

「イクケン香川」子育てカレッジ

プレパパ・プレママ学科



日時●11月5日(祝)11:00~11:50

会場●岡田コミュニティセンター

(丸亀市綾川町)

対象●結婚・妊娠・出産を控えた夫婦・カップル

参加人数 125名

プログラム 11:00~11:50 講演会

11:55~12:15 鈴木助産師さんとトークセッション

13:00~15:00 相談コーナー

第21回いいお産の日
In 丸亀 (10:00~15:00)
の会場内で同時開催。



【講演】赤ちゃんの泣きを科学する

香川大学医学部助教・小児科専門医 小西 行彦さん

新生児～3・4カ月の頃、なんだか分からないけどよく泣くことがあります。実は原因はよく分かっていないのです。対応としては、布でくるむ、横抱きにする、シーツという音、揺らす、おしゃぶりなどが有効と言われています。ただし、揺らすということについては、安定した姿勢で抱っこして少しゆらす程度にしてください。不安定な状態で、首がすわっていない赤ちゃんを前後に強く揺さぶると脳がダメージを受け、場合によっては命に関わることもあります。(＝揺さぶられっこ症候群)

夜寝てくれなくて、しんどくて、理性を失いそう！と感じたら、深呼吸する、夫に面倒をみてもう、その場から一旦離れるなどして、クールダウンしましょう。1人で抱えず、地域の保健師さんや小児科医に相談することも大切です。また、“赤ちゃんが泣きやまない”という症状の裏に、感染症や外傷、アレルギーや重篤な病気が隠れていることもあります。普段の泣き方と違う場合は、ためらわずに病院に相談してください。

【講師紹介】

香川大学医学部助教

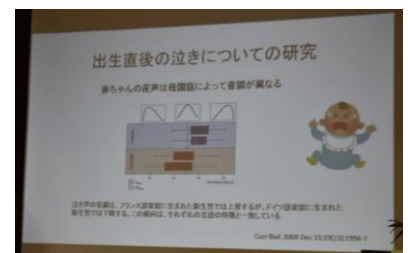
小児神経が専門。

小4、小2、1歳の子どもの父親でもある。

“抱っこをして歩くと泣きやむのに、座ったら泣く”、という悩みも良く聞きます。最近の研究で、抱っこして歩くと赤ちゃんがリラックスすることも分かってきました。動物が子どもを守るときの輸送反応（場所を移動する時に親が子どもの首をくわえて動くと泣かない）等、動物の基本的本能があるのではないかとされています。

寝かしつけの時間が不規則だったり、強い照明の下で遅くまで起きていたりすると、夜眠くならず夜泣きにもつながります。当たり前のように、朝の光を浴びて昼間活動する、夜はなるべく暗いところで休む、定期的に食事をとることで、生活リズムが作られます。

母子の睡眠は母子一体であった妊娠期からのリズムが関連すると考えられ、子どもの成長に合わせて母親の体内での覚醒が引き起こされるとされています。赤ちゃんは3ヶ月くらいまではプロラクチンにて細切れな睡眠に対応する働きがあり、夜は何度も起きるが、その働きによって、スムーズに目が覚め、授乳した後はすぐに眠りにつくことができます。



香川のこどもの睡眠の現状

項目	割合	割合
睡眠時間	18.7	19.7
起床時間	7.0	7.0
起床時間(起床後)	11.7	12.7
起床時間	18.2	19.2
起床時間(起床後)	12.0	13.0
起床時間	18.4	19.4



香川県で行った小学4年生対象の生活習慣病調査のアンケートによると、睡眠時間が9時間未満の子どもの10%~20%が肥満や脂質異常という結果が出ています。睡眠時間が短い人は、生活習慣病になるリスクが高いということです。乳幼児期から生活リズムを整えて、睡眠の習慣を見直すことで、その後の発達や生活習慣病の予防につながります。

小西先生、助産師 鈴木佳奈子さん、NPO 法人わははネット理事長 中橋とのトークセッション



<質疑応答>

会場最前列で話を聞いていた2か月半の赤ちゃんがいるママから、最近指しゃぶりが多く、お腹が空いているはずなのに泣かない。こんな場合はどうしたらいいのかと質問。

<小西先生と鈴木さんのおはなし>

- 昼夜の区別がついてきている時期なので、普段の様子と変わりなければ悪い事ではない。
- 授乳の間隔が長くても、しっかり体重が増えているなら赤ちゃんのペースに合わせてかまわない。心配ならば個別に相談にきてほしい。
- ふだんから赤ちゃんの泣き声をよく聞いて、いつもと違う泣き声が続いていたら気にしてみてください。

ママの働き方相談コーナー & 子育て情報・相談コーナー

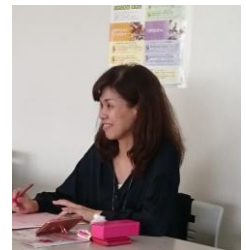
13:00~15:00

ママの働き方相談コーナー キャリアカウンセラー 菅 瑛祐子さん

<相談件数> 3件 <相談内容> 出産後の仕事復帰、子どもを預ける時期 など

子育て情報・相談コーナー 子育てコーディネーター 太田 広美さん

<相談件数> 12件 <相談内容> 産後の赤ちゃんとの生活、保育所への入所 など



参加者アンケートより(一部抜粋)

- 泣く理由を、科学的なところから説明されて、客観的な判断ができそうと思った。対処方法もわかりやすかった。今日聞いたことをいろいろ試そうと思います。(20代・女性)
- お父さん、お母さんそれぞれの立場から「泣き」について考えられたのがよかった。(30代・男性)
- 出産後の赤ちゃんとの生活をイメージすることができました。(20代・女性)
- 3~4か月になったら24時間が分かってきて、5~6か月になったら夜少し寝るようになる、と先が見える内容だった。父親に向けて言ってもらえたことがよかった。(30代・女性)
- 泣きやむ輸送反応や、妊娠期から産後の睡眠リズムに対応するために変化があるなど、面白い研究結果を知ることができてよかった。(20代・女性)
- 子どもの睡眠について、自分だけが気にしていたのかなと思っていたけど、周りの方も気にしている人はたくさんいることが分かった。(20代・女性)
- 映像を見ながら、やってしまいがちなことばかりだと思いました。しかし、子育てには何が必要かを学べたので、少しでも実践できるよう頑張ろうと思いました。先生の体験はリアリティがあり、感動しました。子育ては簡単ではないことを感じますが、できる精一杯をしたいと思います。(30代・女性)
- いくつになっても子育てへの“はてな”はつきません。いつの時期でもやり直せる、のはうれしい言葉です。孫育てに役立てます。(60代・女性)
- 今後の子育てのポイントとなるのがすごく分かりやすかった。ぜひ活用していきたい。(20代・女性)