

0歳児の シッティング

目次

- ・新生児とは
- ・0歳児の特徴
- ・0歳児の保育
- ・0歳児の発達と遊び
- ・0歳児に起こりうる事故と予防策
- ・保護者との関わり方、大切にすること

● 新生児とは

生後1ヵ月 (生後28日未満)の赤ちゃんのこと
ママの体から離れ、お腹の中とは違う環境で過ごすことに慣れていく
のが、新生児期です。



0歳児の特徴

～体の部位、ひとつひとつ見ていきましょう！～

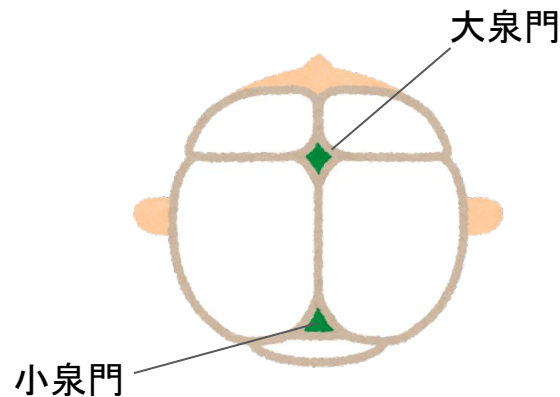
①頭

頭の骨には柔らかくへこむところがあります。
これは複数の骨が合わさっており、骨と骨の間に隙間があるためです。
大きい方を大泉門、小さい方を小泉門といいます。
この隙間は、1歳半～2歳頃までに自然に閉じていきます。

★point

乳児のお子様をお預かりする際は、頭は優しく触れるようにして、ぺこぺこしている隙間を強く押さないようにしましょう。

脱水を起こしている場合は、大泉門が明らかにへこみます。



②目

新生児だと、20～30cm先の物がぼんやり見えるくらいです。光を感じて明るい方を向いたりします。

月齢が大きくなるにつれてだんだんと、黒や赤や青などのはっきりした色のものを認識していきます。

生後4か月頃になると、視力は 0.1程度、1歳になると、視力は 0.2程度、とされています。

★point

乳児に絵本の読み聞かせをする場合は、絵本は目から30cmほどの距離で読んであげると、絵と視点が合いやすいです。



③鼻_1

出生時には嗅覚は既に備わっており、ママのにおいがわかっています。母乳のにおいも覚えるため、ウトウトしていたのにママのおっぱいが近づくとにおいで察知して起きる、ということもあります。

赤ちゃんが何度もくしゃみをするとうママは心配されますが、新生児や乳児はまだ鼻毛がなく、ほこりなどの刺激に敏感なためです。くしゃみ=風邪ではないので、慌てて服を追加で着せて暖め過ぎないようにしてください。

