

てくてく

弟・妹ができたときの

赤ちゃん返り…って？

第2子を妊娠中のママや、第2子を出産して間もないママ達からよく聞かれる「赤ちゃん返りって…？」

どんな感じで、どの位続くのが気になりますね。

そこで、お子さんの赤ちゃん返りを経験したママ達からの体験談を聞いてみました。

赤ちゃん返りの経験は？

ほとんどの方が**経験あり**

どのくらい続くの？

1カ月弱～1年以上まで **様々**

どんな感じだった？

- ★「抱っこ」と言う
- ★ごはんを「食べさせて～」と言う
- ★できることもやらなくなる
- ★おっぱいを触る
- ★「おっぱいを飲みたい」と言う
- ★授乳中に邪魔をする
- ★哺乳瓶で牛乳を飲みたがる
- ★夜泣きや、夜中に大声で泣き叫ぶ
- ★イヤイヤがひどくなる

- ★何事もママでないとダメ
- ★後追いがひどくなる
- ★おむつがとれていたのに、おしっこをもらすようになった
- ★赤ちゃんのマネをして、泣きながら寝そべって、ママの反応を見ていた
- ★歩けるのにハイハイをして、何でもニャーニャー言っていた
- ★ママの耳を触りながら寝るようになった
- ★頻りに瞬きをするようになった

赤ちゃん返りした時の
お子さんの月齢は？

1歳過ぎから幼稚園児など…

何歳でもなる

上のお子さんの性別は？

男女問わず

どんな対応をしていたの？

- ★子どもの要求に応じてあげた
- ★上の子どもを優先に
- ★我慢してくれた時は「ありがとう」という
- ★他のことで遊ぶように誘った
- ★祖父母（両親）や別の大人に下の子どもをみてもらった
- ★上の子どもがひとりぼっちにならないように心掛けた

秋だ！

とんぐりを拾いに行こう！

佐鳴湖公園

ひょうたん池の近くがおススメ
佐鳴湖公園の近くの神社にはリスもいます

遠州灘海浜公園

亀崎公園

渚園

ガーデンパーク

～ママ達が知っている～

とんぐりが拾える
ところ

蛸塚遺跡

瞳ヶ丘の西公園

可美公園

大きいものから小さいものまであふれるくらい
長期間拾えます

西平第二公園

浜名湖競艇場の公園

ママおススメの

手作りおもちゃ

By けいちゃん

なが～く繋げたチェーンリングを穴
に通す遊びです♪

チェーンリング(100均でも売っています)を適当な長
さに繋げる

注)何でもお口に入れる頃のお子さんだと危ないので
繋げて遊んで下さいね

ガムの空きボトルに折り紙やシールでデコる
タッパーを使う場合は、チェーンリングが通るくら
いの穴をカッター等で開ける

わが家では…タッパーは他にも丸や四角の穴を
開けて、柔らかい食器洗いスポンジが通る大き
さに切り、スポンジでも遊べるようにしてあります。



☆用意するもの
ボトルガムの空き容器
(タッパーでも可)
チェーンリング



お出かけ先で大人しくしてほしいなという時に重宝しました。チェーンリングをただ通しているだけですが、なぜかうちの子
とそのお友達たちはこれをしているときは集中してしばらくは大人しくできました。

～どんぐり拾い～ 子どもたちは、拾って集めるだけでも、とても楽しいんです！思わず大人も夢中に!?
玄関やベランダに並べたり、植木鉢などに植えてみたり、工作したり…どんぐりで、秋を楽しみたいです♪

佐鳴台の

遠鉄ストアの隣の公園



伊左地の

水車のある公園の近く

道路の反対側がおススメ。
まつぼっくりも落ちています

むくげ公園

小さいシイの実?がある

湖西運動公園

どんぐり図鑑

どんぐりの名前、知ってる?



