



案ずるより産むがやすし

すっかり春らしい陽気となり、お出かけしやすい季節になってきましたね。
産後のお母様方へのアンケート調査では沢山のご意見、ご感想をいただきありがとうございました。今年度も引き続き皆様の声に耳を傾け、ご要望にお応えしたケアを提供できるよう努めていきたいと思っています。
お産を控えた妊婦さんは赤ちゃんに会えるのを心待ちにし、過ごされていることと思います。
今月は胎内の赤ちゃんの五感の発達についてお話をします。



胎内の赤ちゃんは 10 ヶ月間で外の世界で生きるための知的能力の土台をつくります。中でも大切なのが**見る(視覚)、聞く(聴覚)、触る(触覚)、味わう(味覚)、においを嗅ぐ(嗅覚)**という**五感**です。赤ちゃんは、五感を通じて様々な感覚を経験します。これらはすべて脳への刺激となり赤ちゃん自身の持っている能力が発達し、心も満たされます。
赤ちゃんは胎内で聴覚と触覚の 2 つの感覚器をほぼ完成させて誕生します。赤ちゃんの五感が胎内でどれだけ発達するのか、下記を参考にしながらお腹に手を当てて話しかけるなど、毎日の生活の中で赤ちゃんの存在を意識して過ごしてみましょう。

視覚

視覚は五感の中でも発達がゆっくりです。生後も発達し続け、完成するのは2歳頃とされています。妊娠 7 ヶ月頃に光を感じる大切な部分である網膜が完成しますが、腹壁や羊水を通る光はかすかなもの。この頃の赤ちゃんは目を使うのではなく、脳で明暗を感じとっているのです。ママが暗いと感じるとメラトニンというホルモンは多く分泌され、明るさを感じると少なくなります。この分泌が赤ちゃんの脳にも伝わり、明暗が分かると考えられています。ママは散歩など、外の日光を浴びるようにしましょう。

触覚

触覚は五感の中で最も早く発達します。ママが胎動を感じる前から手足を動かして、妊娠 4 ヶ月頃には指しゃぶりや臍の緒をぎゅっと握るなどの行動が見られます。これは皮膚感覚＝触覚が発達したしるしです。脳も皮膚も元々は同じ部分から細胞分裂をしている為、この時期の皮膚は体の表面を覆っている脳であるともいえます。そしてこの皮膚感覚こそが赤ちゃんの脳を発達させるもととなります。ママがゆっくりと散歩をすれば羊水がゆらゆらとゆれ、羊水に浮かぶ赤ちゃんにとって心地よい感触となります。

聴覚

妊娠 5 ヶ月頃から外から聞こえる音や声に対して反応するようになります。8 ヶ月頃には音の強弱や高低も区別できるほどです。赤ちゃんが聞き取りやすい音の高さは、200-1000Hz 位の音でママの話し声とほぼ同じであり、ママの声がよく聞こえ、心地よく感じるので。穏やかな気持ちで過ごす中で「生まれてくるのが待ち遠しい」という気持ちを伝えてあげましょう。

嗅覚

お腹の赤ちゃんに外界のにおいを嗅ぎつける能力があるかはわかっていません。しかし、においを捉える鼻の中の「嗅毛」や、嗅毛からの刺激を感じる脳の部分は妊娠 6 ヶ月から作られています。生後すぐにママのにおいを認識できるのは、10 ヶ月から嗅覚が完成しているのではないかと考えられています。

味覚

舌の中でも味を感じる部分は妊娠 4 ヶ月頃には作られますがまだ味覚はありません。妊娠 6 ヶ月頃には味を感じるようになり、8 ヶ月頃には味覚が完成し、苦味と甘みを感じ分けるともいわれています。そのため、母乳やミルクの味の違いがわかります。



母親学級のお知らせ

前期：4月4日・5月2日
後期：4月11日・4月25日
5月9日・5月23日

時間 13:30～ 場所 2階講堂 AB

※産婦人科外来に予約ノートを準備しています。
キャンセルの際は連絡の必要はありません。

五感の発達を意識しながら、赤ちゃんに話しかける、絵本を読む、キックゲームをする、また心地いいと感じる音楽を聴いてみてはいかがでしょうか。大切なことはママと赤ちゃんは一心同体だということです。ママが無理してしまったり、あれこれ「やらないと！」と負担に感じてしまっているのは、赤ちゃんも辛いと感じてしまいます。赤ちゃんにとって一番良いことは、ママが心身共に健康であることです。できるだけ穏やかにリラックスした状態で、過ごしましょうね。