



2019
 10月
 菅北町社会福祉協議会
 菅北町子育て支援センター
 熊本県天草郡菅北町志岐32番地3
 TEL (0969)35-1270
 町内無料電話 35-1270
 FAX (0969)35-1270

はじめまして！



開設日 月～金の毎日(祝日を除く) **対象** 子育て中の保護者と子ども
 子育て中のママのみ
 マタニティママ

開設時間 午前9時30分～午後3時 **利用料** 町内 100円
 町外 200円

* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



みんな支援センターで楽しんでいます！！



10月の行事予定
 3日(木) クッキング AM10:00～
 11日(金) 避難訓練と講話 AM10:30～

排泄は毎日のこと、赤ちゃんの健康状態を知る大事な手がかりが、うんちです。今月は、うんちと健康状態についてお知らせします。

うんちを観察しよう！

うんちは、健康状態を知るための大切なバロメーターです。頻度や形など個人差が大きいものですが、いつものうんちの状態を観察して知っておくことが大切です。

★チェックポイント

- *形・におい・色 飲んだもの・食べたものの影響が出てくるので、口に入れたものとリンクして考える習慣を。授乳期から離乳食期に移った時に、大きく変化します。
- *ようす 排泄をするときに苦しそうだったり、不機嫌だったりしないか観察しましょう。
- *タイミング 朝食後、入浴の後など、排せつのリズムを覚えておきましょう。
- *回数・量 赤ちゃんのペースを知っておくと、便秘のサインに気づきやすくなります。

どこからが便秘？

- *ミルク・母乳だけの時 生後1～2か月の赤ちゃんは、授乳をするとすぐにうんちが出ますが、成長とともにためて出せるようになるので、回数がへって量が増えてきます。中には5日に1回しか出ない子もいますが、機嫌がよく、夜眠れて、うんちがやわらかいなら問題ありません。歯磨きペーストくらいの硬さがめやすです。
- *離乳食が始まったら うんちの状態が大きく変わるときです。お尻の形に広がるような、なめらかなうんちが一日に1回出るのがベストですが、この時期に便秘になる赤ちゃんはとても多いです。小指の先ほどのコロコロとしたかたいうんちや、2日ほど出ないときは、ホームケアを始めたほうがいいでしょう。軽いうちに小児科で相談するのもおすすです。

便秘の受診の目安

* 離乳食開始前
 おむつの中でコロコロ転がるほどかたい

* 離乳食開始後
 3日以上排便がなく、便が固い

*便秘が長く続いているとき
 便秘が長く続くと、肛門より大きく、カチカチの便になっている可能性があります。受診して浣腸や薬を使って一度すっきり排便させる必要があります。

便秘のホームケア

生活リズムを整えると排便のリズムができ、決まったタイミングにうんちが出るようになってきます。そのうえで、飲むものや食べるものを調整したり、マッサージや運動などで腸に刺激を与えたりして、便秘の長期化を防ぐことが大切です。

POINT・1 水分をしっかりとる

水分をたっぷりとりましょう。離乳食が始まったら特に、ヨーグルトや汁ものなど、水分の多い食べ物を積極的に食べさせましょう。

POINT・2 離乳食を工夫する

ヨーグルト、チーズなどの乳酸菌を含む食材は、腸内環境を整えると考えられていますが、何が効果的かは個人差があるため、離乳食を進めながら、うんちの記録をしておきましょう。軽度の便秘の時に役立ちます。

POINT・3 マッサージや運動で腸を刺激する

- *赤ちゃんを仰向けに寝かせて、手のひらでおへそのまわりに「の」の字を描くようにやさしくマッサージをしましょう。
- *首が座ったら、うつ伏せ運動を取り入れましょう。赤ちゃん自身の体重で腸に刺激が加わります。
- *赤ちゃんをおお向けに寝かせて、両足を持ち、歩くように動かしましょう。足を折り曲げる動きが腸を刺激します。

えほんのしょうかい



作/林明子
 出版社/福音館書店
 本体価格/¥800(税別)

静かな夜の空に丸く輝くお月様が出てきました。そのお月さまや、お月さまを横切る黒い雲とお話するように描かれた傑作です。見ているだけで、癒され心が温かい気持ちになれる絵本です。裏表紙のお月さまがペーと舌を出している所も子どもたちは、大好き！親子で秋の絵本を楽しんでください。



7・8・9月の誕生会 ママと一緒に誕生会でした



僕たち仲よし三兄弟！

★こんなうんちは要注意！

- *酸っぱいにおいがする、白いうんちが出た
 - *血の混じったうんちが出た
 - *生後6ヶ月以下で灰色・黒・赤のうんちが出た
- 上記に加えて、「機嫌が悪い」「顔色が悪い」「ぐったりしている」など全身状態が悪いときは時間外でも急いで受診をしましょう。そうでない場合は、うんちの写真を撮っておき、半日ほど経過を見て、同じようなうんちを繰り返す、嘔吐やお腹を痛がるなど、ほかの症状がある場合は、なるべく早く受診しましょう。