

# スマイル通信～4月号～

平成27年4月 Vol.18

春の訪れを感じるこの頃、ぽかぽかいい天気でお出かけしたくなる季節ですね。  
お祝い行事が多い季節でもあります。

当院では4月から制服がピンクとネイビーのラインが入ったデザインに変わります。初めてのカラーが入った制服になるので、ドキドキワクワクしています。

## お料理上手助産師のクックレシピ

お祝いといえばちらし寿司ですね。

先月のひな祭りでリメイク料理をつくりました。



<作り方>

- 1、ご飯にすし酢をかけ、あら熱をとりながらごはんを混ぜ作ります。
- 2、おかずの残り物の切干大根の水分をとり、細かく刻み一緒に混ぜます。
- 3、うす焼き卵をのせ、できあがり！！
- 4、その他お好みの具をのせてアレンジしてもいいですね。

## トピックス 「乳児揺さぶられ症候群について」



連日、児童虐待や〇〇体操など悲しい情報が流れていますね。今回は乳児揺さぶられ症候群についてお話したいと思います。赤ちゃんは激しくゆさぶられると首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命をおとすことがあります。

可愛い赤ちゃんの誕生。でも現実は何で泣いているのか分からず、不安になったりイライラしたりしますよね。そう思うのは当たり前前の反応です。でも実は赤ちゃんもなんで泣きたいのか分からず泣いていることがあるそうです。そして泣くことは正常なことで、泣くことが赤ちゃんの仕事です。でもそう思っても、泣いてる声を聞くことは辛くしんどいことですね。よくわかります。

個人差はありますが、赤ちゃんがよく泣くピークは1～2カ月。5か月に向けてちよとずつ落ち着いてくると言われているそうです。

まず赤ちゃんが泣いたら、①母乳またはミルクを飲ませる②おむつを交換する③抱っこ④暑がったりしていないかチェックします。それでも泣きやまない時はおくるみをしたり、耳元で「し〜」という音やビニール袋をガサガサさせた音、掃除機の音を聞かせるなどしてみます。ドライブに出かけることも気分転換になります。ご主人に頼んで一緒にドライブへ出かけてみてもいいかもしれませんね。

それでも泣きやまない時はまず、お母さんがリラックス！！赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、部屋から出て赤ちゃんを一人泣かせておきましょう。（ただし5～10分おきに呼吸しているかチェックしてあげてください）その間、メールをしたり音楽を聞いたり、トイレにこもるなどしてみます。そうすることでイライラした気持ちが少しくールダウンするでしょう。泣いている赤ちゃんを泣きやませようと、揺さぶったりしても何の解決にもなりません。どうぞ一人で抱えこまず、思いっきり家族や友人などを頼ることも大切です。赤ちゃんの体調が優れず泣いていることもあるでしょうから、そういう時は医療機関に相談して下さい。

そして揺さぶられ症候群ですが、赤ちゃんを強く揺すった場合のほか、あやし喜ばせようとして振り回したりあるいは車の移動の際、新生児用ではないチャイルドシートに長時間座らせるといった行為により発生の危険性は高まるとされます。具体的な運動に関して以下のような事例は報告されています。

- ① 頭を2秒間に5～6回揺する。
- ② 体を10秒間に5～6回の割合で激しく揺する。
- ③ 体を20分間左右に揺する。
- ④ 「高い高い」で空中に投げ上げてキャッチするを繰り返す。
- ⑤ 両手で抱え、急激に持ち上げゆっくり下ろすことを繰り返す。などです。

チャイルドシート着用の際は、頭がしっかり固定するようにドーナツクッションやタオルを使用する。新生児期はフラットした状態で使用する。長時間の外出に時は1～2時間で休憩するなど気をつけてあげましょう。

## 趣味のページ

我が家でおめでたい出来事がありました。ここで紹介したいと思います。

エビが卵を抱え産卵、孵化しました。新しい生命の誕生に喜びを感じているこの頃です。



## おすすめの本



6歳の娘がお気に入りの本です。

ずっと飼っている愛犬に毎日のように大好きだよと語りかけている少年。ある朝、愛犬がなくなってしまいました。家族はもっと遊んであげればよかったと後悔していましたが、少年は毎日ずっと大好きだよって愛を伝えていたので後悔しない姿を描いた愛の本です。毎日の生活の中で、気持ちを伝えていく大切さを教えてくれた本です。



助産師学校卒業時に恩師から頂いた本です。

手がかかる子供を母親がそっと抱きしめる。時を越え、年老いた母をそっと抱きしめる親子の温かい愛情の本です。

最後までお読み頂きありがとうございました。

担当：助産師 K.K & Y.O