



## いつまでできるかな

私には小学1年生の娘と年少の息子がいます。自分でできることが増え、手もかからなくなってきました。しかし、まだまだ手がかかることがあります。それは息子の抱っこです。赤ちゃんの頃、2階の寝室から1階のリビングまで自分で階段を降りられないため、抱っこで降りていました。最近では、もう自分で階段を降りられるのに朝は抱っこで降りるのが定着。もうそろそろ歩いて降りてくれないかな～と日々思っています。

私は今年の9月から愛泉乳児園で働き始めました。仕事で関わるこどもたちはまだまだ幼いかわいらしい子たちばかり。抱っこをすると軽くてビックリ！自分のこどももこんなに小さくて軽い時があったんだよな～と感慨深くなります。そういう時に我が子が小さかった頃の子育てを振り返ると、後悔してしまうことが多々あります。当時は一生懸命子育てしていたつもりでも、振り返ってみると「もっと〇〇していたらよかったな」なんて思ってしまう。

“過ぎた過去を後悔しても仕方がない！”と気持ちを切り替え、今の我が子にできることを悔いのないようにしていこうと思います。今よりももっと大きくなったら、抱っこもできなくなってしまうかもしれません。娘を最後に抱っこしたもののいつだったか思い返してもいつの間にか抱っこをしなくなっていたことに気づきました。私の腰がギブアップをするのが先か、息子が抱っこを求めなくなるのが先かわからないけれど、できるまではしていきたいなと思っています。

愛泉乳児園 小山夕貴



### 【子育て相談】

(月曜日～金曜日 9:00～15:00)

子育てで悩んでいることはありませんか？

一緒に考えていきましょう。

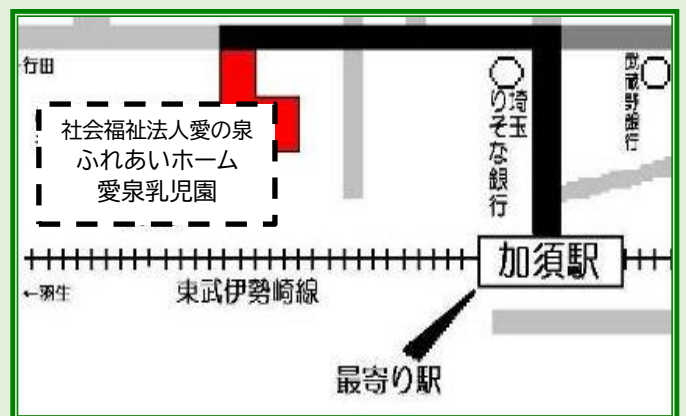
お気軽にお問い合わせください。

電話：0480-62-2990

(子育て支援センター愛の泉ふれあいホーム)



### \*交通案内図\*



住所：埼玉県加須市土手2-15-57

## こどもの便秘について

### 〈排泄目安〉

○新生児：少なくとも1日2~3回、多くて7~8回ほど

○1歳：1日2回程度

○2歳以降：1日1回程度

※うんちの回数は個人差が大きいものです。年齢ごとの排泄回数を目安を下回っていたとしても、排泄の際に痛がったりせず、機嫌もよければ大丈夫でしょう。ただし、5日以上出ていない場合は便秘気味と考えられるため、要注意です。

- ・排便の時に苦しそうにしていたり、痛がったりしている
- ・便が固い、ころころしている

※便が固いと、肛門を傷つけ出血することがあります。便に血が混じっていないかも観察しておきましょう。

### 〈便秘の要因と対策〉

○乳幼児

- ・母乳やミルク不足
- ・食事の変化（離乳食開始など）
- ・トイレトレーニング（失敗の不安から我慢してしまうなど）
- ・保育園や幼稚園への通園開始（慣れない環境でのトイレ不安など）

●食事

- ・バランスよく、量をしっかりとって便のかさを増す
- ・便の水分を保持する食物繊維をとる（りんご、プルーンなど）
- ・ヨーグルトなどの腸内環境を整える食べ物をとる

●水分

- ・便が固くならないように、十分な水分をとる

●運動

- ・体を動かして、腸のぜんどう運動を活発にする

●規則正しい生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・排泄のためのトイレの時間を決めて、習慣化する
- ・便意をもよおした際は我慢しない

\*マッサージや薬を使うことも…

便が出なくて苦しそうにしている際は、マッサージや薬の使用も効果的です。

新生児など、自分でいきむことが難しい場合は、肛門を綿棒などで刺激を与えてあげるのがよいでしょう。

※赤ちゃんの機嫌の悪さが続き、食事量・体重共に減ってきている場合…

食事量や哺乳力が普段より少ないのであれば、便秘が原因でお腹に負担がかかっていることが考えられます。こんな時は病院を受診してください。

## おすすめ絵本

ゆきのけっしょう 武田康男 監修・写真/小杉みのり 構成・文(岩崎書店)

雪ってどこからふってくるのかな？  
手袋に落ちた雪をじーとながめてみよう。ひとつひとつ形がちがう、  
ふしぎだね。美しい雪の結晶の写真がたくさんあります。  
お子さんと一緒に観察してみるのもおもしろいですね。



どんぐりころころ 真部

## ★オープンハウス(9:00~12:00)月・水・金曜日★

0歳児からの親子が自由に過ごせる場所です。スタッフも一緒に過ごします。

←羽生

## ★おはなし会(11:45~12:00)★

自宅にもちかえることの出来る手遊び、絵本や紙芝居の会です。

## ★0歳児対象のスペース(月曜日 9:00~12:00)★

1歳未満のお子さんをご家族が自由に過ごせる場所です。

※オープンハウスは予約制です。

ふれあいホーム(0480-62-2990)へお気軽にお問い合わせください。

☆12/4(木)10:30~ふれあいホームにて人形劇の公演会を行います！！

詳しくはふれあいホームにお問い合わせください♪

### わくわくツインズ

双子(多胎児)の親子・妊婦が集まって、  
子育ての楽しさや大変さを一緒におしゃ  
べりして、情報交換する場です。  
お子さんも一緒に遊びましょう。  
気軽にお申し込みください。

毎月 第2火曜日  
10:00~12:00

### 産休・育休サロン

仕事復帰に向けて、いろいろな不安や  
心配事がたくさんあるはず...一人で、  
あるいはご夫婦だけで悩んでいません  
か?この機会に、みなさんで一緒に語  
り合いませんか?

毎月 第3火曜日  
10:00~12:00