

～子育てお役立ち情報～

	新生児	2か月	4か月
身長	49.0cm	1.2倍 → 59.1cm	1.3倍 → 64.3cm
体重	3.00kg	2倍 → 5.84kg	2.4倍 → 7.22kg
胃の大きさ	30～50cc	2.4～4倍 → 120cc	4～6倍 → 200cc
1日の母乳・ ミルクの量	600cc	1.6倍 → 960cc	1.7倍 → 1,000cc

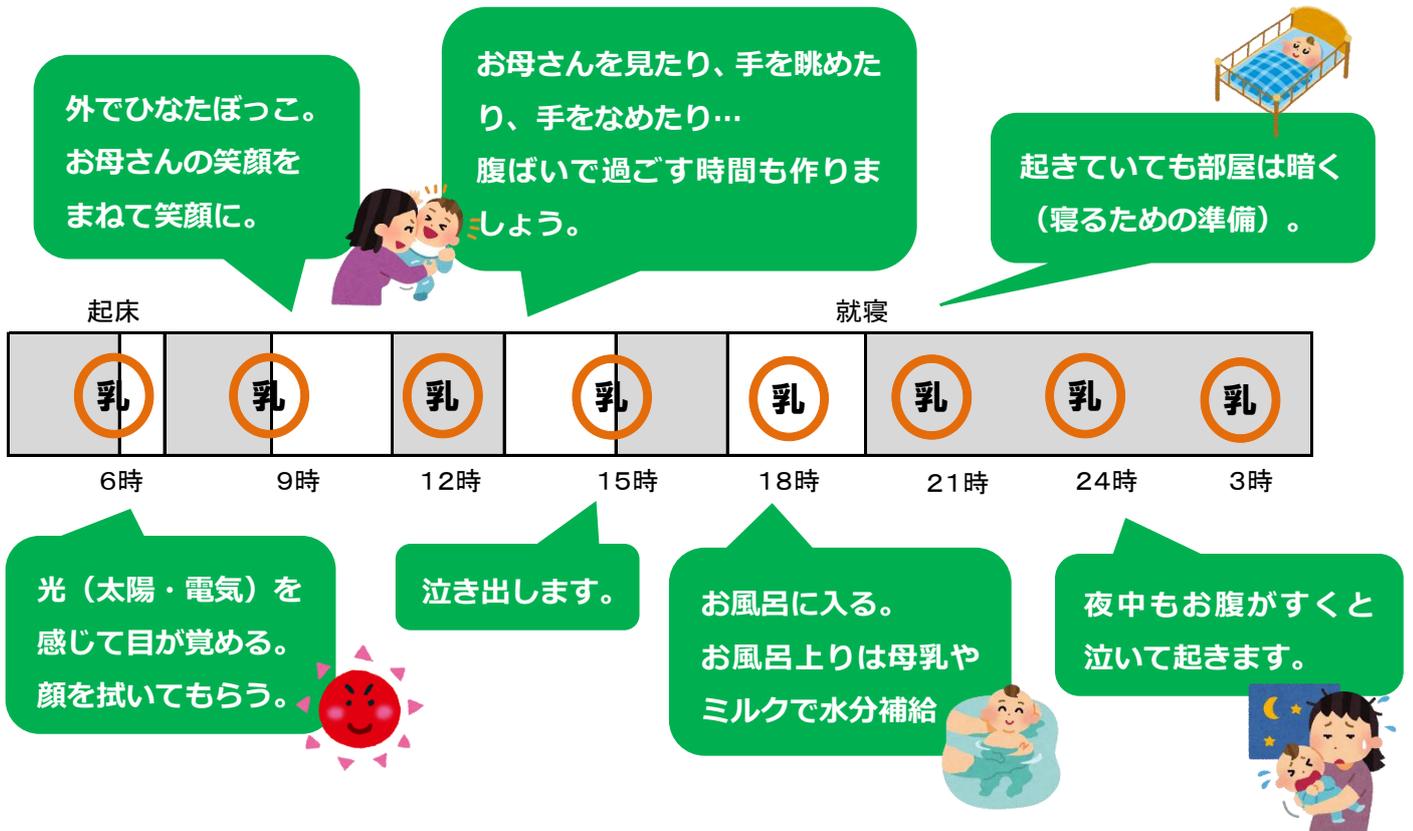


※身長、体重：H22 乳幼児身体発育調査結果に基づくパーセンタイル値（男子）より

一生のうちで、最も成長する時期

- 上の表は生まれてから4か月までの成長の仕方の一例です
- これだけの成長を支えるのが、毎日の授乳です。毎日、何回も繰り返す授乳がお子さんの成長には欠かせません。
- 生まれたばかりの赤ちゃんは胃の大きさが30cc（大さじ2杯分）しかない
ので、成長のためには3時間おきの授乳が必要になります。
- 成長に伴って胃もだんだん大きくなり、授乳間隔も空くようになります。
- 最初の頃は睡眠不足になったりと大変かもしれませんが、家族の方とも支えあいながらこの時期を乗り越えていただけたらと思います。

2か月の赤ちゃんの一日の過ごし方(一例)



体内時計(生体時計) = 1日 25時間

※グレー：睡眠時間 白：起きている時間帯 乳：授乳

- この時期の赤ちゃんはまだ自力で朝目覚められません。体内時計をリセットするためにも、おおよそ決まった時間に大人が起こしてあげます。
- 毎日起きて、寝て、そして食事(授乳)、と生活のリズムをつけていくと、脳の「視床下部」(覚醒と睡眠などを司る部分)が育ってきます。
- 毎日だいたい決まった時間にお風呂に入れてあげたり、夜は部屋を暗くして眠りやすい環境を作ったり・・・赤ちゃんの生活リズムを作っていくために、親自身の生活リズムを整えましょう。

