

赤ちゃんが股関節脱臼に

※生後の赤ちゃんの扱い方が大切です！

「先天性股関節脱臼（発育性股関節形成不全）」は脚の付け根の関節がはずれる病気です。その発生はまれですが（1000人に1～3人）、抱き方やおむつの当て方など、赤ちゃんの扱い方を注意することにより、発生をさらに減少させ、また、悪化を防止することができます。

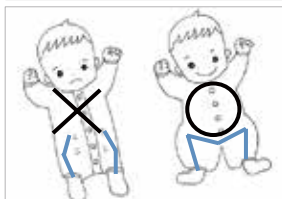
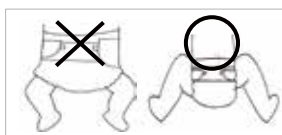
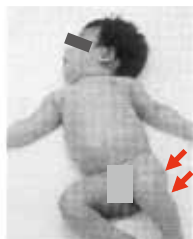
以下の1)～5)のうち、複数の項目があてはまる場合はとくに正しい扱い方を心がけ、必ず3～4か月の健診を受けるようにしましょう。

1) 向き癖がある 2) 女の子（男の子より多い） 3) 家族に股関節の悪い人がいる 4) 逆子（骨盤位）で生まれた 5) 寒い地域や時期（11月～3月）に生まれた（脚を伸ばした状態で衣服でくるんでしまうため）

いつも顔が同じ方ばかり向いている「向き癖」は、向いている側の反対の脚がしばしば立て膝姿勢となってしまう、これが股関節の脱臼を誘発することがあります。

赤ちゃんの脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いてよく動かしているのが好ましく（図1）、立て膝姿勢をとったり、脚が内側に倒れた姿勢をとったりすると（図2）、股関節が徐々に脱臼してくることがあるとされています。

両脚がM字型に開かず伸ばされたような姿勢も同様で、要注意とされています（図3）。



（図1）好ましい姿勢：両脚をM字型に曲げて開き、よく動かしている
（図2）右への向き癖：左脚が立て膝～内倒れになっている

（図3）好ましいオムツや洋服：両脚をM字型に曲げる余裕がある（外側がきついと脚が伸びてしまう）

（図4）コアラの姿勢とコアラ抱っこ：両脚が十分曲がりM字型をしている（注：首が座るまでは必ず頭部を支えてあげましょう）

* 1か月と3～4か月の健診でチェックを受け、異常を疑われた場合は整形外科を受診することになりますが、

ならないよう注意しましょう

歩き始めるまで、次の点に注意しましょう

仰向けで寝ている時は；M字型開脚を基本に自由な運動を

両膝と股関節を曲げてM字型に開脚した状態を基本として（図1）、自由に脚を動かせる環境をつくりましょう。両脚を外から締めつけて脚が伸ばされるような、きついオムツや洋服はさげましょう（図3）。

抱っこは；正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう

赤ちゃんを正面から抱くと、両膝と股関節が曲がったM字型開脚でお母さん（お父さん）の胸にしがみつく形になります。この正しい抱き方は、あたかもコアラが木につかまった形であることから「コアラ抱っこ」とも呼ばれています（図4）。同様に、両膝と股関節がM字型に曲がって使える「正面抱き用の抱っこひも」の使用も問題ありません（図5）。横抱きのスリングは開脚の姿勢がとれず、また、両脚が伸ばされる危険もあるため、注意が必要です（図6）。

向き癖がある場合は；反対側の脚の姿勢に注意しましょう

向き癖方向と反対側の脚が立て膝姿勢にならず、外側に開脚するような環境を作ってあげるよう留意しましょう。赤ちゃんには常に向き癖の反対側から話しかける、向き癖側の頭から身体までをバスタオルやマットを利用して少し持ち上げる（図7）などの方法が提唱されています。それぞれの赤ちゃんに合った方法を工夫してみましょう。