くめぎ



みずなら



まてばしい



しらかし



こなら



あらかし



すだじい

～ママ達が行っている～

子どもと一緒にランチできるお店

Ncafe (北区三方原町)

注文してから料理が出てくるまで、隣にある支援センターで遊んで待っていられます。手作りおもちゃ、木のおもちゃも多くて楽しめます。子ども用のイス、お子様メニューもあります。

12時頃に行くと既に満席になっていることも…早めに行って、支援センターで遊びながら予約をしておくといいですよ。

はっ葉 (南区高塚町)

座敷の席でおもちゃもいっぱい！お料理がくるまで、たいくつせずに待てます。帰りにおやつがもらえました。

ヒコウビラン (中区佐鳴台)

個室があり、おもちゃやテレビがあります。子ども用のイスもあります。離乳食の持ち込みもOKでした。2時間の予約制です。

とろろや (中区佐鳴台、北区東三方町)

首がすわっていないねんねのベビー用ベッドから、キッズチェアまで用意してあります。離乳食の持ち込みOKでした。子連れのファミリー客が多く、店員さんも対応に慣れているようで、居心地がよかったです。

うさぎや (北区初生町)

子どもが遊ぶスペースがあり、おもちゃもたくさん。市販の離乳食のみ持ち込みOK。写真をとるための衣装を貸してくれました。

★今回はママ達に人気があった5件を紹介しました。
まだまだいろいろなお店がありましたので、また紹介します！

産前・産後の腰痛について

妊娠中は体重の増加・体形（姿勢）の変化などによる腰への負担増加や、ホルモンの働きにより腰痛が起きやすくなります。

対策としては、股関節周りのストレッチや、骨盤ベルトを使用すると良いでしょう。（使い方によっては胎児に影響が出る事があるので用法をよく守ってください）



2児のパパ カス先生



腰痛を予防するには？

産後や一般的な腰痛の予防法の一つに腹横筋エクササイズがあります。腰椎は脊柱多裂筋とともに腹横筋で支えられており、コルセットのような役割を果たしている、いわゆるコアマッスルの一つになります。

これらを鍛えることにより腰椎の安定性が高まり、腰痛を起こしにくくなるといわれています。

腹横筋を鍛えるエクササイズの一つにバランスボールを使ったものがあります。



腹横筋



妊婦は湿布を使っても大丈夫？

消炎鎮痛剤は血管を収縮させる働きがあります。血管を収縮させるという事は赤ちゃんに酸素がいきわたらず赤ちゃんの心臓が止まってしまう恐れがあります。

妊婦は第1類医薬品と記載されている湿布薬は絶対に使用してはいけません！

妊婦でも使える湿布は、第3類医薬品になりますが、特に妊娠後期においては、なるべく使用しない方が良いでしょう。



バランスボールの上に腰かけて、頭が揺れないように注意しながら骨盤を前後左右に動かしてください。

この運動は子供の体幹バランス訓練にもなるのでお子様と一緒にやっても良いでしょう。

これらと並行して股関節周りのストレッチを行い、腰ではなく股関節を動かす意識を持つことで腰痛を予防していきましょう。

※腰椎椎間板ヘルニアなどでは下肢に痛みやしびれを生じる場合があります。これらの症状がある時には必ず整形外科を受診するようにしてください。

tekuteku cooking

by

sakaguayu 罍

おからでお焼き（約15個分）

【材 料】

- ・おからパウダー 20g
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・お好みの野菜(正味)100g
- ・パルメザンチーズ 大さじ 1
- ・醤油 小さじ 2
- ・てんぷら粉 大さじ 2
- ・片栗粉 大さじ 2

※野菜のおススメは玉ねぎ・人参・南瓜・小松菜・チンゲン菜
ナス・ピーマン



ひと言

離乳食完了期の子どもも食べられるように、薄味を心がけています。

大人は…溶けるチーズを乗せる or マヨネーズをかけるなどお好みでどうぞ★

●編集後記●

これからの季節、どんぐりが拾える公園を知ることができて、ますます散歩が楽しみになってきました。拾ったどんぐりに顔を描いたり、こまを作ったりしても楽しそう♪

子連れでランチに行けるお店もいろいろ知られて、良い情報がたくさんもらえてよかったです。

(ゆりり)