★赤ちゃんの目覚めのスイッチ★

- 朝起きたら光を浴びる・抱っこする・顔を拭く



体内時計をリセット!
生活リズムを整えてあげる

- 夜寝るとき・・・真っ暗なところでたっぷり眠る



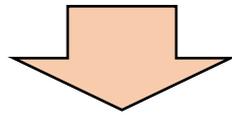
身体を育てるホルモン
ストレスに立ち向かうホルモン
がちょうどよく分泌される!

- 体内時計を整える生活を繰り返すことで、4 か月くらいから自分で目覚める力もついてきます。だいたい4 歳ごろまでに、一生ものの体内時計が出来上がるといわれています。
- 朝、起床の時間を迎えたら、部屋のカーテンを開けて日の光を入れます(太陽の光で体内時計をリセットすることができます)。顔を拭く、服を着替えるなどの刺激で脳をしっかり起こすことが大切です。
- 夜は真っ暗なお部屋で睡眠をとると、ストレスに立ち向かうのに必要なホルモンがちょうど良い時間帯に放出されたり、身体を育てる成長ホルモンがしっかり分泌されます。

赤ちゃんが泣いている時は？

CHECK!

おむつはきれい？ 寒い？ 暑い？
お腹が空いてる？ 体は元気？



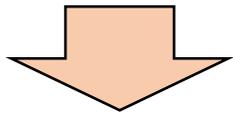
たくさんあやしてあげましょう



- 赤ちゃんは毎日何回も、いろんな時に泣きます。泣いている時は赤ちゃんに何が合ったのかをまず確認してみてください。
- 泣くことは運動でもあるので、呼吸の力や腹筋もついてきます。
- 毎日長い時間赤ちゃんを抱っこしていると、お母さんもしんどくなって、泣きたくなる時もあるかもしれません。そんな時にはお父さんや他の家族の方などとも協力して育児をしていきましょう。
- 子育てを手伝ってくれる人を労って、ありがとうをたくさん伝えてもらえたらと思います。

あやしてあげることで・・・

訴え(泣き)に応じてもらえた!