（図5）抱っこひもを利用したコアラ抱っこ



（図6）



（図7）右への向き癖の場合、右側の頭～身体を少し持ち上げて斜めにして、左脚が外側に倒れて開くように工夫する。

気になる点がある時はいつでも整形外科を受診下さい。（日本整形外科学会、日本小児整形外科学会）

✂ つくってみよう

ラップの芯のコロコロ

●材料

ラップの芯 1本、ビニールテープ 適宜

●作り方

ラップの芯に、ビニールテープを斜めに巻いていく。
※コロコロと転がすと、ビニールテープの動きが楽しい。また、のぞいて「見えた、見えた！」耳にあてて「○○ちゃ〜ん！」などの遊びもできる！



まほうの巾着袋

●用意する物

ハンカチ 8～10枚

空き缶、巾着袋

●作り方

1. ハンカチの端をそれぞれ一列に結び、全部を連結する。
2. 巾着袋の中に缶を入れる。
3. 連結したハンカチを缶の中に入れて、すぼめた巾着袋の中からハンカチを4～5cm出しておく。



サイコロのつみ木

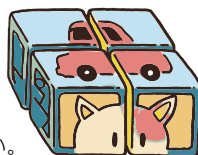
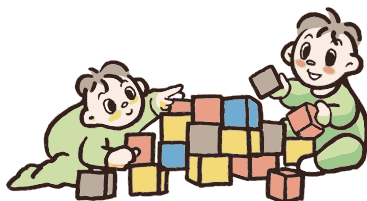
●材料

牛乳パック等、色画用紙

●作り方

1. 牛乳パック等は、よく洗って乾かし、サイコロ型にする。
2. 色紙などを貼り、かわいい絵も描く。仕上げは透明フィルムを貼る。
3. 4個で1つの絵になるようにしてみると、2歳児前半期に、パズル感覚で合わせ絵も楽しめるおもちゃに。

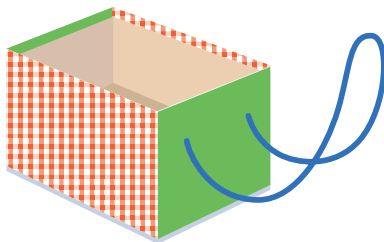
※アレルギーのある方は他の紙パック等をご使用ください。



段ボール自動車ポップ

●作り方

1. 太めのひもを通す（引っ張っても抜けないように、しっかりと結ぶ）
2. かわいいプリントの布やきれいな包装紙を貼る
3. 裏にフェルトを貼る（遊ぶ時に滑りやすくするために、そして床をキズつけないために）



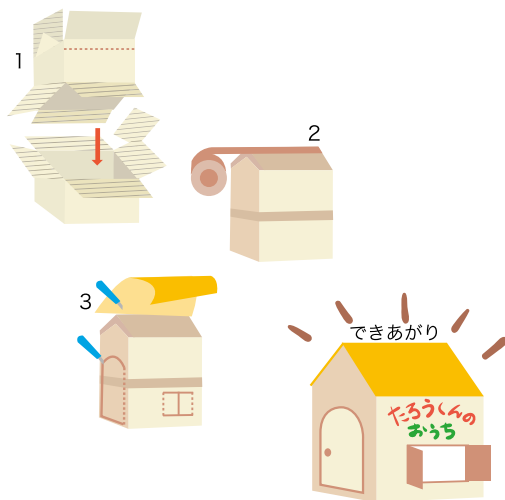
段ボールの家

●用意する物

大きめのダンボール箱 2個
色紙、ガムテープ、のり、
マジック

●作り方

1. ダンボールの斜線部分をカットして、少し重ねて、ガムテープでしっかりとめます。
2. ふたの部分を屋根の形にして、ガムテープでしっかりと、とめましょう。
3. 屋根や壁に紙をはり、最後に入口と窓を切り抜いて作ります。