※「鼻水吸引」については、KIDSNAシッターでは対応を原則禁止としています。

★point

大人と違ってお子様は鼻呼吸のため、鼻が詰まると気持ちが悪く不機嫌になることもあります。
綿棒でそっと詰まりを取ってあげましょう。



③鼻_2

鼻の頭にある白いブツブツ (鼻皮脂)は皮脂腺が透けて見えるためで、生後1カ月半頃には目立たなくなります。



④耳

耳はお腹の中にいた時から聞こえているため、ママの声を理解しています。

大きな音にびくっと反応して、両手をしがみつくように広げるモロー反射が見られますが、4ヵ月くらいにはなくなっていきます。

★point

寝かしつけをしてもモロー反射ですぐ起きてしまうお子様の場合、おくるみをしてモロー反射が起きないようにすると、よく寝てくれることが多いです。



⑤口

新生児は口周りの感覚が優れており、成長するにつれて、口 → 首 → その下へと感覚がだんだんと下りていきます。

母乳はママの食べたもので味が変わるため、その味を感じ取ることができます。

甘味や苦みも感じるすることができます。

口の中に入ってきたものを吸う、吸啜反射が見られます。



⑥手_1

手のひらに向かって触れると、指を曲げて握るような反応(把握反射)をします。

★point

指は第2の脳と言われます。
ふわふわ、シャカシャカなど刺激の違うものに触れると発達にも役立ちます。



⑥手_2

生後2ヵ月頃になると、自分の手を見つめる「ハンドリーガード」が始まったり、手を舐めたりします。

生後3ヵ月頃には、意識が手足まで届いています。
生後4～5ヵ月には、物を掴めるようになってきます。



⑦背中・おしり

新生児のうち、背中全体にうっすらと産毛が生えていることがありますが、生後3ヵ月頃には消えていきます。

おしりなどに、蒙古斑が見られることがありますが、成長とともに消えます。



⑧足

足を床に着けると歩くような動作をする、原始歩行や、足の裏をつつくと指を曲げる、把握反射、が見られます。

生後7か月頃には、ハイハイやずりばいをする子が増えてきます。

★point

お子様の成長は早く、気付いたら移動出来るようになっていることもあります。

事故防止のため、お預かり中はひと時も目を離さないよう意識しましょう。



⑨姿勢

新生児の頃は、まだ首が座っていないため、一日中を横になって過ごします。

腕は肘を曲げてW字型、足はM字型に曲げています。



⑩皮膚_1

皮膚は薄く、デリケートです。生後 3～4日に、皮膚がぽろぽろと剥けてくることがあり、落屑といいます。

一時的に皮膚が黄色くなる黄疸が現れますが、生後 10日前後には消失します。

生後1～3カ月によく見られるのが乳児湿疹で、皮脂分泌が活発な頬や額、髪の毛の生え際に多く見られます。

⑩皮膚_2



★point

乳児湿疹は、沐浴や入浴時に低刺激の石鹸で優しく洗い、しっかり洗い流すことが大切です。入浴後の保湿も忘れずに。

⑪体温

新陳代謝が活発で、汗をよくかきます。
体温調整機能が未熟で、室温など環境温度に左右されやすいです。

★point

頭に汗をかいていたり、頬が赤い場合は暑すぎることが多いです。
足の裏を触ってしっとりしていれば体温調節中なので、温かなくても冷たくても少し様子を見ましょう。
足の裏がさらさらで冷たい場合は、寒い時なので温かくしてあげましょう。

⑫呼吸・脈拍

新生児の呼吸は、腹式呼吸です。

呼吸は1分間に40～50回/分と速く、脈拍は120回/分前後と多いです。

乳児期も、呼吸も脈拍も大人より速いです。

★point

寝かしつけの時は、自分の左胸にお子様の耳をあててみましょう。

お子様は自分よりゆっくりな心臓の音に安心して、すやすやと寝てくれます。



⑬おへそ

生後すぐは、へその緒がついたままで、おへそもジクジクしています。生後10日くらいまでには、おへそは乾燥し取れることが多いです。おへそが取れた後も、ジュクジュクしていたり、赤く腫れたりしている場合は、おへそに感染を起こしているので、受診を勧めます。

★point

「でべそ」のお子様も見られますが、腹直筋の発達とともに1歳頃までに自然と治ります。

小児科の先生によっては、テーピングでひっこめる処置をすることもあります。



⑭排泄

新生児は、おしっこ、うんちともに、1日10回以上します。

おしっこの色は薄く、においは強くありません。

便の色は生まれてすぐは黒っぽいですが、次第に黄色や緑に変化していきます。

大きくなるにつれて一度に貯めて出せるようになるので、おしっこ、うんちの回数は減っていきます。

普段と比べておしっこが出ていない、色が濃い、と言った場合は、脱水を起こしていることがあります。

0歳児の保育

～お預かりする時のポイントを押さえましょう～

①抱っこ(抱き上げ方)

1. お子様の目を見て「抱っこするよ」と話しかけます。

※いきなり抱っこするとお子様もびっくりするため、声をかけてから身体に触れます。

2. 頭～首を両手で包み込むように支えながら持ち上げます。

※首が座っていないため、まずはしっかりと首を支えます。

3. 片手で首を支えたまま、もう片方の手でお尻を支えます。

4. ゆっくり抱き上げ、自分の身体にお子様の身体を密着させます。

①抱っこ(下ろし方)

1. お子様の首とお尻を支えたまま、お尻からゆっくりと布団におろします。



2. 身体全体を着地させてから、頭を最後におろします。
※おろす際も、最後まで頭をしっかり支えます。



②ミルクの作り方 _1

1. 石鹸と流水で手を洗います。

2. 電気ケトルやポットでお湯を沸かします。

※調乳に使用する水は、日本では 水道水が最適とされています。

3. 哺乳瓶に沸騰したお湯を、必要量入れます。

※製造過程や調乳中に混入するエンテロバクターサカザキの不活性化のために、調乳中の液体の温度が70℃を保つ必要があります、お湯を沸かしてから30分以上放置しないようにしてください。

