

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2023.8月号
VOL.303



暑い日が続き、本格的な夏となりました。こまめに水分補給を行い、体調を整えましょう。今回は「赤ちゃんの五感」についてのお話です。



五感とは「視覚」「聴覚」「触覚」「味覚」「嗅覚」の5つの感覚のことです。赤ちゃんは生まれたときから五感を持ち、生活の中で様々な刺激を受け、五感が発達していきます。

視覚

新生児の視力は弱く、はっきりと色を識別できません。白色や黒色がよく見えています。2-3 か月ぐらいから色の識別ができるようになります。ぼんやりと見えており、抱っこや授乳をしているときのママと赤ちゃんの顔の距離（20-30 cm）です。

聴覚

お腹の中でママ、パパの声、体を流れる血液の音などを聞いています。赤ちゃんにたくさん話しかけましょう。ママが明るい声で話しかけると赤ちゃんも明るい気持ちになります。

触覚

皮膚からの刺激は全身の機能を高めるだけでなく、情緒も安定します。ママも赤ちゃんに触れることで幸せホルモン（オキシトシン）が分泌され、幸せな気持ちになります。

味覚

甘味、苦味を見分けることができると言われています。赤ちゃんは大人より味覚のセンサー能力が高く、味を感じる神経細胞は約1万個といわれています。

嗅覚

赤ちゃんの嗅覚は大人より敏感で、ママやおっぱいのおいを嗅ぎわけます。赤ちゃんはママのおいが大好きです、抱っこしてもらい、ママのおいを感じることで気持ちが落ち着きます。



赤ちゃんの五感を刺激するために特別なことは必要ありません。赤ちゃんの成長に合わせて、ママやパパが日々のコミュニケーションや遊びの中で笑顔で接してあげましょう。

～ママも楽しい五感あそび～ 新生児からできる五感を刺激する遊びを紹介します

遊ぶときのポイント

- ①目を合わせる ②声をかける ③肌のふれあい

お顔真似っこ☆

赤ちゃんが見える距離まで顔を近づけて、口を開ける、舌を出すなど様々な表情をしてみましょ。赤ちゃんが真似をすることがあります。「新生児模倣」といい、原始反射のひとつです。

音あそび☆

ガラガラなど、音の出るおもちゃを見せ、ゆっくり揺らします。赤ちゃんが手を伸ばしたら、手に握らせてあげてください。ママの好きな歌を歌う、生活の中で感じたことを言葉で伝えることで、音をたくさん吸収してくれます。



ベビーマッサージ☆

スキンシップとして、五感や運動能力を発達するためにもベビーマッサージはおすすめです。肌と肌の触れ合いは赤ちゃんに安心感与えるだけでなく、親子の愛着形成にとっても重要です。寝る前の少しの時間に体に触れてみましょう。

(お産のしおり P. 56)

母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB

産婦人科外来の用紙に記名してください

前期 8月2日 後期 8月9日/23日

前期 9月6日 後期 9月13日/27日

