

18. 赤ちゃんの生活

生後1ヶ月くらいまでは1日の半分以上は眠っている時期です。
飲んでもすぐ寝なかったり、機嫌よく目を開けていることもあります。

*** 春・夏～室温は24～25℃**

- ◆掃除機をかける時は換気を忘れずに。
- ◆ベッドは直射日光の当たらないところにしましょう。
- ◆扇風機やクーラーの風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。

*** 秋・冬～室温は23～24℃、真夜中は20℃**

- ◆1日の温度差が大きいときは衣類や掛け物をこまめに調整しましょう。
- ◆加湿器や洗濯物を干して湿度（50%前後）を保ちましょう。
- ◆直接ストーブの当たる場所は避けましょう。
- ◆1日1～2回、お部屋の換気をしましょう。
- ◆床暖房の上に長時間寝かせたり（オムツ交換くらいなら可）、電気毛布の長時間使用はやめましょう。
- ◆着替えやオムツ交換の時に手足の冷たさや汗の有無を確認して調節しましょう。

汗は赤ちゃんの背中に手を入れて確認してみましょう。



赤ちゃんのおでかけ

1ヶ月健診がすぎたら窓を開けて外気浴からはじめましょう。

気持ちの良い時間を選んで5分くらいからはじめましょう。

日焼けをする程の日光浴はさけるべきですが、近年のくる病（注1）の増加から適度な日光浴はすすめられています。

家族から赤ちゃんに風邪などうつさないよう、普段から手洗いやうがいをお願いします。

Q) 旅行はいつから？

A) なるべく6ヶ月以上にしましょう。

Q) 車や電車にのせてもいいの？

A) 首が据わるまで（約4ヶ月）は短時間にしましょう。

寝ているからといって車の中に置きざりにするのは絶対にやめましょう。

車では必ずチャイルドシートを使用し、チャイルドロックをしましょう。



（注1）　　くる病は、骨の成長障害や、骨格や軟骨部の変形が起こる病気です。

脚の変形・曲がって成長する、重度のO脚やX脚、頭蓋骨が柔らかくなり押すとへこむ、低身長などの症状があります。骨を強く成長させるためにカルシウムの摂取が重要ですが、吸収を助けるためにビタミンDが不可欠です。母乳を与えている間はお母さんがカルシウムとビタミンDを十分にとるように心がけて、食事や適度な日光浴を行うことが大切です。赤ちゃんにも同様に日光浴が必要になります。ビタミンDが含まれている食物は、主に、きのこ類、魚介類と言われ、例えば、さんま、かつお、鮭などがあります。