4. 正確に計量した粉ミルクを哺乳瓶の湯の中に入れます。

※粉ミルクは多くても少なくてもいけません。

多いと内臓に負担がかかり、少ないと栄養不足になります。



②ミルクの作り方_2

5. 蓋をして完全に溶けるまで攪拌します。

※水平に円を描くように回します。縦に激しく振ると泡立ちやすいので注意してください。

6. 粉が溶けたら流水や氷水で適温まで冷やします。中身を汚染しないように、哺乳瓶のキャップより下に冷却水が当たるようにします。

7. 腕の内側にミルクを垂らし、適温かどうかを確認します。少し温かい感じがすればOKです。



★point

使った計量スプーンは缶に戻さず、ミルクを拭き取って別で保管するのがおすすめです。濡れたままだとカビが生えることがあります。

③哺乳瓶の消毒

哺乳瓶の消毒方法は、ご家庭のやり方を確認しておきます。
洗剤、専用ブラシなどで洗浄してから消毒します。

～～消毒方法いろいろ～～

- ・薬液消毒 ... 専用の容器に市販の哺乳瓶専用の消毒液を入れ、哺乳瓶と乳首を定められた時間浸けておきます。
- ・電子レンジ消毒 ... 専用のキット(ボックスなど)に、哺乳瓶と乳首を入れ、指定された量の水を注いで電子レンジで加熱します。
- ・煮沸消毒 ... 大きめのお鍋にお湯を沸かして、沸騰したところに哺乳瓶と乳首を入れて消毒します。哺乳瓶は約 10分、乳首は約 3分煮て、やけどをしないように専用の tong などに取り出します。

④ミルクの飲ませ方

1_ミルクの温度が適切か、確認します。

2_お子様を横抱きし、頭が足よりも高くなるよう位置を固定します。子どもの背中全体を腕で支え、お子様の頭を肘に置くことで安定させます。

3_声をかけながら乳首をお子様の口元に近づけます。お子様が自分から吸い付くように、唇に軽く乳首をあて、口を開けたら口の中に入れます。

空気穴が上にくるように持ち、乳首部分にミルクがたまる程度の角度に哺乳瓶を傾けて飲ませます。

★point

空気穴を上にすることで、お子様は空気を飲み込みにくくなります。
空気を飲み過ぎると、お腹が張って苦しくて泣くことがあります。

⑤げっぷの仕方_1

ミルクを飲み終えたら、げっぷをさせます。

お子様の首を手で支えながら、自分の腕に乗せます。胃を立たせるイメージでお子様を自分の膝の上に座らせます。

背中をトントン軽く叩いたり、下から上にさすってげっぷを出します。

げっぷと共にミルクを吐き戻す事があるので、あればガーゼを敷いておくと安心です。



⑤げっぷの仕方_2



ちなみに・・・

げっぷは、胃を立たせるような姿勢になっていれば良いので、肩に乗せておこなってもOKです。

どちらでも良いですが、げっぷと共に吐き戻した時にお子様の顔が見えた方が安心なので、膝に座らせる方法がおすすめです。

2～3分試してげっぷが出なければ、無理に続ける必要はありません。

かえってお子様の負担になります。 機嫌が良ければ、縦抱きで抱っこしておきましょう。

げっぷが出ないまま寝てしまった場合は、吐き戻したミルクで窒息することを防ぐため、横向きにするか、枕やタオルなどで頭を高くした状態で寝かせるようにしましょう。

★point

ミルクは空気を一緒に飲み込みやすいですが、母乳は適切に飲めているとあまり空気を飲みません。そのためげっぷが出ないことも多いです

⑤げっぷの仕方_3

げっぷをさせる理由...

大人の胃はくびれているのに対し、赤ちゃんの胃は垂直に近い形です。
また、胃と食道を繋ぐ筋肉も未発達です。そのため、少しの刺激でも吐き戻ししやすい構造をしています。

吐き戻しが多いと **窒息するリスクを高めてしまう** ので、げっぷをさせて胃の空気を外に出す必要があります。

⑥搾乳の扱い方 _1

搾乳はミルクと違い、こぼしたり取り扱い方を間違えると、替えが利きません。

また搾乳するには保護者の手間と時間がかかっています。丁寧に扱うようにしてください。

★point

母乳は血液から作られるため、血液感染のリスクがあります。

搾乳を取り扱う際は、使い捨て手袋をしてください！

使い捨て手袋は、保護者様に必要性を説明し、準備いただきますよう。

⑥搾乳の扱い方_2

【冷凍保存されている場合】

1. 使い捨て手袋をします。
2. 母乳パックに流水を当ててゆっくり解凍するか、40℃前後のぬるま湯が入った容器に入れて湯せんします。
3. 哺乳瓶に解凍した母乳を移し替えます。
4. 母乳が冷たい場合は、哺乳瓶ごと40℃前後のぬるま湯で湯せんし、人肌程度に温めます。