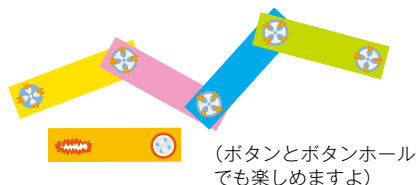
スナップつなぎ

●用意するもの

フェルト 1枚、スナップ 10個

●作り方

フェルトを2cm巾に細長く切り、スナップをつけます。つないだり、輪にしてあそびます。



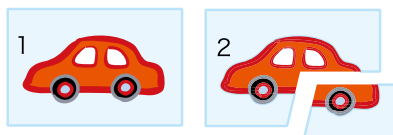
なかまさがし

●用意するもの

厚紙、クレヨン

●作り方

1. 厚紙に好きな絵をかきます。
2. 厚紙の1か所を切ります。
うまく組み合わせられるかな？



ママの安心 Q & A

【ママの安心テレホン(P3)より】

0～2か月頃

顔に湿疹

Q 顔に湿疹ができ、かゆがってひっかき傷を作っています。どうしたらよいでしょうか。

A 赤ちゃんの肌は薄く、皮膚バリアも未熟で弱いもの。健やかな肌を保つためには、スキンケアが大切です。やさしくよく泡立てた石けんをつけ洗って清潔にし、保湿をすることが重要です。肌を良好な状態に保つことが、アレルギー疾病の予防につながります。治りにくい時等は、早めに小児科、皮膚科を受診しましょう。

母乳の間隔があかない

Q 母乳で育てています。1～2時間おきに泣くため、そのつど飲ませていますが、よいのでしょうか。母乳が足りないのでしょうか。

A 赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがるだけあげても大丈夫です。3か月頃になると、赤ちゃん自身で、必要な量をコントロールして飲めるようになりますから。母乳を飲んだ後、満足そうな顔をしてご機嫌もよければ母乳は足りているかと思いますが、心配な時は健診の時、主治医に相談してみましょう。また体重をはかりたい時は気軽に子育て相談(P3)をご利用ください。

6～8か月頃

離乳食を食べなくなった

Q 以前は良く食べていたのに、2回食にしてから食べなくなりました。

A この時期はまだ、母乳やミルクが栄養の主体ですので、心配はいりません。急に食欲が落ちたり、ムラ食いになったりすることがよくあります。大人でも、食べたくない時がありますよね。無理じいせずに見守ってあげましょう。2回食になって、硬さも急にステップアップしていませんか。硬さは「指でつまんで簡単につぶせるくらい」。どうぶを目安に。そろそろ、自分で食べたいと、食べ物や食器に手を出していませんか。汚れてもいいように準備して、赤ちゃんの意欲を上手に育ててあげてくださいね。

3～5か月頃

離乳食を食べない

Q 5か月になったので、離乳食を始めましたが、舌で押し出して、食べてくれません。どうしたらいいでしょうか。

A 最初は嫌がって、離乳食を食べたがらない赤ちゃんは少なくありません。2～3度試してみて、受入れないようなら、まだ離乳食は早いのかも。大人が食べるのを見て、口をもぐもぐさせたり、食べたそうにするなどの兆候が見えたら、離乳食をスタートさせてみましょう。

うつぶせ寝をする

Q 寝返りをするようになってから、うつぶせで眠ってしまいます。うつぶせ寝をさせても大丈夫でしょうか。

A 睡眠中に、赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気のほか、窒息などによる事故があります。SIDSは、寝かせるときに、うつぶせに寝かせたときの方が、発生率が高いとわかっています。1歳になるまでは、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

寝返りをしない

Q 7か月になりますが、寝返りをしません。本にはこの時期に90%は寝返りをするとしてありますが、どうでしょうか。

A 発育、発達には個人差があります。寝返り以外の発達の様子はいかがでしょうか。また、衣服を着せ過ぎていると、赤ちゃんの自由な動きが妨げられますし、太り気味の赤ちゃんは動作がゆっくりになる傾向があります。赤ちゃんの腰を軽く押して、寝返りを始めるきっかけを作ったり、好きなおもちゃを体の近くに置いてみましょう。タイミングがつかめると、段々自分で寝返りするようになると思いますよ。お母さん一人で悩まずに、健診で、今までの経過を知っている主治医に相談してみましょう。きっと良いアドバイスをしていただけるはず。