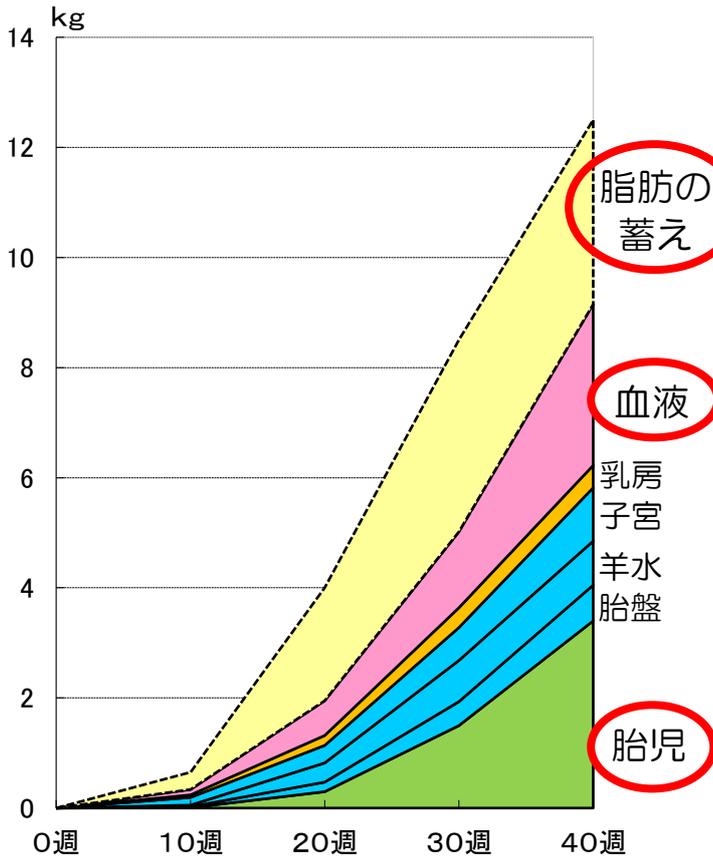


人を信じる力
自分を信じる力
が育つ!



- 赤ちゃんが泣いている時にはどうしたのかな、と赤ちゃんの気持ちを察して、周りの大人が対処します。それにより、赤ちゃんには「自分の気持ち、思いが伝わった」という感覚がしっかり残ります。
- この感覚の積み重ねが、「また伝えよう」という気持ちにつながります。気持ちのやり取りが、人を信頼する力、自分を信じる力へとつながっていきます。
- 一方で、成長に伴って何をしても泣き止まない時期が一時的に訪れる場合があります。
- そんな時には、念のために体全体をチェックして、異常がなければまずは安心。できることをやってみても泣くのであれば、しばらく「泣き」に付き合ってみよう、くらいの気持ちで様子を見てみましょう。

