

新生児期 生後0週～4週

生後4週間までを新生児期といいます。この時期の赤ちゃんは昼夜の区別がなく、ほとんど寝ている状態です。この時期は泣く→おっぱい→眠る→また泣く…の繰り返しです。ママの身体が回復しないうちから大変な子育てが始まるので、これまで以上にパパの助けが必要となります。

育児のポイント

●産後8週間はママを休養させて

出産後のママは、出産による急激なホルモンバランスの変化等により、情緒が不安定になったり、体調を崩しやすくなります。特に産後8週間は産じょく期と呼ばれ、身体が妊娠前の状態に戻るための大切な時期で休養が必要です。

●周囲の方のサポートのポイント

- 産後8週間はゆっくり休養できるように、家事を分担し、時には家事サポーターやベビーシッター等の助けを借りましょう。
- 抱っこや、おむつを替える、お風呂に入れるなど、一緒に子育てをし、話し相手になるなど、優しく見守りましょう。
- 眠れない、食欲がない、涙が出るなどママの様子がいつもと違うと感じた時は、精神保健の専門家に相談してみましょう。保健センターでも相談に応じていますので、気軽に電話でご連絡ください。
- ママに「ありがとう」「お疲れさま」などのねぎらいの声かけをしたり、お互いが話をする時間をもちましょう。
- 「子育ては母の仕事」と育児をママだけに押しつけないようにしましょう。ママのストレス解消や疲労回復も大切です。

★赤ちゃんと一緒に「家族」として育っていきましょう。

生後1か月～3か月の赤ちゃん

生後2～3か月から、首が少しずつしっかりしてきます。音や声のする方に顔を動かしたり、動くものを目で追ったりします。起きているときは、音の出るおもちゃで遊んであげましょう。

赤ちゃんの健康を守るため、予防接種を計画的に受けましょう。

育児のポイント

●育児の基本は抱っこ

生後3か月頃になると、夕方に涙もなく激しく泣くことがあります。何をしても泣きやまず、時には1時間以上も泣き続けることもあります。一時的なので心配はありません。念のために、おむつが汚れていないか、熱がないかなど、赤ちゃんをよく観察して、異常がなければ大丈夫です。抱き癖などは心配せず、どんどん抱っこしましょう。赤ちゃんはパパとママとの抱っこが大好きです。抱っこは、赤ちゃんに安心感を与えます。

●乳幼児揺さぶられ症候群に注意!!

乳幼児、特に乳児の体や頭を強く揺さぶることによって、頭の中や眼底に出血をきたし、けいれん、意識障害、麻痺などを引き起こします。赤ちゃんをあやす時は、脳への障害を起こさないよう、やさしくあやすことを心がけましょう。



●SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防のために

それまで元気に育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく何の前ぶれもなく、眠っている間に突然亡くなってしまう病気です。

育児環境に注意することでSIDSの発症を減らしましょう。

- うつぶせ寝はやめて、仰向け寝にしましょう。ただし医学上の理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合は、医師の指示に従いましょう。
- 妊娠中や赤ちゃんの周囲ではたばこを吸わないようにしましょう。
- できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

SIDS電話相談 ☎03-5320-4388

子どもを亡くされたご家族のための電話相談 毎週金曜日
午前10時～午後4時(休日・年末年始を除く)

生後4か月～6か月の赤ちゃん

身体と同じように知能も急速に成長するこの頃から、泣き方にもバリエーションが増え、笑い顔も見せるようになります。

生後5か月くらいになった赤ちゃんは、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。そこで栄養を補うために離乳食をはじめます。

◎1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって「乳児ボツリヌス症」にかかることがあります。はちみつやはちみつ入りの飲食物を与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

育児のポイント

●赤ちゃんとお話をしましょう！

生後3～4か月になると、例えば人を呼ぶように「あーあー」と声を出すなど、感情や表現を伴ったものになります。意味はわからなくても、赤ちゃんの声に「そうだね」など積極的に語り返してみましょう。

●赤ちゃんとお遊びしましょう！

生後5～6か月頃になると、普段世話をしてくれる人と、そうでない人の区別がつくようになります。パパとママの顔をちゃんと覚えていて、人見知りも始まります。これは、赤ちゃんが人間として成長している証拠です。この時期の赤ちゃんはパパとママの「いない、いない、ばあ」が大好きです。繰り返し遊んであげると大喜びします。



生後7か月～12か月の赤ちゃん

- まもなく1歳を迎えようとするこの時期、体重は生まれたときの3倍、身長は1.5倍になります。
- 「バイバイ」「ちょうだい」など大人の言っている言葉の意味も少しずつわかるようになります。
- お座りもできるようになって、ハイハイも盛んになります。夜泣きや人見知り、後追いといった行動があらわれます。
- 感情の起伏が激しくなったのも、ちゃんと心が成長している証拠です。昨日できなかったことが急にできるようになることもあるのがこの時期です。
- 誤飲や転落、やけどなどの事故は思わぬところで起こるものです。口に入れると危険なものは赤ちゃんの手の届かない所にしまい、段差のあるところには柵などを取り付けるなど、赤ちゃんの目線で家の中をチェックして事故予防に努めましょう。

育児のポイント

● 赤ちゃんがたくさん遊びましょう！

生後7～8か月頃になると、おすわりができ、ハイハイも始まります。好奇心が旺盛になり、興味があるものに積極的に手を伸ばしたり、「バイバイ」など大人のまねをするようになります。おもちゃなどで「これちょうだい」「ありがとう」とやりとりしたり、向かい合ってボールを転がしたりして遊びましょう。月齢や年齢にあわせた絵本を読んで、赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しみ、絵本をとおしてたくさん語りかけましょう。

● 他の子と比べないで、 悩んだらまず健診や育児相談を

発育や発達のペースは、一人ひとり違います。お子さんのペースを他の子と比べてあせったりしないことが大切です。心配がある時には保健センター等にぜひご相談ください。



赤ちゃんだった子どもが、いつの間にかひとりで歩くほどに大きくなりました。これからの育児は、細やかな世話が必要だった赤ちゃん時代とはちょっと異なり、遊んだり、しつけをしたりといった育児に変わってきます。

1歳～1歳6か月のころ

- 体型がスマートになってきます。
- よちよち歩きから発達して、走れるようになる子もいます。
- 積み木を積んだりできるようになります。
- 周りの物への興味や関心も大きくなって探索行動が活発になります。
- 意味のある言葉も増え、言い表せないことは「指さし」「身振り」などで示そうとして、思いを伝えたいという欲求も高まってきます。



育児のポイント

● 自我の芽生えは「イヤッ」

自己主張が激しくなり何にでも「イヤッ」と反発したり、そうかと思うと急に甘えます。子どもの中で自立に向けた葛藤が起こっています。対応に困ることもあります。