こんにちは あかちゃん　　web パンフレット

かしこ暮らしっく 長岡京

あかちゃんの発育と育児のポイント



0 か月頃のあかちゃん



◇母乳やミルクを飲むとき以外は眠っていることが多いですが、抱いていないとグズグズ泣いているあかちゃんもいます。
◇明るい、暗いは生後 2 週間頃からわかります。
◇音に反応し、大きい音にびっくりすることがあります。

ポイント

◆毎日沐浴をしましょう。真夏で汗をたくさんかくときは、シャワー浴などをしましょう。
◆母乳やミルクは泣いて欲しがっていればいつでも好きなだけ飲ませましょう。

1 か月頃のあかちゃん

◇物の形や色が少し見えるようになります。
◇音のする方を向いたり、身近な人と他人の声を聴き分けます。
◇あやすと微笑みます。

ポイント

◆あかちゃんの首と頭を保護して、たて気味にして、正面から顔をみて声をかけてみましょう。あかちゃんも喜びます。
◆機嫌の良いときにうつ伏せの姿勢にして遊んであげましょう。（1 日 1～2 回）
◆向き癖があったらできるだけ左右とも向けるように、頭の向きを変えたり、うつ伏せにしたりしましょう。
◆爪がよく伸びます。1 週間に 1～2 回は切りましょう。

2～3 か月頃のあかちゃん



◇はっきり目が見えるようになり、動くものを目で追うようになります。
◇機嫌のよいときは、アーアー、ウーウーなど声を出します。
◇手足の運動が盛んになります。
◇うつ伏せになると頭を持ち上げます。



ポイント

◆睡眠のリズムをつけていきましょう。早寝・早起きはこの頃から徐々に心がけましょう。
◆機嫌のよいときは遊んでみましょう。あかちゃんが声を出しておしゃべりしているときには、お母さんやお父さんも同じようにまねて声を出してあげると、あかちゃんは喜びます。
◆衣類は、手足が出て、あかちゃんが動きやすいものを選びましょう。
◆首がすわったら、おんぶもできます。あかちゃんは、お母さんやお父さんの背中からぬくもりを感じて安心します。
◆手で顔や服を触って遊んだり、手しゃぶりをするようになります。ミトンをはめずに自由に手で遊べるようにしておきましょう。持ちやすいガラガラを持たせてあげましょう。

あかちゃんの育児 Q & A



Q １日にどれくらい母乳（ミルク）を飲むの？

A

◆出生後徐々に飲める量が増え、平均１か月児で 750～800ｍｌ、2～4 か月児で 800～1000ｍｌくらい飲めるようになります。一日の合計量の目安としてください。

◆あかちゃんにも食の細い子、よく飲む子、１回にあまり飲めず、回数が多く必要な子など様々です。

◆母乳の場合、飲んでいる量がわからないですが、機嫌や体重増加、授乳の時間や間隔などを目安にします。

Q 母乳（ミルク）を吐くけど大丈夫？

A

◆吐乳（勢いよくゴボっと吐く）や溢乳（いつにゅう）（母乳やミルクが口の中に逆流し、溢れるようにダラダラと流れ出る）は飲みすぎたり身体を盛んに動かしたり、ゲップをするときなどに生理的にみられます。これは、あかちゃんの胃の形が太い筒のようになっており、胃の入り口のしまりも悪く容量も小さいためで、体重増加が順調なら心配ありません。吐いた母乳やミルクを飲み込まないように顔を横に向けてあげましょう。



Q 母乳がなかなか出ない・あかちゃんに足りているか心配です

A

◆お母さんがバランスの良い食事と休息を取ることが大切です。家族の力を得て、お母さんの体調を整えましょう。

体がまだ小さいあかちゃんの飲む力は未熟で、上手にくわえたり吸ったりすることが難しいことも多くあります。そんなときは、母乳だけにこだわらず、必要に応じてミルクも使うこともひとつです。

Q 体重の増え方は？

A

◆3 か月頃までの１日の体重増加の目安は 25～30ｇ程度です。（体重増加分を日数で割って計算）

◆3～4 か月児で出生時体重のほぼ２倍となります。

◆体重が増えすぎの場合、母乳なら授乳回数、ミルクなら１日量が多すぎないか等に注意しますが、１～2 か月頃までは与えられるだけ飲む傾向があるので、特に心配はありません。

