

お役立ち情報 その1

**「赤ちゃんとの生活を
イメージしてみましよう」**



1. 赤ちゃんの特徴・成長



赤ちゃんのからだの特徴

首がすわっていない時期は、
首と頭が左右前後に
グラグラする

⇒首や頭を支えて抱く

股関節が未熟で
脱臼しやすい

⇒予防のために小さいオムツや
洋服は着せない
足はまっすぐに伸ばさない

※赤ちゃんの基本姿勢は両膝と股関節が曲
がったM字型！小さいサイズのオムツや服
は両脚が伸ばされるので危険！



詳しくは以下のホームページをご覧ください

赤ちゃんの股関節脱臼 —正しい知識と早期発見のために— | 日本小児整形外科学会

<https://www.jpcoa.org/news/topics/1585/>



赤ちゃんはどんどん成長します(一生のうちで最も成長する時期)

	新生児	2か月	4か月
身長	49.4cm	1.2倍 → 59.2cm	1.1倍 → 64.6cm
体重	3.06kg	1.9倍 → 5.80kg	1.2倍 → 7.12kg
胃の大きさ	30~50 ml	2.4~4倍 → 120 ml	1.7倍 → 200 ml
1日の母乳・ミルクの量	600 ml	1.6倍 → 960 ml	1.04倍 → 1,000 ml

毎日の授乳が成長には欠かせません

※身長、体重：R5 乳幼児身体発育調査結果に基づくパーセンタイル値（男子）より

	新生児	2か月	4か月
胃の大きさ	30~50 ml	120 ml	200 ml
		2.4~4倍	1.7倍
1日の母乳・ミルクの量	600 ml	960 ml	1,000 ml
		1.6倍	1.04倍

胃の大きさ…新生児は30ml(大さじ2杯分)

生後2か月で120ml、生後4か月で200mlに成長

この頃の赤ちゃんはお腹がすいたら起きて、授乳したらまた眠ることを繰り返します。

最初は2~3時間おきの授乳。成長して胃が大きくなると、1回で飲めるミルクの量が増えるため、

→授乳の回数が減る、授乳の間隔が広がる

→まとまった睡眠がとれるようになり、生活リズムができてくる

2. 赤ちゃんの生活リズム



24時間の生活リズム
→脳の視床下部が育つ
ことで完成します

①人はなぜ夜になると眠くなり、
昼間は起きて活動するのでしょうか？

人は、太陽のリズム（自然のリズム）にあわせて色々なホルモンを分泌しています。

人の体は、昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。

視床下部がまだ働いていない生後2か月頃までは、朝になっても自力で起きられません。

②生活リズムを作っているのは体のどこでしょう？

脳の視床下部が生活リズムを作っています。視床下部は、
脳の発達の大要です！

理性・総合的に考える
人らしい高度な脳

食欲・睡眠と覚醒の
調節・体温や血圧の調節

脳

6歳頃にほぼ完成



生後

視床下部

3か月頃から働き始め

4歳頃にほぼ完成

生後3か月頃から視床下部がしっかり働くようにするために、その前の時期から取り組まなければいけないことがあります。

視床下部がスムーズに働いていると情緒が安定し
脳はしっかり働き、発達していきます

③視床下部がスムーズに働くためには？

★太陽のリズムに合った生活リズムを作ってあげましょう。

(例) ※下の授乳のリズムはミルクの場合の一例です。



朝の光を浴びると眠りを誘い、情緒を安定させるホルモンが15~16時間後にピークになる

寝ている間に脳・体を休め修復

眠りを誘い情緒を安定させるホルモン
成長ホルモン（午後8時から出て午前1時ごろピーク）骨や筋肉、大脳や神経を育てる

生活リズムを作るには、お母さんお父さんの助けが必要です！

まずは毎朝6時頃には赤ちゃんを起こして太陽や部屋の明かりの光を浴びせましょう。

着替えさせたり、顔を拭いたり、抱っこしたり脳を目覚めさせます

→体内時計リセット！夜の睡眠にもつながります。

夜は部屋を暗く、静かにして寝かせましょう。



毎日続けると視床下部は育ち、気持ちよく目覚める力がついてきます。

赤ちゃんとの接し方のポイント

1か月児健診後、

★機嫌の良いときはうつぶせに
首がすわるための準備です!