妊娠中の体重増加



妊娠後期になると、蓄えた脂肪をエネルギーとして使うことで、赤ちゃんの成長を助ける。産後、母乳を作るためにも使われる。

赤ちゃんが育つために、血液の量が増える(妊娠前の約1.5倍)。

例) 体重55kgの女性
4.2ℓ⇒6.2ℓ

胎盤内のお母さんの血液中の「酸素」と「栄養」を材料に、日々成長。「材料」が不足すると、大きくなれないことも・・・。

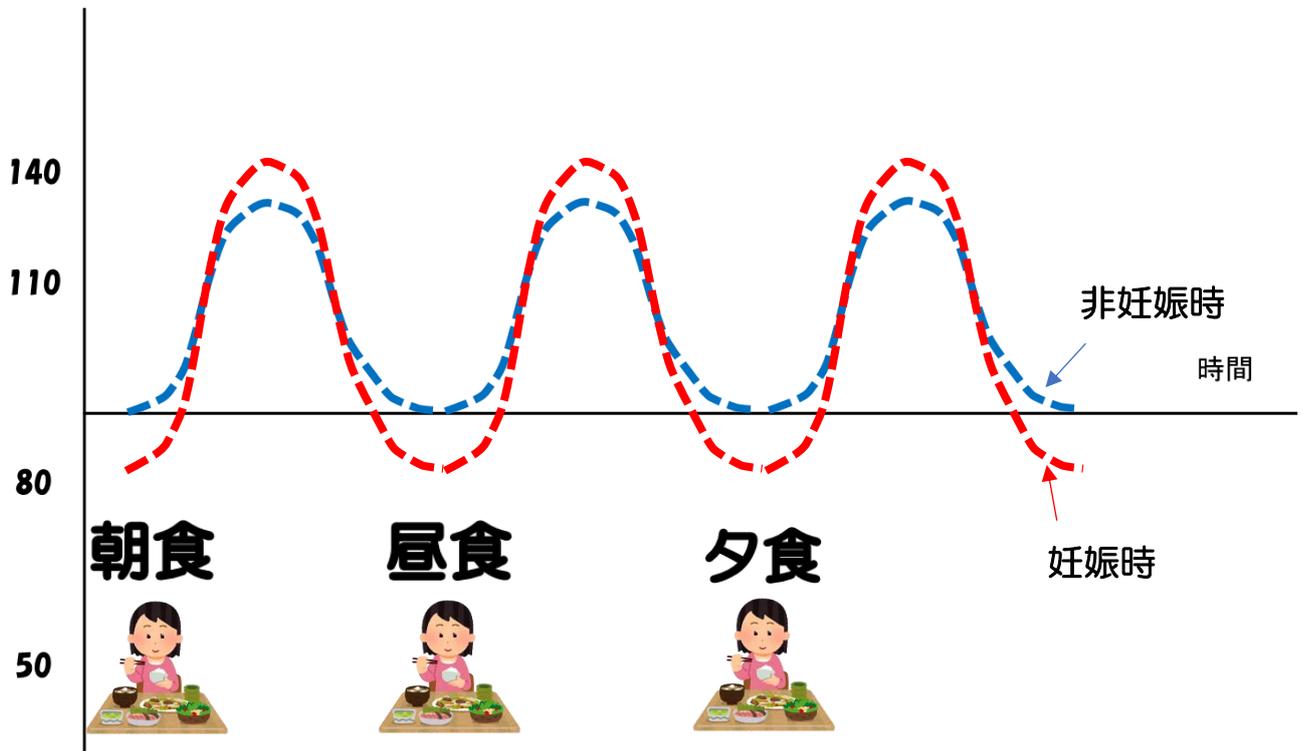
- 昔は、「小さく生んで、大きく育てる」のが良い、と言われていたことがありますが、今は違います。赤ちゃんは小さく生まれる(2,500g 未満)ことによって、将来的に生活習慣病を発症しやすいことがわかっています。
- 一方で、妊娠中に体重が増えすぎてしまうと、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの原因になりますので注意が必要です。
- 妊娠中の体重増加は赤ちゃんを育てていくために大切な役割があります。

妊娠前の自分の体格に合わせて、体重の増えに注意しながら過ごしましょう。

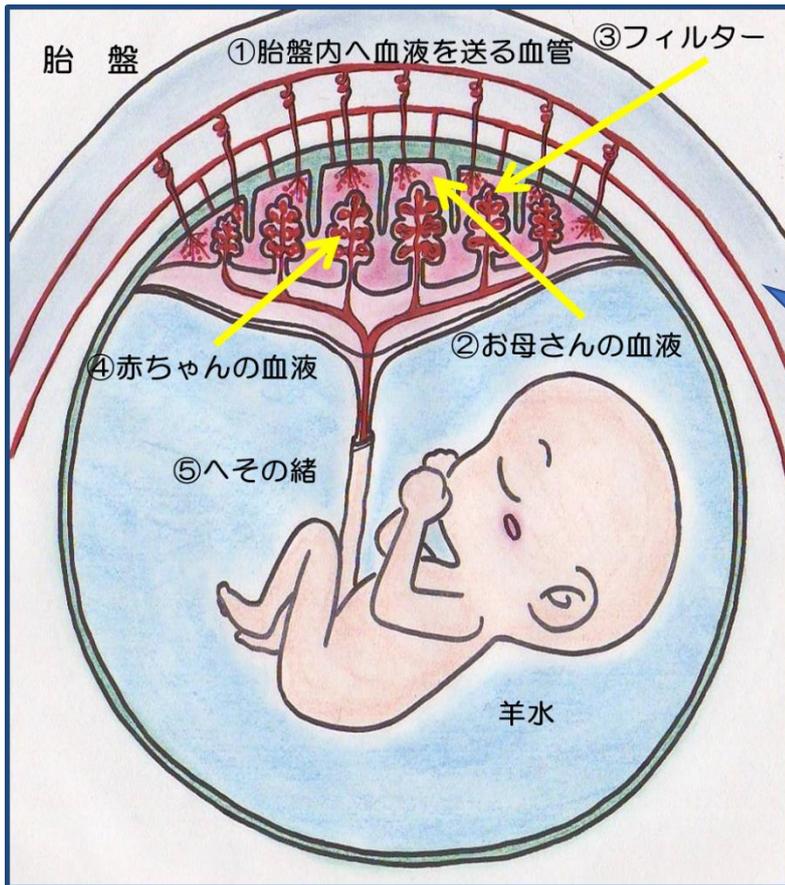
～妊娠中の体重増加量の目安～

妊娠前の体格 (BMI)	18.5 未満 (やせ)	18.5 以上 25.0 未満 (ふつう)	25.0 以上 30.0 未満 (肥満 1 度)	30.0 以上 (肥満 2 度以上)
妊娠中の体重増加量の目安	12~15 kg	10~13 kg	7~10 kg	個別対応 (上限 5 kg まで)