⑥搾乳の扱い方_3

【冷蔵保存されている場合】

1. 使い捨て手袋をします。
2. 哺乳瓶ごと40°C前後のぬるま湯で湯せんし、人肌程度に温めます。

⑥搾乳の扱い方_4

【注意！！】

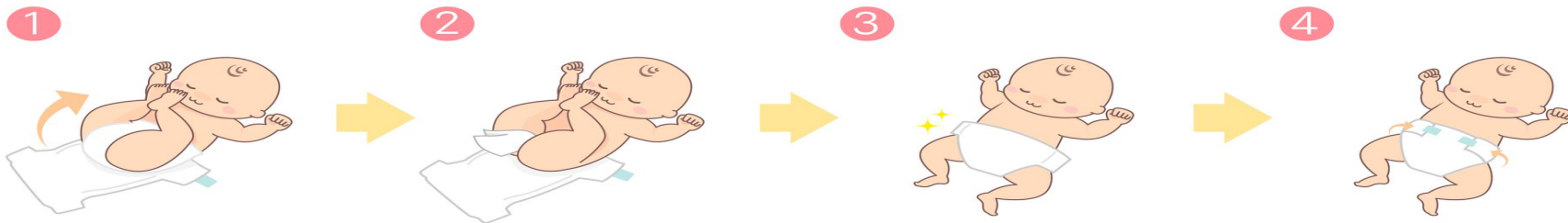
★point

冷凍母乳は、冷凍庫で最大3ヵ月。
冷蔵庫で最大24時間保存できます。

- ・一度解凍した母乳は、衛生上良くないため再冷凍できません。飲み残しは破棄します。
- ・熱湯や電子レンジで温めて解凍すると、母乳の成分が失われてしまうのでやめましょう。
- ・常温での解凍は、雑菌が繁殖しやすいのでやめましょう。
- ・解凍した後の母乳は、雑菌の繁殖を防ぐためすぐ使用してください。

⑦オムツの替え方 _1

～オムツ替えの流れ～



お子様に声をかけ、服を脱がせます。
汚れたオムツを開く前に、新しいオムツをお尻の下に敷きます。
お尻を下から持ち上げるか、お子様の足をお腹側に倒します。
※足を真上に引っ張ると股関節脱臼を起こしやすくなるため、注意しましょう。



⑦オムツの替え方 _2

2



ウンチの場合は、オムツの汚れていない部分で拭き取り、それからおしりふきで拭き取ります。

男の子は、陰囊の裏などしわのある部分に汚れがたまりやすいです。

女の子は、尿道に細菌が入らないよう前からお尻方向に向かって拭きます。

3



綺麗になったら、オムツを当てます。

オムツを替える際には、おしっこやウンチの状態や皮膚の観察も行います。

⑦オムツの替え方 _3

4



お腹のテープを左右対称に留めます。お腹は指 2本入る余裕を持たせましょう。

漏れ防止のため、ギャザーが外に出ているか確認します。

替えたオムツは丸めてテープで留めて、ご家庭のやり方に合わせて廃棄します。

⑧沐浴の仕方

生後1ヵ月までは細菌への抵抗力が弱いため、大人とは浴槽を分けて、ベビーバスなどで入浴します。これを「沐浴」といいます。

生後1ヵ月を超えても、利便性を考えてベビーバスを使用することも多くあります。

ご家庭のやり方や物品をよく確認してから、行いましょう。

用意するもの(例)

- ベビーバス ●ベビーソープ ●ガーゼ ●沐浴布
- 洗面器(かけ湯用) ●バスタオル ●着替え ●オムツ
- 保湿剤

⑧沐浴の仕方_1

1. ベビーバスに湯をためて、準備します。
肘の内側を湯につけて、適温か確認します。
夏は38～39℃、冬は40℃が目安です。
かけ湯をする場合は、お湯もくんでおきます。

2. オムツ、衣服を広げた上に、バスタオルを置いて準備しておきます。

★point

お子様は低体温になりやすいため、沐浴は服を脱がせて着せるまでを、トータル5分程で行います。
特に冬場などは、沐浴をする場所が寒いと体温が下がるので、ヒーターなどで温めましょう。

⑧沐浴の仕方_2

3. 利き手と逆の手でお子様の首を支え、利き手は股を挟むように差し入れて、お尻を支えます。

4. 沐浴布やガーゼを身体にかけて、足からゆっくりと湯につけます。

お子様が落ち着くまで、待ちましょう。

落ち着かない場合、片手を胸の上に置くと安心しやすいです。



⑧沐浴の仕方_3

5. 湯で濡らしたガーゼを固く絞り、顔を拭きます。
まず、目ヤニを取るイメージで目尻～目頭を拭きます。目は感染しやすい場所のため、一度拭いたらガーゼの面を変えます。

その後、顔全体を拭いていきます。
口周りは汚れやすいため、念入りに。
湿疹がしやすいお子様は、顔もベビーソープで洗いましょう。
顔を洗い流すときは、ガーゼを濡らして拭くとやりやすいです。