◆体重が増えなくても、元気でよく動き、睡眠や機嫌・哺乳意欲に変化がなければ、あまり心配はいりません。１～2 週間様子をみましょう。



Q 便の回数・性状はどれくらい？

A

◆１か月頃までは軟らかく、時に水様便を１日 4～5 回から 10 回くらい出すことが多いです。２か月児となり、腸粘膜の消化吸収能力が発達してくると、2～3 日に一度になることも多いです。離乳食開始により、この便の傾向も解消されます。

◆便秘のときは、お風呂の後や、おむつを替えるときにお腹を時計回りにマッサージしたり、綿棒浣腸をしたりすることで便秘を解消してあげましょう。

◆胆道閉鎖症の早期発見のため、生後４か月くらいまではうんちの色に注意が必要です。親子（母子）健康手帳「赤ちゃんのうんちの色に注意しましょう」のページに、便色カードの使用法を記載しています。



Q 乳児湿疹ってなに？

A



◆生後すぐから生後１歳未満頃にみられる湿疹を特徴とした皮膚の炎症の総称です。
乳児湿疹には様々な種類があるため、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

脂漏性湿疹

生後１か月頃のあかちゃんの頭や眉などの皮脂が多い部分にできる、黄色いかさぶたや赤い皮疹です。皮膚にいる菌によって分解された皮脂の成分が刺激になることが主な原因と考えられています。かさぶたは無理にはがさず、やさしく洗いましょう。

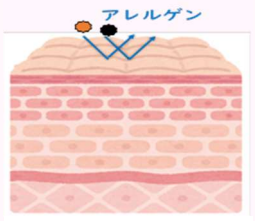
おむつかぶれ、あせも

尿や便、汗などで、かぶれたり、あせもができたりすることがあります。強くこすらずやさしく洗い流しましょう。肌を清潔に保ち、乾燥させることでおむつかぶれやあせもを予防できる可能性があります。おねしょシートは湿疹ができやすいため、バスタオルをシーツ代わりにしてこまめに洗濯しましょう。

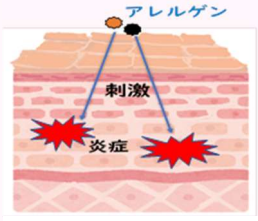
アトピー性皮膚炎

生後１～２か月頃から症状がはじまることがあり、乳児湿疹に含まれます。アトピー性皮膚炎の診断は、症状の経過や治療への反応、家族歴などをもとに診断しますが、生後２か月未満のあかちゃんでは診断が難しい場合があります。しかし、症状が重症化しないように早めに適切な治療を始めることが大切です。

◆皮膚のトラブルが起きていると、バリア機能が弱まって細菌やアレルゲンなどが体のなかに侵入しやすくなっています。皮膚のトラブルの予防には、保湿などの適切なスキンケアをすることが大切です。皮膚トラブルを防ぐことは、食物アレルギーの予防にも有効とされています。



正常な肌



トラブルのある肌

Q 水分補給は必要？



A

◆基本的には母乳やミルク以外に飲み物を与える必要はありません。
お風呂上がりや外出から帰ったときなど、必要に応じて湯冷ましや薄めた麦茶などを飲ませてあげても構いません。

Q あかちゃんが過ごしやすい環境は？



A
◆室温に気をつけましょう。冷暖房を使うときは、暑すぎず寒すぎずを心がけましょう。
冷房使用時の室温は 28 度前後、暖房使用時の室温は 20 度前後を目安にしましょう。
※暖房器具を使う場合は、1～2 時間ごとに 5 分くらい窓を開ける・換気扇を回すなど、定期的に空気を入れ替えましょう。
◆敷布団は、あかちゃんの体が沈みこまない硬さが好ましいです。柔らかいと沈みこんでしまい、あかちゃんの動きの妨げになります。
◆シーツなどはこまめに洗濯して使いましょう。
◆衣類は、汗をかいたときや、汚れたときは着替えさせ、清潔に保ちましょう。生後 1 か月を過ぎたら大人と同じ枚数にして、1 歳になったら大人より 1 枚少なめで薄着にしましょう。

