

～赤ちゃんとお過ごし初めての夏～



☀水分補給はどうしたらいい？

離乳食前のおっぱい期の赤ちゃんは、おっぱい・ミルクのみで大丈夫です。

水分不足になると機嫌が悪くなったり、おしっこの色が濃くなるので、様子を見ながら欲しがらだけあげます。

離乳食がはじまったら食事の水分量を増やしたり、湯冷ましや赤ちゃん用の麦茶など、飲ませてみましょう。

スプーンで一口ずつあげたり、8ヶ月以降ならストローを試してみてもいいですね。

お母さん自身の水分補給も忘れずに！



☀あせも対策を教えてください！

はじめての夏・・・赤ちゃんは皮膚が弱いので、あせもが出来て当たり前！

まずは皮膚を清潔に保つことが大切です。汗をかいたらシャワーで流しましょう。

石けんは1日1回で大丈夫。それ以外はサッと流して下さい。

シャワーが使えない時は、ぬれたタオルでふいてあげましょう。

外出中やお昼寝中は、タオルかガーゼを背中にはさんでおき、汗をかいたらそれを引き抜く方法がおすすめです。あせもが広がってきたり、かゆがって機嫌が悪い時は病院へ行きましょう。



☀日焼け対策は？

お出かけは、出来れば午前中や夕方の涼しい時間帯を選びましょう。

汗を吸収しやすい綿素材の肌着や、風通しのよい涼しい服装、帽子をかぶるといいですね。

抱っこの際はお母さんが日傘をさしたり、ベビーカーの場合は日よけを長めにして、日陰を選んで歩いてみて下さい。

6ヶ月未満の赤ちゃんは、日焼け止めを使わない方が無難です。

6ヶ月以上なら、赤ちゃん用の日焼け止めを使用してもOKですが、

露出している部分だけにして、その日のうちに落とすようにしましょう。



☀お部屋での過ごし方

室温の理想は25～28度です。暑い日は我慢せずエアコンなどを上手に利用しましょう。

気を付けたいのは、エアコンや扇風機の風が直接赤ちゃんに当たらないようにすること。

室温と外気温との温度差の目安は5度以内ですが、真夏日は赤ちゃんが快適に過ごせるよう柔軟に対応しましょう。



♪♪ちょっと工夫して、暑い夏を乗り切りましょう♪♪



暑さ対策どうしてる？



今年は早くから梅雨が明け、猛暑が続いていますね。この季節に気を付けたいのが赤ちゃんの暑さ対策。赤ちゃんは、おしゃべりできないぶん、お母さんが気にかけてあげて、暑さをケアしてあげないと気付かないうちに熱中症になってしまうこともあるようです。

ちょっとした外出時、みなさんがどんな暑さ対策をしているのか…ご紹介したいと思います！

ベビーカーの対策

暑い時期のベビーカーは蒸し風呂状態だと知っておいてください。アスファルト舗装された道は、その照り返しもあってベビーカーは、お母さんが感じる以上の温度になります。そこで外出時の暑さ対策でよく使用されるのが「保冷剤」です。タオルにくるんだり、市販の保冷剤入れを利用してベビーカーの背中部分に置きます。氷枕(ドラッグストアで300円程で販売)もより涼しく長持ちするのでおすすめ。



抱っこひもの対策



夏の暑い日の抱っこひもは... つらいですね。

最近は保冷剤を入れるポケット付きの抱っこひもも売っています。

保冷剤を直接あてると冷たすぎるのでポケット付きはおすすめです。

ポケットがない場合は、小さな保冷剤をガーゼにくるんで背中や首の後ろにあてる方法もあります。すぐぬるくなるので小さめの保冷バッグを持っていくのがいいようです。

固まらない保冷剤(ジェルタイプ)もおすすめ。

また帽子より抱っこ紐の日よけの方が風も通り良いとのこと。

車での対策

サンシェードを使用し、日差しを抑えるだけでも暑さは違います。

車内のチャイルドシートは尋常じゃない熱を持ちます。

その上に寝かせられる赤ちゃんはたまったもんじやないので窓やチャイルドシート用のサンシェードなどで極力熱対策をしてあげましょう！

チャイルドシートが熱をもっている状態の時には、保冷剤をのせてとにかく冷ますのがおすすめ。

今は、冷却スプレーなども売っていますので、冷却スプレーをかけて冷ます方法もあります。



お金をかければいろんな暑さグッズは手に入りますが、
保冷剤だけでも色々な暑さ対策ができるようです。



もっとも大事なものは水分補給

離乳食前の赤ちゃんは、母乳だけでじゅうぶん水分補給できますので無理に母乳以外の水分を与える必要はありません。むしろ暑い時期は、お母さんが十分な水分と栄養補給を行って、おっぱいをたくさん赤ちゃんにあげてくださいね。

離乳食が始まっているお子さんは、麦茶、ベビー用のイオン水などをあげてもいいですね。