★point

目から拭くことさえ押さえれば、顔の拭き方は
こだわらなくて大丈夫です

⑧沐浴の仕方_4

6. ガーゼで髪全体を濡らし、ベビーソープをつけ、円を描くように頭を洗います。

その後、湯で濡らしたガーゼで洗い流します。

この時、洗うのを忘れやすい、耳の裏も洗いましょう。



7. 身体を上から下に洗っていきます。

親指と人差し指をV字にして、首に指を入れて洗います。



★point

首などの皮膚と皮膚がくっつく箇所は、汚れが溜まりやすいです。気付いたら皮膚が荒れて赤くなっていることもあるので、よく見てみましょう。

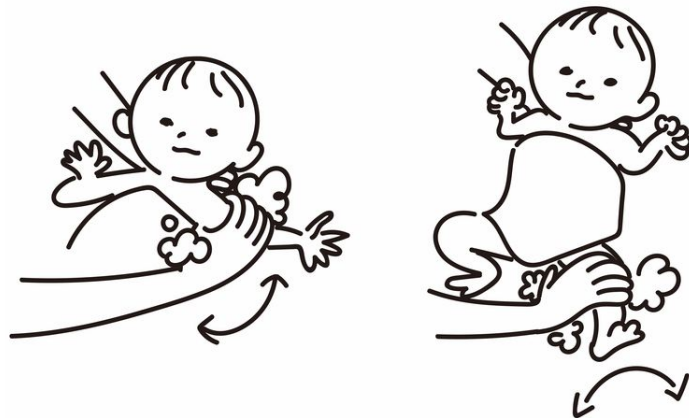
⑧沐浴の仕方 _ 5

8. 胸からお腹にかけて、手のひらで円を描くように洗います。

9. 手足も皮膚のしわになっているところを重点的に洗います。脇や足の付け根も汚れがたまりやすいです。
手のひらや足の裏、指もしっかり洗います。

★point

手のひらは握っていることが多いですが、小指側から指を差し込むと開けてくれます。



⑧沐浴の仕方_6

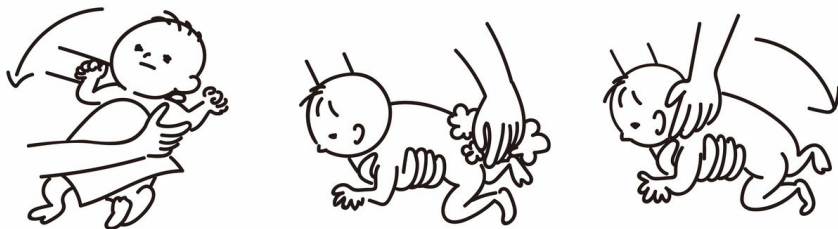
10. 背中を洗う時は、利き手をお子様の脇に差し込み、腕の付け根を支えます。

脇に差し込んだ腕にお子様をうつぶせに乗せて、ひっくり返します。
安定したら、背中からお尻にかけて洗います。

洗ったら、利き手でない手で首を支え、利き手で胸あたりを支えながら、ゆっくり仰向けに戻します。

★point

ひっくり返した時に、顔がお湯についていないか、確認しながら洗いましょう。



⑧沐浴の仕方_7

11. 最後に性器を洗います。

男の子は、陰囊の裏にウンチなどの汚れがたまりやすいので、しっかり洗います。

女の子は、細菌感染を防ぐため、前から後ろ（お尻）に向かって洗います。陰唇もそっと指を入れて優しく洗います。

12. 上がり湯をかけます。

すべらないように気を付けながら、湯からあげます。



⑧沐浴の仕方_8

13. バスタオルで手早く水分を拭き取ります。
ゴシゴシ拭くのではなく、上から押さえるように拭いてください。
そして、オムツ、衣服を着せます。
保湿クリームなどで保湿し、終了です。



⑨服の着せ方・脱がせ方

お子様に手早く着せることが出来るように、服が 2枚ある場合は、あらかじめ服を重ねて袖を通しておきます。

服を着せる時は、袖口から手を入れてお子様の手を迎えに行きます。

お子様の手は引っ張らず、服を引いて整えてください。

★point

服を脱がせる時も、お子様の腕を引っ張らないように支えながら、服を引いて脱がせます。



0歳児の発達と遊び

～お子様に合わせた遊びを提供しましょう～

発達には個人差が大きく、こちらに記載している内容は、あくまで目安です。

目安より2～3カ月、早かったり遅かったりするものが普通です。

シッターは1:1でお子様とじっくり関わることができます。

以前と比べてどうか、というお子様の成長を発見し、保護者へ伝えましょう。

保護者より、発達が遅れているのでは？と質問を受けることもあり得ます。

シッターは発達が遅れているか判断できる立場にはありません。

「発達が気になる」など保護者の不安を煽るような発言はせず、保護者の不安な思いに寄り添い、心配であれば小児科医や心理士に相談するよう勧めましょう。

新生児～生後2カ月

生理的機能と全身運動機能

- ・生後1か月頃に、体重は 600g～1kg増えます。
- ・昼夜の区別が無く、1日の多くを寝て過ごします。
- ・モロー反射、吸啜反射、口唇探索反射、把握反射などの原始反射が見られます。

