1枚ジャケットなどを着せましょう。肩周りの動きやすさを考えると袖なしのベストもいいですよ。アウターは薄手で暖か、家庭で洗濯できるものがオススメです。靴下は外に出かけるとき以外は履かせなくてもよいのでは、と思います。

かかりつけ医のスキンケア教室に参加しました!

1 体の洗い方

石鹸はホイップクリーム状になるまで、よく泡立ててから洗います。体はできるだけ素手でしっかり洗います。洗い終わったらぬるめのお湯ですっきりとすすぎましょう。石鹸の成分が残らないようにしっかりと洗い流してください。

2 お湯の入方

肌トラブルが心配なときは、39度以下のお湯で、入浴時間を3分以内にしましょう。熱いお湯&長時間の入浴は皮脂を必要以上に奪います。

3 保湿剤の塗り方

入浴後の肌の水分量は10分を過ぎると急激に減少します。保湿剤は5分以内に塗りましょう。少量を薄く塗るのではなく、ティッシュが付く、テカる程度が使用量の目安です。すりこまずに手のひらで優しく塗りましょう。ただし医師からの指示がある場合は、指示に従ったスキンケアを。

冬のお風呂場対策

暖房設備がないお風呂は寒くて大変ですね。そんな時は、お風呂のふたを開け、浴室のドアを開けてから服を脱いだり、浴室が暖まるまで、シャワーでお湯を出すことで寒さも軽減できますよ。



ママと子どもの寝冷え対策

ママは...

●夜の授乳は添い乳が楽です。でも、自分の肩が布団から出してしまうので風邪を引きやすいというデメリットも(笑)。なので、なんとなく斜めに寝たり、肩あてを着て最初から肩を布団から出して寝たり、自分用のタオルケットを用意していました。●抱っこでないと寝てくれないときや、ミルクを飲みたいときは遠慮なくヒーターをたいて、ヒーターの前で子どもは毛布でくるんで、ぬくぬくしながら授乳。局所的に暖めるカーボンヒーターなどが重宝です。●授乳口のついていないパジャマにフリースを羽織っていました。●ミルクは授乳回数に応じて小分けし、魔法

瓶や電気ポットに熱湯を用意して寝る。起き出すと布団の中が冷えるので布団に湯たんぽを入れて保温していました。

子どもは...

●子どもは動き回るようになるので、寝冷え防止には腹巻がオススメ。●パジャマの上下をボタンで留められるタイプはお腹がでなくて便利です。●無類の布団嫌いなので、寒くなってからはスリーパーを使います。●寝がえりを打つ際にスリーパーが邪魔だと言ったためキルティングのパジャマに腹巻でした。でも下の子は腹巻は嫌みたいでしていません

先輩ママに
聞きました

どんな暖房器具を使ってる?

ウチはコレです 石油ストーブ エアコン ホットカーペット 0歳の頃は石油ストーブにやかんを置いて、大きいストーブガードを付けて使っていました。歩き始めてからは危ないでエアコン+ホットカーペットを導入。ホットカーペットの上にマットを敷いてお昼寝もしていました。	ウチはコレです 床暖房(ガス) 石油ファンヒーター 本当は床暖房だけで過ごしたいのですが、空気を瞬時に暖めるにはファンヒーターが欠かせません。また、窓に保温シートを貼っています。実際の気温が全然違いますよ。
ウチはコレです 全館床暖房(電気) 床暖房は暖まるのに時間もかかるし、電源を入れてから温度が上がるまでが一番電気代がかかるので1階についてはお出かけ時でも電源は入れっぱなし。帰ってきた家で暖かいのはうれしいけど、電気代が悩みの種。	ウチはコレです エアコン ホットカーペット 石油ファンヒーター 10か月のつたい歩きの頃で、説明しても難しい年頃だったので、念のために吹き出し専用ガードを使いました。設定温度になるまでがちょっと熱いかながらうでした。部屋が暖まるまで石油ファンヒーターにホットカーペット(低温)、部屋が暖まってからはエアコンにホットカーペット(低温)です。昼寝の時は別室の布団です。
ウチはコレです オイルヒーター 空気が汚れず、触ってもやけどする度ではないので子どもには安心です。暖まるまで時間がかかるのでタイマー必須で、電気代がかかるのが難点です。寝る時は暖房なしです。寒かったら子どもを引き寄せ、湯たんぽ代わり。	ウチはコレです ガスファンヒーター ガスヒーターはすぐあったまって、しかも吹き出し口が熱くならないものだったので、やけどの心配はなかったのですが、ガス代は恐ろしいことになっています。

