



年末年始に赤ちゃんを連れて旅行します。注意点を教えてください。



帰省時に、赤ちゃんを連れて行くことが多いと思います。まず、車の渋滞、電車の遅延に対して、

十分な量のミルクとおむつを持参しましょう。急に吐くこともありますので、タオル、着替え、ビニール袋の用意を。幼児以上では、旅行中は食中毒予防のために、生ものには十分に注意が必要です。保険証、母子手帳は必ず持参しましょう。

う。飲んでいる薬があれば、医療機関からもらった薬剤情報やお薬手帳も忘れずに。

また、移動手

段によっても注意事項は異なります。電車と飛行機の利用では、感染に対する配慮が必要です。年

赤ちゃんとの旅行・・・移動手段によって工夫を

年齢的には3〜4か月を過ぎたころが良いでしょう。飛行機では、離着陸時の気圧の減少で、耳の痛みで、不機嫌になったり、泣き出したりします。この場合、アメをなめさせる、おしゃぶりを使う、ほ乳をするなどが有効です。席は、窓側を希望しますが、子どもが入りが簡単にできる通路側にしましょう。

車の場合は移動距離により異なりますが、一般には年齢制限はありません。車内の温度と衣服を調節して、汗をかかない程度にしましょう。長時間になる場合、気を紛らわせるような工夫（楽しい音楽、静かに遊べるおもちゃ）を。

〈水戸市中丸町の平野こどもクリニック院長・

平野岳毅〉



子育て相談室