手指の操作

- ・手に触れたものは、しばらく握っています。

言語や感覚

- ・快/不快を感じる事ができ、お腹がすいたなど不快なときに泣いて訴えます。
- ・生後1カ月を過ぎると約 30cmの距離で焦点が合い、物を見つめるようになります。生後2カ月を過ぎると、追視ができるようになります。

人間関係/社会性/自我

- ・人の口元や目をよく見ます。
- ・浅い眠りの時ににやっと笑う、生理的的微笑が見られることがあります。

遊び

この時期のお子様におもちゃはなくても大丈夫です。

- ・抱っこ
- ・優しく話しかける
- ・絵本の読み聞かせ
- ・手遊びうた

この時期、絵本は
見せようとしなくても大丈夫。
優しく読んで聞かせてあげてくだ
さい。



生後3～4カ月

生理的機能と全身運動機能

- ・生後3か月頃に、体重が出生時の2倍になります。
- ・昼夜の区別がつくようになり、昼に起きている時間が長くなります。
- ・多くの子が首がすわります。

手指の操作

- ・自分の手や、手に持ったものを口に入れようとします。

言語や感覚

- ・泣き声以外の声を出し、機嫌がいいときには声を出します。あやされるとその声に応じて、声を出すようになっていきます。
- ・視野が広くなり、追視の範囲が広がります。
- ・音のする方向に首を回して、探そうとします。

人間関係/社会性/自我

- ・あやされると笑うようになる、社会的微笑が始まります。笑い声が出るようになります。
- ・保護者には笑顔を見せるが、見慣れない人はじっと見つめるなど相手を見分けるようになります。

遊び

- ・絵本の読み聞かせ
- ・ガラガラなど、音の鳴るおもちゃ
- ・いないいないばあ！
- ・うつぶせにする (必ず見守りの元)



生後5～6カ月

生理的機能と全身運動機能

- ・多くの子が、寝返りができるようになります。
- ・うつぶせにしても、上体をしっかり起こせるようになります。
- ・仰向けの姿勢で、膝を触ったり足を手で掴んだりします。
- ・離乳食を始める子が多いです。
- ・生後6カ月頃より、母体からの免疫が無くなるため感染症にかかりやすくなります。

手指の操作

- ・興味のあるものに手を伸ばすようになります。
- ・手に物が触れた時に手指が開くようになり、掴むことができるようになります。

言語や感覚

・ゆっくり動くものを左右 → 上下 → 360°へと見渡せるようになっていきます。

人間関係/社会性/自我

・喃語がしっかりと発声でき、ひとりでおしゃべりをして過ごすこともあります。

遊び

- ・絵本の読み聞かせ
- ・うつぶせにして、全身運動
- ・ガーゼやスカーフの引っ張り合い



★point

お散歩は希望があれば。
太陽を浴びることで生活リズムがついたり、季節を感じる事が
できていいことづくめです。



生後7～8カ月

生理的機能と全身運動機能

- ・自由に寝返りができるようになります。
- ・おすわりを始める子もいます。
- ・ずりばい、ハイハイを始める子もいます。
- ・生活リズムが安定し、お昼寝が午前、午後、夕方の3回になります。

手指の操作

- ・右手で持ったものを左手に持ち替えることができるようになります。やがて、両手に持ったものを打ち合わせられるようになります。

言語や感覚

- ・意味のない「ダダ」「マーマー」などを話します。

人間関係/社会性/自我

- ・人見知りをする子もいます。

遊び

- ・絵本の読み聞かせ
- ・わらべうた
- ・ボールを転がして追いかける
- ・手で掴めるおもちゃを持たせる



生後9カ月～1歳

生理的機能と全身運動機能

- ・ハイハイ、つかまり立ち、伝い歩き、と行動範囲が広がります。
- ・お昼寝が、午前と午後の2回になっていきます。

手指の操作

- ・親指と人差し指で小さいものをつまめるようになります。ティッシュペーパーを引っ張り出すことにはまる子もいます。

言語や感覚

- ・指をさした方向を見ることができます。自分でも興味のある方を指さしが出来ます。
- ・バイバイなど、簡単な身振りを真似することができます。
- ・「ちょうだい」「どうぞ」などの言葉かけがわかるようになり、動作と結びつくようになります。