【お部屋の加湿について】

エアコンなどの暖房器具を使うときは特に乾燥するので、しっかり加湿対策をしましょう。加湿器を使うほか、洗濯物を室内に干すだけでも随分ちがいますよ。洗濯物も乾くし、潤うし、一石二鳥です。また、喘息もちのママは水蒸気式のアロマディフューザーなどで、持病に良いといわれるアロマオイルをたくという意見もありました。

◆こんなサイトもあるよ!

楽しく洗って皮膚を清潔に

検索

PAPA★COLUMN

パパコラム

「私の変化」

子どもを持つと親も成長する、といえます。成長とはちよつと違いますが、確かに変わったことはいくつかあります。私の場合、その一つは赤ちゃんの顔の見分けがつかようになったこと。いえ、これまでも、並んだ赤ちゃんをみて、この子が一番目が大きくて、こちらの子は鼻が高く、とか、この子のほうが活発で、こちらのはんびりしてて、というのは比較できたんです。そうではなくて、例えば、ふとベビーカーとすれ違ったときに、「いまの赤ちゃん、賢そうだったよねー」と言われても……赤ちゃんだった、かわいかった、とは思いますが、どんな子だったか表現できないんです。比べればわかるんだけど、ひとりだけに正対したときにどんな子と言われても何とも言えない。ものさしがなかったんでしょうね。いまでは一応、ぱつとその子の印象というのを感じるようにはなりました。彼は猿系の顔だね、とか。みんな猿じゃない、って? いやいや、うちの子は鳥系の顔でしたよ。あの子は芸能人の誰彼に似ているとか言うときと妻には半分ぐらい同意してもらえるかな。でも、わかるようになったのは顔ぐらいです。「いまの子の靴、すっごくかわいかった」ごめんなさい、見てませんでした。「ほら、ゆー(長男)の緑のズボンにこの上着でかっこよくない?」ごめんなさい、それってどんなズボンだったっけ……



今月は
日進在住の
パパさんが
担当です

こそだて 絵日記

「子どもの成長」

最近少しだけ歩くようになった次女は、もうすぐ1歳。まさに腕白盛り。

長女と二人でやつとおもちゃを片付け終えた矢先におもちゃ箱をひっくり返したり、ゴミ箱をあさっては中身のゴミを食べたり、タンスの引き出しを開けて衣類を撒き散らしたり…etc。

どんどん怪獣化していく次女。でも、そんな次女とは対照的に今まで怪獣の名を欲しいままにしてきた長女が3歳を目前にひかえて少しお姉さんらしくなってきた。次女がばら撒いたDVDを「もお～、だめだねえ。」と舌足らずな口調で文句を言いながら片付けている姿をみて、「子どもの成長ってはやいなあ」としみじみ思う。しかし、その一方で自分は母親としてちゃんと成長しているのかな?と疑問に思った。些細な事でイライラして、長女と本気で喧嘩している自分。笑顔で、やさしく…と思うけど気づけば今日もガミガミママ参上です。

今までの子育てを思い出すと反省ばかりが目につきますが、少しずつ子どもとじっくり成長していきたいなあ。と思うこの頃です。



離乳食紹介

大人の食事を離乳食に取り分けてみよう

●けんちん汁

【材料】

豆腐・にんじん・大根・里芋・しいたけ・ねぎ・だし汁(かつおだし)・醤油

1. にんじん、里芋・大根・しいたけはいちよう切りにして鍋に入れ、だし汁をかぶるくらい加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
2. 野菜が煮えたら豆腐はくずして、ねぎは小口切りにして加え、火を通し、醤油で調味する。

(取り分け離乳食の注意点)*月齢に応じて食べてよい食品を与え、調理形態も月齢に合わせる*昆布、かつお、だしパックでとっただし汁で調理、味付けは大人の1/3～1/4ぐらいに

