



もりっ子だより



2016年8月24日号 NO257

まだまだ暑い日が続きますが、皆さんは体調を崩したりしていませんか？助産師のゆう子です。

我が家のお嬢も10ヶ月になり、最近、前歯2本が生え始めました。ちろっと出ている小さな歯が可愛くて、つい口をこじ開け見てしまっています（笑）そして、日々すりばいの速さに磨きがかかっています。四つんばいの姿勢もしますが、すりばいの方が早く移動できるため、まだハイハイは2～3歩で終了！という状態です。最近、「もう寝がえりしそうです」という言葉をよく聞きます。赤ちゃんは、首が座ってから寝返ります。首が座るのは2～3か月。寝返りはその後です。皆さんのお子さんはいかがですか？我が家のお嬢が寝返りをしたのは、生後6ヶ月です。寝返りは生後6～7ヶ月でできるようになればよいのです。1～2か月で「もう寝返りしそうです」と言われる赤ちゃんの特徴は顎をあげるように顔を上に向けて背中を突っ張り、足で蹴るような姿勢になり、身体を捻じるように寝返ります。これは『寝返り』ではありません。

産まれたての赤ちゃんは両腕を曲げて、かわいい拳を顔の近くに置き、まるで英語の『W』の字のようにしています。脚は膝を曲げ少し持ち上げるようにして英語の『M』の字のような姿勢を取ります。新生児の基本姿勢『MW姿勢』と呼ばれています。赤ちゃんはとても居心地の良かったお母さんのお腹の中から産まれて、一生懸命にお腹の外の世界に慣れようとしています。以前は産まれた赤ちゃんを固い布団にまっすぐに寝かせていました。その姿勢から足を手でつかみコロコロとしているうちにコロんとうつ伏せになるというのが、昔からある寝返りです。できればこれが望ましいです。発達は早ければよいというものではありません。しっかりと順番に発達段階を追うことが、赤ちゃんの体のバランスを整えるためには重要になってきます。

他の子と比べず、子供の成長を見守っていきましょう！

9月のサンクスディは『Autumu Fes!』

いつもの母乳マッサージ、ヘッドマッサージ以外にもイベントを開催します！お楽しみに！

西村レシピ 『ゴーヤのつくだ煮』

材料 りんご 1kg
みりん 90～100cc 砂糖 100g
醤油 90～100cc 酢 90～100cc
じゃこ・かつおぶし・きざみ昆布・ゴマ 少々

*きざみ昆布は出汁をとったものを刻んで使ってもおいしいです

- ① 二つに割り 種を取る
- ② 8mm～1cmぐらいに切り、さっとお湯でゆでる
- ③ ゴマ以外の材料を鍋に入れて、中火で水分が無くなるまでコトコト煮る
- ④ 水気が無くなったらゴマを入れて混ぜる



