

# 子育てするお母さんに 知って欲しいこと

## ❖人間の赤ちゃんには長い 子育て期間が必要です

妊娠期の母親は、おなかの赤ちゃんのことが気になることでしよう。大切な命を迎えるため、からだの準備とともに母親としての心の準備も整ってきているのです。うれしさと期待と、不安もあることでしょう。それらが交錯するのは、誰もが経験することです。今回は、子育てに取り組むお母さんたちに知って欲しいことをまとめました。

### ●人間の赤ちゃんの特徴

人間の子育ての特徴の1つに他の動物と比べて子ども時代が長いことが挙げられます。

動物の赤ちゃんは、生まれてから数分から数時間で立ち上がる

ことが多いですが、人間の赤ちゃんは、生まれてから3〜4カ月は寝返りすらできません。自分で食事や排泄などができるようになるまでには、5年ほどかかります。

### ●脳を発達には長い時間が必要

脳の発達では、サルは70割の成長で生まれ、その後約6カ月で成長が終了します。人間は23割の成長で生まれ、生後3カ月で3倍、その後ゆっくりと成長を続け、20歳で大部分の脳の発達が完了します。人間は、二足歩行を選択したことから産道が狭くなり、からだは未熟なまま、一番直径が大きい頭が通過できるようになお産になり、

その後時間をかけて脳を発達させることになったのです。その結果私たちは、どんな環境にも適応でき、道具や言葉を進化させ、集団で生活するため不可欠なコミュニケーション能力も発達させました。脳を発達させ社会的にも進化した行動をとるためには、長い子育ての期間が必要となります。

## ❖赤ちゃんの育ちを支えて

赤ちゃんは、およそ280日間

お母さんのおなかの中にいます。その間に、受精して間もなくは顕微鏡でなければ見えなかった受精卵が、3<sup>キログラム</sup>前後の赤ちゃんにまで育つのですから驚きですね。しかしそれは、生きていく、成長していくための完全な環境があったからこそ、できたことです。

### ●おなかの中の赤ちゃん

おなかの中の赤ちゃんには、必要な栄養は母親から絶え間なく与

えられ、温度は38度くらいに保たれています。また、羊水の中には無菌状態ですから感染症からも守られています。

### ●赤ちゃんは母親の栄養で育つ

妊娠期の高血圧や高血糖状態などは赤ちゃんの育ちやお母さんの体に負担をかけることがあります。つわりがひどくて食事が入らない場合は、スポーツ飲料や100割ジュースなどを活用されてもいいですが、つわりを乗り越えたら、卵や魚・お肉などのたんぱく質、緑の野菜などのビタミン類を積極的に摂る必要があります。

### ●赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんは、生まれた瞬間から環境が一変します。産声の第一声で肺呼吸が始まり、常に供給されていた栄養は2〜3時間おきの授乳で、泣いて要求しなければ得られません。羊水の中から空気中に出てきたので肌は乾燥しがち、周囲の温度も一定ではありません。また出生から数カ月は胎児期に授かった免疫があるものの、感染症の危険にもさらされます。そのため母乳またはミルクをあげ、赤ちゃんを清潔に保ち保湿のためのスキンケアをして、室温にも気を配り、感染症から守るため予防接種に連れて行く必要があります。しばらく手は掛かりますが、赤ちゃんの育ちを支えてあげてください。

## 健康だより

赤ちゃん

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は

遠山 真理 保健師

町健康推進課では、保健師・管理栄養士が家庭訪問や乳幼児健診、予防接種などで子育てのサポートを行っています。妊娠期の栄養や出産後の離乳食、子どもさんの成長発達などのご相談がありましたら、お気軽にご利用ください。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



宮本 真心<sup>まこ</sup>ちゃん（1歳）  
父・鎮哲さん 母・沙紀さん  
（芝原区）

じいじ Love！！

宮本 結心<sup>ゆうしん</sup>くん（2歳）  
父・鎮哲さん 母・沙紀さん  
（芝原区）

お兄ちゃんになったよ～！



宮本 結乃<sup>ゆの</sup>ちゃん（4歳）  
父・鎮哲さん 母・沙紀さん  
（芝原区）

じいじ、ばあば  
いっぱいあそんでね☆



## 11・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

11月17日（木） 午前9時

12月15日（木） 午前9時

### + 7か月児健診

11月17日（木） 午前10時

12月15日（木） 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

12月2日（金） 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

11月8日（火） 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

12月16日（金） 午前9時20分

### + 3歳児健診

11月8日（火） 午後1時20分

## Child-Care

### 11月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

（竜野保育園内） ☎096-234-0305

2日（水） 身体測定（身長・体重）

4日（金） くだものいっぱい

7日（月） お絵かき

9日（水） お散歩

11日（金） レゴブロック遊び

14日（月） パズル遊び

16日（水） おやつ作り（要予約）

18日（金） 製作（クリスマス）

21日（月） 絵合わせ遊び

25日（金） 小麦粉粘土遊び

28日（月） 大きな風船遊び

30日（水） ままごと遊び

育児相談（電話・面接）  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに  
関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

（町総合保健福祉センター内）

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。  
※予定が変更になる場合があります。