

たんぽぽ通信

第80回

平成31年1月16日(水)

14:00~15:30 北見赤十字病院 本館3階 院内学級において開催しました。
今月は1ヶ月~10ヶ月までのお子様と、そのお母さんの総勢12名の参加がありました。

今回のテーマは「栄養士さんと一緒に食事について相談しよう」でした。

小児科医師の育児相談で安心されていました。



★育児相談★

Q.3ヶ月になったら温泉に行っても良いですか

A.あまり強い刺激のあるところでなければ、お風呂と同じように考えて良いでしょう。

Q.夫がアトピーで、いろいろ工夫しています。何かした方が良いことがありますか。

A.強いて言えば、母乳で育てることです。最近、スキンケアが大事と言われています。赤ちゃんのうちからスキンケアをすると良いですが、だからアトピーにならない事はありません。アトピーの診断を受けたら、早めに治療していきましょう。皮膚が厚くなってからでは薬の効果が出にくくなります。早めに治療しましょう。

★栄養相談★

Q.離乳食を冷凍ストックするのは悪いと書いてある本がありますが良くないのですか

A.家庭の冷蔵庫は開け閉めが多いため1週間以内に使い切れれば良いです。毎回作るのは大変ですし、冷凍保存の離乳食やベビーフード、野菜のペーストなどうまく利用しましょう。

Q.離乳食を作るときの工夫は

A.根菜類は大きめに切って煮てからつぶすと柔らかくなります。にんじんなど硬い物はすり下ろしてから煮ると早く柔らかくなります。お子さんの歯の生えの状態や好みに合わせてあげていくと良いでしょう。1回1回の量ではなく、1週間単位で食べられているかを判断していきましょう。忙しいとは思いますが、お母さんもちゃんと食べてくださいね。

当院で出産された方はもちろん、他院で出産された方も大歓迎！ママさん同士で育児についてお話をする場となっています。悩んでいること、困っていることなど、話合いましょう♪
次回は2月13日(水)14:00~「幼児安全法—お子様のとっさの時の手当について—」です。

参加ご希望の方は bfh@kitami.jrc.or.jp までメールにて下記の①~④の必要事項を記入しお申し込み下さい！！

①お母さんのお名前 ②お子様のお名前(月齢) ③住所 ④電話番号

※会場の都合上、先着12名までとなりますのでお早めに申し込み下さい。