血糖値



- 血糖値の1日の変化を表した図です。
- 食事をすると、通常であれば血糖値が緩やかに上昇し、インスリンというホルモンの働きで緩やかに下降していきます。
- 妊婦さんの場合、赤ちゃんの成長には主に「糖質」という栄養が使われるので、食事したあとには血糖値が素早く上昇します。お腹が空く頃になると、赤ちゃんに糖がいつているため、血糖値は普通の人よりも下がります。
- この血糖の上がり下がりとうまくコントロールできない場合があります。それを調べるための検査が、「尿糖」というものです。合併症のリスクを減らすためにもお医者さんの指示をきちんと守りましょう。

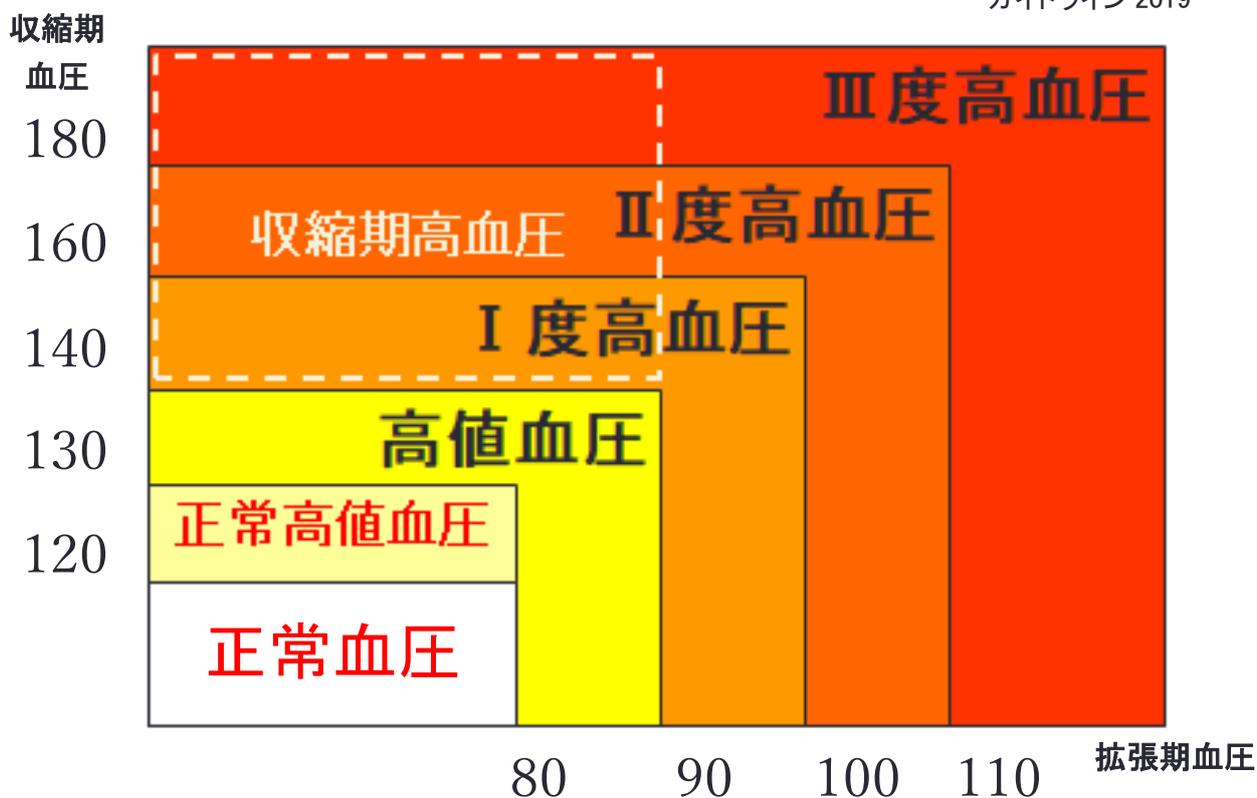


胎盤からホルモンが作られる。
このホルモンのお陰で血圧は
上がりにくくなっている。

- 通常は血液量が増えれば血圧が上がりますが、胎盤で作られているホルモンによって、血圧が上がりにくい仕組みが作られています。
- 中には妊娠中に血圧が上がる、妊娠高血圧症候群になる人もいます。自覚症状に乏しいものですが、医師の指示に従って生活を送ることが大切です。
- 胎盤にはフィルター機能がありますが、たばこのニコチンとお酒のアルコールはこのフィルターを通過します。赤ちゃんに酸素がうまく届かない、脳がうまく育たないなど、成長に影響を与えます。妊娠中のタバコや飲酒は絶対にやめましょう。

自分の値はどの段階？

(参考)
高血圧治療
ガイドライン 2019



- 正常血圧＝上が 120、下が 80 以下です。

ご自身の普段の血圧はどのくらいの値でしょうか。

- 血圧が高めな方は、生活習慣の見直しが必要です。
- これを機会に妊婦さんだけでなく、ご家族にも自分の血圧・体調管理に関心を持っていただきたいです。
- これから生まれてくるお子さんのためにも、ご夫婦ともに、いつまでも健康でいてほしい。そのためには、若い時期からご自分の体や健診結果に関心を持っていただきたいと思っています。



※日程など、詳細は釧路市ホームページをご覧ください。

- 健康推進課では、39歳以下の釧路市民を対象に若者健診を行っています。
- 無料で血液検査を受けることができます。職場の健診で血液検査のない方や、健診を受ける機会のない主婦の方などにおすすめです。
- 結果をもとに、保健師と一緒に食生活などを振り返り、今後の生活に役立てていただくものです。