Q 外気浴はいつから？

A
◆1～2 か月頃から始めます。窓を開けて外の空気を入れたり、あかちゃんを抱いてベランダに出るなど、少しずつ外の空気に慣れていきましょう。
◆慣れたら抱っこして近くを 5～10 分くらい散歩してみましょう。2～3 か月になったら時間を伸ばしてみましょう。
◆紫外線の強い季節（4～9 月）は、日差しの強い日中の時間帯を避けて、朝夕の涼しい時間を選びましょう。
強い日差しが直接あかちゃんに当たらないように帽子やベビーカーの日よけを利用するようにしましょう。
◆冬は、暖かい時間を選んで少しずつ外へ出てみましょう。
◆人ごみはできるだけ避けましょう。



Q 乳幼児突然死症候群・揺さぶられ症候群の予防は？

A

乳幼児突然死症候群（SIDS）

それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまう、原因不明の病気です。
予防方法は確立していませんが、3 つのポイントを守ることで SIDS の発症率が低くなるデータがあります。

◇1 歳までは「あおむけ」に寝かせる
◇たばこはやめる
◇無理のない範囲で母乳を与える
◇あたためすぎには注意しましょう

こども家庭庁ホームページ
https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids

乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）

頭が激しく揺さぶられ、脳が大きな衝撃を受けることで重大な後遺症が残り、死に至ることもあります。

◇決して激しく揺さぶらないでください。
◇泣き止まないときはミルクをあげる、おくるみで包んであげるなど、いろいろ試してみましょう。
◇いろいろ試しても泣き止まないときもあります。あかちゃんを安全な場所に寝かせてその場を離れて構いません。
◇周りの人みんなにＳＢＳを知ってもらいましょう。

泣き止まないときは
https://www.cfa.go.jp/policies/jidougyakutai/nakiyamanai

Q 産後の性生活は？

A

◆産後の母体の回復は個人差がありますが、6～8 週間かかるといわれています。
月経の再来は、授乳していない人で産後 2 か月ごろ、授乳している人で産後 3～6 か月頃が多いです。

◆性生活は、1 か月健診で、医師から「身体の回復、経過は順調です」といわれたら、開始しても大丈夫です。
この時期は、妊娠・出産によるホルモンバランスの影響や傷への不安などが原因で、潤い不足による性交痛を起こしやすくなります。このようなときは、夫婦で話し合って潤滑ゼリーを利用することも方法の一つです。

◆授乳中は妊娠しないということはありません。月経が再来する前に再び妊娠することもあります。
最初の性生活から確実に避妊することが必要です。



家族計画のチェックポイント

どんなライフプランを考えているのか？
- お互いの健康状態、年齢はどうか？
- 経済的、社会的情勢（仕事、収入、生活環境など）はどうか？

子どもを産むとしたら？
- 母体の健康を考えていつ産む？
- 何人産む？産む間隔をどうする？



避妊法の種類と選び方

・コンドーム



男性用と女性用とがあります。母乳の質や分泌量に影響を与えないので産後の避妊法としては適しています。また悪露がある場合は感染予防にもなります。さらに殺精子剤を併用すると避妊効果が高まります。

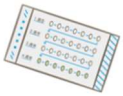
・子宮内避妊具（ＩＵＤ）



避妊効果が高く、しかも乳汁分泌量・質にも影響しません。装着時期は悪露が完全に消失し、子宮の回復のよい産後 2 か月頃が適当です。ＩＵＤの挿入・除去は医師が行います。

・経口避妊薬（ピル）

ピルは正しく飲めば、ほぼ 100%の避妊効果があります。服用をやめれば、再び排卵が始まり、妊娠することは可能です。ピルを服用するには、医師の処方箋が必要です。



・基礎体温法



産後の月経は、最初のうちは無排卵性月経が多く、基礎体温を測っても排卵期の特徴がでないことがあり、産後の確実な避妊法としては適していません。

長岡京子育てコンシェルジュ

子育てのことで相談がありましたら、
お気軽に下記へご連絡ください。
電話相談・家庭訪問・個別相談などを実施しています。

長岡京市役所　こども家庭センター　母子保健係
電 話　９５５－９７０５
ＦＡＸ　９５５－２０５４
メール　kodomo-c@city.nagaokakyo.lg.jp



令和８年９月