腹ばいの姿勢は運動能力の発達を促します



※大人の目の前で行いましょう。授乳後は避けます。

※ソファやふとんの上ではダメ! 固めの床の上で行いましょう。
(頭が沈んで鼻や口が塞がれて窒息の危険があるため)

★赤ちゃんの顔を見て話しかけましょう!

赤ちゃんは生まれた時から見たり、聞いたりしています



3. 赤ちゃんの「泣き」と 言葉の育ち



赤ちゃんの「泣き」と言葉の育ちのメカニズム

- ① 赤ちゃんが泣く⇒赤ちゃんからのメッセージ
お腹がすいた、おむつが気持ち悪い、熱い、寒い…など



- ② 「どうしたのかな」「何をして欲しいのかな」と、
赤ちゃんの気持ちを察する

- ③ 周囲の大人が対処
例)授乳、おむつ交換 etc…



- ④ 「自分の気持ち、思いが伝わった」という感覚が残る

- ⑤ 「また、伝えよう」という気持ちが育つ！

言葉を話せなくても、気持ちのやりとりは十分にできます
赤ちゃんの要求もだんだんわかるようになってきます

【言葉の育ちは生まれた時から始まります】

月齢のめやす	赤ちゃんの様子	言葉を育てるために参考にしてほしい言葉かけの例
生後0か月	<ul style="list-style-type: none"> • 周りの声は聞こえています • 人の顔に反応し、徐々に見つめるようになります • 気持ちが良いと、自然に声をだします 	<ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんの反応を見て「おなかすいたね」「お尻さっぱりしたね」等、声をかけながら授乳やおむつ替えをしましょう
4か月	<ul style="list-style-type: none"> • 声のほうを向き、声を出して自ら笑いかけます • 唇と舌の動かし方によって違う音が出せるようになってきます 	<ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんが興味を持って見つめているものをゆっくり、短く、言葉にしてあげましょう
7か月	<ul style="list-style-type: none"> • 「バババ...」「ンマンマン...」等、つながった声を出します • 予測して期待できるようになります • 泣き方で感情や欲求を示します 	<ul style="list-style-type: none"> • 「とんとんとんとんひげじいさん」等、繰り返しの音遊び • 「いない、いない、ばあ～」遊びをしましょう • 口の動きを見やすい位置で「ベロベロバー」等、声をかけましょう
10か月	<ul style="list-style-type: none"> • 名前を呼ばれると振り向くようになります • 言葉に意味があることがわかり始め、要求を手差しや声で訴えます 	<ul style="list-style-type: none"> • お名前呼び遊び「〇〇ちゃん」、「は～い！」と、手をあげる • 赤ちゃんが注意を向けたもの(顔を向けたり、手を伸ばして訴えているもの)や「お茶欲しいのね」「ワンワン来たね」「びっくりしたね」等、気持ちを言葉にしてあげましょう
12か月	<ul style="list-style-type: none"> • パパ、ママなど、言葉が出始めます 「パパパパ...」→「パパ」 「ママママ...」→「ママ」 	<ul style="list-style-type: none"> • 「ちょうだい」「どーぞ」等のやりとり遊びに繰り返し付き合ってください • 「ボール、コロコロ、ポーン♪」「お顔出して♪お手て出して♪」「うさぎぴょんぴょん♪」等、リズムをつけ声掛けしましょう