人間関係/社会性/自我

- ・自分の名前を呼ばれると、分かるそぶりを見せます。
- ・不安な場面では、特定の人々の表情を見て安心するようになります。

遊び

- ・絵本の読み聞かせ
- ・ハイハイで追いかけてっこ
- ・おままごと
- ・手を持ってつかまり立ち歩き



0歳児に起こりうる 事故と予防策

～危険を予測してお預かりしましょう～

新生児～生後2カ月

発達の目安: 1日のほとんどを寝て過ごす

起こりうる事故

- ・乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- ・嘔吐した母乳やミルクで窒息
- ・うつ伏せ寝で窒息
- ・掛け布団、ぬいぐるみ、スタイなどで窒息
- ・家族の体の一部で圧迫される
- ・抱っこ中、不注意による転落
- ・熱すぎるミルクでの口腔内やけど

予防策

- ・授乳後はげっぷさせてから寝かせる。げっぷしない場合は、顔を横向きにするか上体を少し起こして寝かせる
- ・睡眠中の環境については、次のページを参照してください。必要があれば保護者へも伝えましょう。
- ・抱っこしたお子様を保護者へ受け渡すときは、「手を離しますよ」など、声をかける
- ・ミルクの温度は、飲ませる前に腕の内側で確認する

安全な睡眠環境を整えましょう

※睡眠中の事故は、1歳になるまでは特に注意が必要です！



○できるだけベビーベッドに寝かせましょう。
寝返りする前でも、その場を離れる時は必ず柵を上げてください。
身体が沈み込むマットレスや敷布団には寝かせないようにしましょう。

○かけ布団は使用せずスリーパーにするか、使用するならお子様が自分の足で
払いのけられる軽さのものにしましょう。

○寝床、特に顔の近くに、ガーゼやぬいぐるみなどは置かないようにしましょう。
睡眠中、スタイは外しましょう。

○睡眠中は、5分おきに呼吸チェックをしましょう。睡眠中は仰向けにし、うつ伏
せになる場合はその都度仰向けに戻します。

生後3～4カ月

発達の目安

(個人差が大きいいため、早い場合を記載しています)

- ・首がすわる
- ・寝返りをする
- ・手を口に持っていく

起こりうる事故

- ・寝返りをしてうつ伏せから元に戻れず、窒息する
- ・誤飲
- ・抱っこひもやベビーカーからの転落

※寝返りができるようになると、手の届く範囲も広がり誤飲が増えます

予防策

- ・お子様から目を離さない
- ・抱っこひもやベビーカーを使用する場合は、使用方法を必ず確認します。
- ・抱っこひも使用時に前にかがむ場合は、必ずお子様の背中を手で支えます。
- ・ベビーカー使用時に、やむを得ず手を離す場合は、ブレーキをかけ、坂など傾きのある場所は避けます。

生後5～6カ月

発達の日安

- ・両手でものを持つ
- ・離乳食が始まる

起こりうる事故

- ・食事中、食事後に食べ物で窒息
- ・アレルギー食材の摂取による、アレルギー症状

予防策

- ・アレルギーの有無、アレルギー食材を確認し、提供する食事に入っていないか確認しましょう。
- ・シッティング時は、初めて食べる食材は控えてもらいましょう
- ・飲み込むのに大きい食材は、スプーンなどで小さく切って提供しましょう。
- ・食事前に、のどの滑りをよくするため、水分を飲ませましょう。食事中も適宜、水分をすすめます。
- ・食事後は、食材が残っていないか口の中を確認しましょう。残っていればガーゼなどで優しくかき出します。
- ・シッティング中にシッターが食事を取る場合は、お子様から離れた場所にしましょう。

生後7～8カ月

発達の日安

(個人差が大きいいため、早い場合を記載しています)

- ・一人座りをする
- ・ずりばいをする
- ・ハイハイをする

起こりうる事故

- ・誤飲
- ・椅子やテーブルからの転落

予防策

- ・誤飲する可能性のあるものは、お子様の手の届かないところに置きましょう。上のお子様がいる場合、小さなパーツのおもちゃがあることもあります。
- ・ハイチェアの安全ベルトは締め、お子様が座っている場合は側に居て目を離さないようにしましょう。

生後9カ月～1歳

発達が目安

(個人差が大きいいため、早い場合を記載しています)

- ・一人座りをする
- ・ずりばいをする
- ・ハイハイをする
- ・つかまり立ちをする

起こりうる事故

- ・浴槽へ転落しおぼれる
- ・洗濯機、洗面器でおぼれる
- ・ヒーターや加湿器でやけど
- ・熱いお茶などでやけど
- ・ベビーベッドやソファから転落
- ・階段からの転落
- ・テーブルの角で打撲

予防策

- ・キッチン、浴室など、お子様にとって危険なものがある場所には近づかないようにしましょう
- ・シッターがお手洗いに行くなど、やむを得ずお子様から離れる場合は、ベビーサークル、ベビーゲートなどを利用し安全を確認しましょう。