- 出産後、授乳がひと段落してから健診の機会がなければ、ご自身の体の状態を確認するためにもぜひご利用ください。ご夫婦での受診も大歓迎です。

釧路市産後ケア事業

- ・赤ちゃんのお世話の仕方に不安がある…
 - ・夜も眠れない…体調がよくない…
 - ・母乳での授乳がうまくいかない…
 - ・赤ちゃんの体重の増えが心配…
- など



医療機関等に宿泊しながら、助産師さんから
様々なケアやアドバイスが受けられます
産後の身体を休めるのにもおすすめ！



- 産後ケアとは、出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんが利用できるものです。
- 出産後、自宅に戻り赤ちゃんとの生活がスタートする中で、家族等からの十分な家事、育児の援助が受けられない、心身の不調や育児に不安がある場合に利用することができます。
- ゆっくり休みたいというお母さんにもおすすめです。
- 興味のある方は、釧路市役所 健康推進課 (31-4525) までお問合せください。

子育て支援拠点センターについて

- ・子どもと一緒に遊びに行くことができ、育児の困りごとを相談することができます。
- ・0歳から、就学前までの子どもを対象にしていますが、相談は月齢に関係なく受けています。
- ・センターでの遊びや関わりが、お子さんの良い刺激や経験になり、成長にも繋がります。

- 子育て支援拠点センターとは、保育士の先生方もいるため、育児のちょっとした困りごとにも相談しやすい場所です。
- 定期的に子育てに関する色々な講座なども実施していますので、子育てに関する情報を得る機会もあります。
- 妊娠中から子育て支援拠点センターを一度見学しておく、産後に利用しやすくなります。また、産前から産後にかけての安心感にも繋がります。
- 見学を希望する場合は、見学したい施設に直接電話をしてみてください。とてもおすすめの施設ですので、一度は行ってみることをおすすめします。

○東部子育て支援拠点センター

住所:春採4丁目 19-1

電話番号:65-9912



○中部子育て支援拠点センター

住所:芦野3丁目 10-9 芦野保育園2階

電話番号:38-5037



○西部子育て支援拠点センター

住所:鳥取北4丁目 21-8 鳥取保育園併設

電話番号:65-6112



○親子つどいの広場

住所:昭和中央4-7-1 昭和中央児童センター内

電話番号:55-2231

ちょっとしたことでも相談
できる場所です。
ぜひ気軽に行ってみてくだ
さい♪