**特別に教える機会を作らなくても、
日々のかかわりの中で赤ちゃんの言葉は育っていきます。**

見直しましょう メディア漬け



5つの提言

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

～メディア漬けの予防は乳幼児から!～



子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。親も子どももメディア漬けになっていませんか？

日本小児科医会では2歳以下の子へのテレビやビデオ視聴は控えるように呼びかけています。

テレビやスマホからの一方的な音や刺激は子どもの気持ちや訴えに応じてくれず、言葉や気持ちの発達には役立ちません。

また、人と触れ合う時間や、自分自身でものを見たり、感じたり、手で触ったりなどのいろいろな経験を積む時間が減ってしまいます。

皆さん自身のメディアとのつきあい方も含め、よくご家族で話し合ってみてください。

4. マタニティフルーズと産後うつ 家族とのコミュニケーション

マタニティブルーズと産後うつ

〈原因〉

出産後の急激なホルモン変化 + 出産の疲れ、育児の緊張感

妊娠中の強力なホルモン(約10数種類)
産生臓器である胎盤



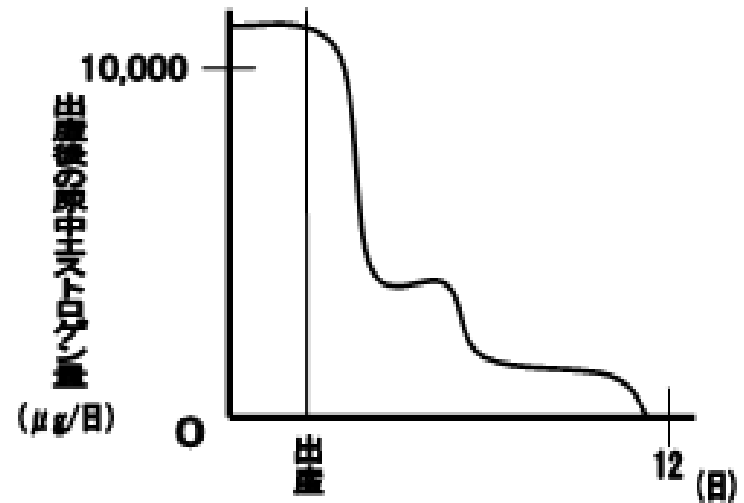
出産後に娩出(体外に出る)



エストロゲンやプロゲステロンなどの
急激な減少



マタニティブルーズ・産後うつの出現



マタニティブルーズの原因となる
産後のエストロゲン分泌量の変化

- ・マタニティブルーズ→2週間くらいで快方に向かう軽いうつ状態
- ・産後うつ→うつ状態が2週間以上続き、1日の大半を占め長期化したもの

マタニティブルーと産後うつ

＜症状(サイン)＞

- ・眠れない
- ・体がだるい
- ・食欲不振
- ・不安
- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・自分はダメだという気分になる
- ・育児がおっくう
- ・家事がすすまない
- ・楽しめない
- ・イキイキできない
- ・前向きになれない

感じ方には個人差があります。いつもと何も変わらない場合も

心当たりがあったら

→決して「自分のせい」とは思わないでください！

マタニティブルーと産後うつ

ホルモンの影響でこういうことがあることを覚えておきましょう。

家族など周りの人の気づきもとても大切です！

予防のために大事なことは…

- 頑張りすぎないこと
- なんでも完璧にやろうと思わないこと
- 他の人や相談機関に頼ること

マタニティブルーと産後うつ

乗り切るために社会資源をうまく活用しましょう。

- 産後ケア事業

<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/shussan/1008291/1005484.html>



- 育児支援家庭訪問事業

<https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kosodate/1005280/1005283.html>



これから家族が増えると初めての**ことばかり**。
より一層、**家族間のコミュニケーション**が大切です。
**しかし、産後は様々な変化が起こることをきっかけに、
良好だった夫婦仲が悪くなってしまうことがあります。**

<産後、夫婦仲に影響を及ぼすもの>

- ・女性ホルモンのバランスの変化
- ・子ども中心の生活への変化
- ・育児に対する夫婦の考え方や負担の違い
- ・夫婦のコミュニケーション不足

～家族で協力して育児をしていくポイント～
子育てや家事についてしっかり話し合う
相手の状況を理解し、寄りそう姿勢をもつ
ちょっとしたことでも「ありがとう」を伝える



5. 赤ちゃんの栄養について



母乳の特徴

利点

- ・成分が赤ちゃんにとって最適
- ・免疫機能を高める
- ・母体の回復を早める
- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを減らせる
- ・産後ダイエットに効果的
- ・母子の良好な関係を築く



欠点

- ・お母さんの負担が大きい

- ・食事や服薬に気をつける必要がある
- ・乳房トラブルがおこることもある

- ・ビタミンK不足

ビタミンKが不足すると…
血液を固まらせる働きが悪くなるため、出血しやすくなる。
→入院中にビタミンKシロップが投与されます

ミルク(人工乳)の特徴

利点

- ・誰でも授乳ができる
- ・場所を選ばず授乳ができる
- ・授乳量を把握できる
- ・腹持ちが良い(よく寝てくれる)



欠点

- ・お金や手間がかかる



○母乳もミルクも両方与える「混合栄養」という選択肢もあります。

- ・母乳をあげて足りなかったらミルクを足す
- ・お出かけ時など授乳室を探すのが大変な時はミルクにする など

母乳でもミルクでも赤ちゃんは元気に育ちます。
ご家庭の状況に合わせた方法を選択しましょう。

**★大切なことは、赤ちゃんとお母さん・
お父さんが無理なく過ごせること!
みんなが笑顔でいられる授乳スタイルを
見つけていきましょう。**