保護者と接する上で 大切にすること

～コミュニケーションを密に取りましょう～

低月齢のお子様を預かる場合、保護者が在宅しているケースも多く、コミュニケーションを取る機会は多くあります。

保護者とコミュニケーションを取る際には、

●保護者の想いや育児方針を大切に

●プロの視点から提案し、一緒に子育てをするパートナーになる

ことを意識してみましょう！！



また、自分の価値観を押し付けないことも大切です。

家庭によって育児方針は様々で、正解はありません。

「そのやり方は違います」「こうした方が良いです」と、一方的に否定することは控えましょう。

保護者やお子様にとって、より良い方法があると感じた場合は、根拠を伝え提案しましょう。

「〇〇といった方法もありますが、どうでしょうか？」など。。

自分たちのために言ってくれている、ということが伝わると、喜ばれます！

産後、疲労の残るまま育児に突入し、休息目的でシッターを利用する
場合もあります。

保護者が別室で休まれている場合は、可能な限り静かにお子様のお
世話をしましょう。

お子様は泣くのが仕事ですが、泣かせっぱなしにしていると保護者が
休めません。

産後は特に、お子様の泣き声を敏感に察知します。



お子様の泣く理由で多いのは

- ・お腹がすいた
- ・オムツを替えて欲しい
- ・眠たい
- ・抱っこして欲しい
- ・暑い/寒い
- ・寂しい



などですが、理由もなく泣くこともあります。

夕方に理由もなく泣くのは、黄昏泣きと呼ばれます。

0歳児のお預かりで、よく聞かれる声とニーズ

- 初めての育児に不安があり、育児相談をしたい。
- 産後の疲労が限界で休みたい。
- 寝不足が辛く、まとめて寝たい。
- 上の子との時間を取りたい。
- 発達は大丈夫？



特に0歳児のお子様は言葉で表現できないため、シッティング中の様子は詳細に報告を。

「生後3カ月になったのに、まだ首がすわらない」

「インスタで見る同じ月齢の子は寝返りしているのに、うちの子はまだ・・・」

など、発達を気にする発言もよく聞かれます。

私たちは、発達が遅れているか判断出来る立場ではありません

保護者の不安な気持ちは受け止め、発達は2～3カ月早かったり遅かったりすることを伝えましょう。

定期的に乳児健診を受けていて、身長体重などその子なりに大きくなっていれば問題ないことがほとんどです。

最近では、保護者のほとんどがインスタなど SNSから情報を取っています。

インスタなど SNSは、便利な反面、根拠のない情報も溢れています。

保護者が本当に困っていると感じたら・・・

かかりつけの小児科、自治体の保健師、助産院など、専門職に相談してみることを勧めましょう。

産後のママの状態、必要なケア

出産後は子宮が収縮し、元の大きさに戻ります。
子宮の回復には約 8週間かかり、この期間を「産褥期」といいます。
この期間は、無理をせず、育児以外のことはせずにゆっくり休むときです。

また、産後 4ヶ月頃までは、母親は身体的に一番きつく子育てに慣れない時期のため、特にサポートが必要とされています。

最近では、産後 4ヶ月までではなく、『産後 1年まで』と言われており、産後ケアの重要性が注目されています。

マタニティーブルーズと産後うつ病

産後はホルモンの急激な減少により、気分が不安定になります。そこに慣れない育児や産後の疲れが加わり、さらに不安定になりがちです。気質的に、真面目で頑張り屋、責任感が強い人、こだわりが強い人、几帳面で計画通りに行動するタイプの人には、「ブルーな気持ち」に陥りやすいです。

特に注意すべき「産後うつ」は、産後 2.3ヶ月の母親に起こることが多いです。

産後うつは、ママの自殺や子どもを手にかけてしまったケースもあり、早期発見、予防に努めたい病気です。



	マタニティーブルーズ	産後うつ病
よく起こる時期	産後3～5日がピーク 産後10日以内に治まることが多い	産後2, 3週間～3カ月
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・涙もろくなる ・わけもなく悲しくなる ・眠りが浅い ・漠然とした不安 ・頭が痛い ・気分が落ち込む ・だるい ・食欲がない ・集中できない 	左記のブルーな気持ちが2週間以上続く。 涙が出ることは少ないが、不安感が強い

マタニティーブルーズと産後うつ病

マタニティーブルーズは自然に消失しますが、そのままにしておくと産後うつ病に移行することがあります。

家族を中心に支え、ママの負担を減らし、コミュニケーションを取って孤独感を解消できるように働きかけることが大切です。

シッターとしてできること・・・

産後のママで表のような症状が見られたら、ゆっくり話を聞き、ママの気持ちに寄り添った言葉かけをしてください。

同時に、専門機関への受診、相談を勧めたり、パパへ状態をお伝えしましょう。

また、最近はパパの産後うつ病も増えています。

関わる機会は少ないかもしれませんが、お話する機会があれば話を聞いてみましょう。