離乳食への取り分けかた

【5・6か月】

調味前に豆腐、にんじん、大根を取り出し、すりつぶし、だし汁でのばす。(水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすい。さといも、しいたけはもう少し後。)

【7・8か月】

豆腐、にんじん、大根、里芋を取り出し、スプーンで潰し、だし汁を加える。

【9～11か月】

けんちん汁をだし汁で薄め、薄味にする(しいたけは細かく切る。)

【12～18か月】

けんちん汁をだし汁で薄め、薄味にする



ママの Q.「カラダのために何してる?」

(ふあまっぷアンケートより)

A. ★お風呂で足の指と手の指をできるだけしっかり組んで10回足首を回す。ヨガの先生に教えてもらいました。湯上りの暖まり方が違う…ような気がします。(Q)

★長女のとこ、ぎっくり腰に何度かあったので、我が身を守るため、やたらと抱っこしない…ごめんなさい。あとは、軽い筋トレ & 美容体操を週3日くらい。これは産後のハラのため?(広)

★ママさんバレーを始めました。また動物園の年間パスポートを買って、お散歩がてら行くようにしています。(柑)

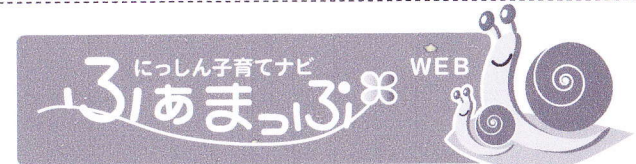
★夕方に往復30分程度の散歩。肩こりの時は肩甲骨のストレッチ。腰痛が・・・と思った時は骨盤ベルトを使っています。(古)

★「もう身体が限界…マッサージして」とパパにお願いする。力が強いので痛いときもあるが楽になる。自分が余裕あるときにお返しします。(田)

★二人目を出産してから腰痛がひどいのですが、普段はコレといって何もやっていません。朝起きてからと寝る前くらいはしっかり柔軟をすると良いとは言われていますが…つい忘れて寝てしまいます。(杜)

✕ほっとサポート事業がはじまりました!

ほっとサポート事業は、妊婦～3歳までの子どもを持つ保護者に対して、子育てに関する情報をメールで配信する事業です。現在、市内4か所のほっとサポートステーションで登録を受付しています。携帯電話で登録するので、ぜひお近くのステーションでご登録ください。



がリニューアルしました。

ふあまっぷキャラクター
かたつむりの
伝ママとでんぼう

伝ママとでんぼうがトップページを飾る、「にっしん子育てナビふあまっぷWEB」がリニューアルしました。それに伴って、ホームページのアドレスが変更になりました。

トップページからイベント情報が確認できたり、カレンダーが追加されたりとますます見やすいページを目指していきますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

<http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/>



図書館じどう書架受付の後ろの棚にふあまっぷバックナンバーがファイリングされています。こちらも活用してくださいね!!

☎0561-73-4123

読み聞かせ・お話し

2～3歳の幼児向け/毎週水曜日午前11時～11時20分

幼児～小学校低学年向け/毎週土曜日午後2時～2時30分

休館日 11/1(月)、4(木)

部分休館日(玄関ホール、1階会議室のみ閉鎖)

11/8(月)、15(月)、22(月)、29(月)

広報にっしんを
活用していますか?

毎月1日号の「子育てナビ」のページには、子育て情報が掲載されています。ぜひチェックして、活用してください。

にっしん子育てナビ 「ふあまっぷ」

【発行】日進市福祉部児童課

日進市蟹甲町池下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554

【編集】NPO法人ファミリーステーションRinとでんふあまっぷ

日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX/0561-56-1150

e-mail/rin@npo-rin.net

◆発行部数/月刊2000部(毎月月初め発行)

◆ふあまっぷは、市内公共施設、

ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

ふあまっぷに情報を載せてもOKというグループ、団体等を募集しています。ふあまっぷは、市内在住・子育てまっ最中のでんふあまっぷが作っています。毎月編集会議を行っています。是非あなたも参加してください。お子様連れ大歓迎です。ファミリーステーションRinまでご連絡お待ちしております。