9～10か月頃

夜泣き

❶ 夜泣きがひどくて大変です。いつになったら、夜ぐっすり眠るようになるのでしょうか

A 赤ちゃんの情緒が発達し、日中のできごとを覚えていられるようになると、夜泣きが始まることが多いようです。残念ながら、こうすると夜泣きが治まる!という方法はありませんが、抱っこやおんぶ等で、赤ちゃんを安心させてあげましょう。大泣きした時は、一度起こして気分転換をさせてから、寝かせてもよいでしょう。夜泣きの期間、泣き方は色々ですが、いつかは必ず治りますから、お母さんも赤ちゃんが眠っている時に、一緒に休みながら、この時期を乗り切りましょう。

はいはいをしない

❶ 9か月になりますが、まだはいはいをしません。

A おすわりができた後、はいはい、つかまり立ちと進むことが多いですが、赤ちゃんによっては、はいはいをしないでいきなりつかまり立ちをしてしまう子もいます。また、はいはいをするといっても、後ろに進む子や胸とお腹をつけて、ズルズル引きずる子もいます。はいはいは全身運動ですので、できれば十分にやらせてあげたいものですね。動けるスペースを作って、はいはいの姿勢をとらせてみましょう。前方から、お母さんも腹ばいになって、「おいで、おいで」してみてもいいのでは。心配な時は、主治医に相談してみましょう。

11～12か月頃

夜なかなか寝ない

❶ 夜更かしの癖がついてしまいました。何とか早起きのリズムをつけさせたいのですが。

A 大人の生活リズムにあわせて、夜型になっている赤ちゃんが多いですね。お父さんの帰宅時間が遅い家庭は、お父さんを待たずに寝かせるようにし、お父さんと遊ばせるのは、朝と休日のお楽しみに。昼寝の時間は長過ぎませんか?外遊びは充分ですか?生活リズムができると、子ども生き生き、食欲も出るし、お母さんもゆったり育児ができ、余裕ができますよ。さあ、今日から30分早起きしてみませんか?

卒乳と断乳

❶ 先輩ママさん達が、よく卒乳や断乳という話をしています。どんなことですか?

A どちらもおっぱいやミルクからサヨナラすることをいいますが、卒乳は「お父さんから離れていくのを待つ」、断乳は「お母さん側から終わりにする」ことで使い分けられています。現在は無理せずゆっくりで良いという卒乳の考えが主流ですが、お父さんが食事を3回きちんと食べていて断乳したいと考えている場合は、そのタイミングや方法などについて保健師や助産師に相談してください。もし断乳する場合はお母さんのおっぱいのケアも大事になりますので、準備期間を設けて計画的にすすめていきましょう。

1歳頃

言葉が遅い

❶ 1歳半になりますが、なかなか言葉を話さないのが心配です。

A 1歳6か月位では言葉が少ないといわれても、心配のいらぬ場合がほとんどです。お話をする時は、ゆっくりと、お子さんの顔を見ながら、くりかえし話しかけましょう。テレビや動画に一日中くぎづけになっていませんか。いくら好きでも、時間を決めて、見せましょう。子どもは、お母さんのやさしい声が大好きですよ。しかしいろいろな原因で言葉が少ない場合もあります。なかでも聞こえがその原因になっていることもありますので、気になるような場合には、なるべく早く専門の医師や保健師に相談してみましょう。(P57「耳鼻咽喉科からのアドバイス」参照)

食事の食べ歩き

❶ 食事に集中できず、動き回って困ります。

A 食事の前にお子さんは、お腹が空いている状態ですか?お腹が空いてなければ食事に集中できません。また、子どもの食欲にも個人差があり、しっかり食べる子、食べることにあまり執着しない子、もともと食の細い子などさまざまです。その子の量をきちんとみてあげましょう。テレビを消し、おもちゃを見えないところに片付けるなど、食事に集中できる環境づくりも大切です。