



## 2か月になりましたね

赤ちゃんとの生活にも少しずつ慣れてきている時期でしょうか。

赤ちゃんの生活リズムを整える工夫が必要な時期ですので、朝日を浴びて起床し、日中は散歩や遊びの時間を増やし、夜は一定の時間に入浴、部屋を暗くして寝かしつけるなど徐々にリズムある生活へシフトしましょう。外気浴は皮膚を刺激し抵抗力がつくので、気候がよければお出かけも良いですね。外出の機会として、子育て支援センターや育児学級 ([http://nagasaki.city-hc.jp/open\\_announcement/checkup/aWGdYJcb3CyEpPw2](http://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/checkup/aWGdYJcb3CyEpPw2)) [第1子など対象の方に案内が届きます] も利用してみてください。

排便の調子は良いですか？ 便が4,5日出ない・肛門が切れる・飲みが悪い・嘔吐を繰り返す場合には受診を検討しましょう。また、いつもより排便間隔が空いている場合には、おへそ周りを「の」の字にマッサージしたり綿棒で肛門を刺激して排便を促しましょう。

また、2か月頃にこんにちは赤ちゃん訪問についてのお手紙がお家に届き担当の助産師・保健師が訪問します。訪問後はイーカオ子育て応援ギフトの申請をお忘れなく！

予防接種を始める時期ですね。医療機関へ事前に予約し、母子手帳を持参して接種を受けてください。

〈子育て支援センター〉

[https://nagasaki.city-hc.jp/nursery/result?name=&address=&postal\\_code=&institution\\_types%5B%5D=%E5%AD%90%E8%82%B2%E3%81%A6%E6%94%AF%E6%8F%B4%E3%82%BB%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%BC](https://nagasaki.city-hc.jp/nursery/result?name=&address=&postal_code=&institution_types%5B%5D=%E5%AD%90%E8%82%B2%E3%81%A6%E6%94%AF%E6%8F%B4%E3%82%BB%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%BC)

相談はこども・子育てイーカオ相談 ([http://nagasaki.city-hc.jp/open\\_announcement/pregnancy/aNMQdsBgBQvWla5](http://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/pregnancy/aNMQdsBgBQvWla5)) へ

