

赤ちゃんとおでかけ

年末年始は大掃除や帰省・旅行などで大忙しでしたね。

赤ちゃんと一緒に移動する際は、できるだけ生活リズムを崩さないよう計画を立て、休憩はおむつのチェックを兼ねて1～2時間に1回を目安にしましょう。おおまかに授乳や離乳食の時間と場所を決めそこから逆算して出発時間や休憩場所を考えるといいでしょう。帰省先や旅行先で過ごす場合も、赤ちゃんの生活リズムやペースを優先するようにしましょう。



また、お出かけ先で普段食べない料理を食べるのも楽しみの一つですね。特に年末年始は、年越しそばやお雑煮・おせち料理など。ただ、赤ちゃんにはまだ食べられない食材や料理もあるため、縁起物だからといって無理に食べさせるのはやめましょう。祖母や親せきの人が作ってくれたごちそうや、お店で注文したおせち料理などに入っているアレルギーを起こしやすい甲殻類やナッツ類、魚卵、そばなどをはじめ、初めての食材を食べさせるときには、病院の休診日を避け、確実に受診が可能な時に食べさせるのが賢明です。また、隠し味にハチミツや黒糖を使っていないかも気を付けて。柔らかく煮込んだお雑煮のおもち以外の具材や薄い味つけのおせち料理なら、赤ちゃんにあげても大丈夫な場合があります。食事の量やタイミングは普段どおりにして、赤ちゃんはもちろん、大人も食べ過ぎないように気をつけましょう。

普段子どもがいない帰省先や宿泊先では、事故防止のための対策がとられていないことが多く、大勢の人数が集まった時は誰かが子どもを見てくれているという安心感が油断につながることもあります。普段よりも事故が起こりやすい環境であるという意識が大切です。

こども医療電話相談事業 #8000

かながわ小児救急ダイヤル 050-3490-3742 (18:00～翌朝 8:00)

一方で、普段とは違う環境や、ママ・パパ以外の普段会わない人と過ごす時間は、子どもにとって新しい経験や刺激をもらえる貴重な時間でもあります。

どうぞ、おでかけの際は安全に、楽しい思い出作りをなさってください。

今年1年良いお年でありますように！

