

第2章 赤ちゃんの成長

1. 赤ちゃんの発育・発達の目安（0か月～1歳6か月）

	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月
からだ			大きな音に反応する 手足をのばす		首がすわる ^{*1} うつぶせで頭を上げる		寝返りをする 物に手をのばす		お座りができる
				目で物を追う					
こづかい			あやすと 笑う					いないいないばあを喜ぶ	
			アーウーなどの声が出る		喃語(なんご)が出る ^{*2}			徐々に喃語が増える	

※1 首がすわる
首がすわるとは、赤ちゃんの後頭部を支えずにたて抱きにしても、首がグラグラしない状態です。

※2 喃語 (なんご)
まず「あっあっ」「えっえっ」など、母音を使用する「クーイング」が始まり、その後、多音節からなる「ダダダ」「パパー」などの言葉が頻繁に繰り返されるようになってくると、これを「喃語(なんご)」と呼び、言葉の始まりと考えます。

※3 人見知り
おじいちゃん、おばあちゃんなどの親戚に会っても大泣きしたりします。個人差が大きいですが、これも成長過程のひとつです。家族と他の人の違いがわかるようになった「成長のあかし」なのです。

※4 後追い
赤ちゃんにとってママがかけがえのない存在だと認識できるようになると、赤ちゃんママがいなくなることに對して不安を感じるようになる時期があります。この時期に赤ちゃんから離れるときは「トイレにいつてくるよ。」などの声かけをしてあげれば赤ちゃんも安心します。

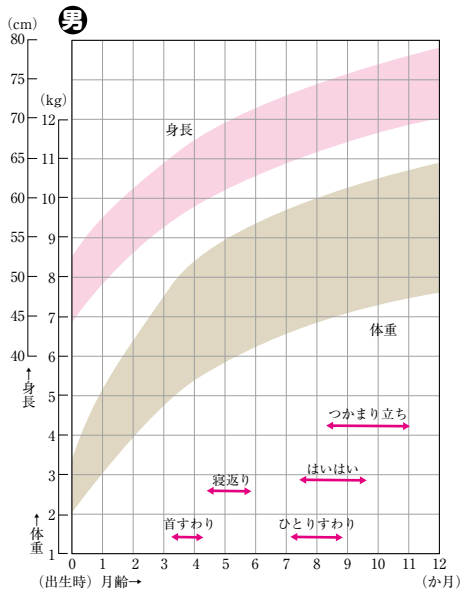
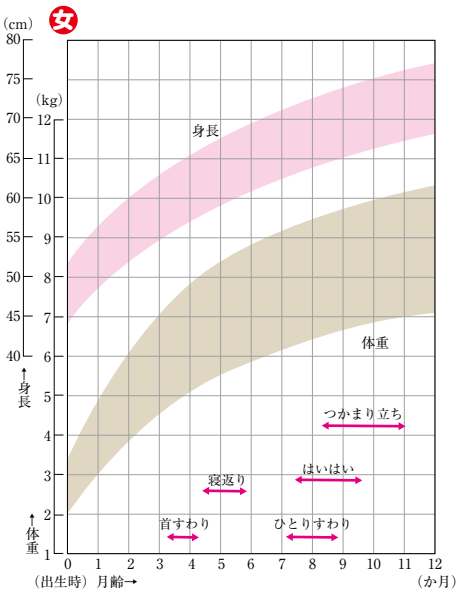
※5 卒乳
離乳食の回数が3回になると栄養面での授乳は必要性が少なくなりますので卒乳を考える時期になります。時期がきたからすくに卒乳しなればと思いがちですが、無理せず子供の成長過程に合せてゆっくりでもいいのではという考えもあります。

第2章 赤ちゃんの成長

9か月	10か月	11か月	1歳	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月
つかまり立ちをする			支えなしにひとりで立つ						
伝い歩きをする									
はいはいをする			ひとりで歩く						
両手で積み木を打ち合わせる									
親指と人差し指で物をつまむ									
			そろそろ卒乳？ ^{※5}						
			意味のある単語を話す						
人見知りをする ^{※3}									
			後追いをする ^{※4}						
夜泣きをする									

※成長の仕方には、個人差があります。
あくまで目安としてみてください。

乳児身体発育曲線：標準的な体重と身長を表したものです。乳児の発育は個人差が大きいので、一応の目安としてみてください。



2. ママと赤ちゃんの24時間 (生後2か月頃)

ある一日の一例です。赤ちゃんによって
また、日によってもそれぞれ違います。



授乳・おむつ交換 抱っこすれば寝るが
布団に寝かすとぐずするという状態が続く…24時

ママが就寝した途端、赤ちゃんが泣き出す
…23時半

洗濯物をたたみアイロンかけ…23時

夕食の後片付け…22時半

ママも入浴…22時



パパと赤ちゃんが入浴…20時半

パパ今日は早い帰宅

ママ・パパ一緒に夕食…19時半

なぜかご機嫌斜め

赤ちゃんをずっと抱っこであやす…19時まで

授乳・おむつ交換…18時



…17時まで

授乳・おむつ交換…15時半

14～15時まで…

赤ちゃんをベビーカーに乗せて散歩

13時半…

昼食の後片付け

体験談

重たい荷物を持ってくれたりオムツの交換
やミルクを飲ませてくれたり、必要な育児
グッズを購入しに行ってくれたりしてくれ
たので、産後しんどかった時すごくありが
たかったです。

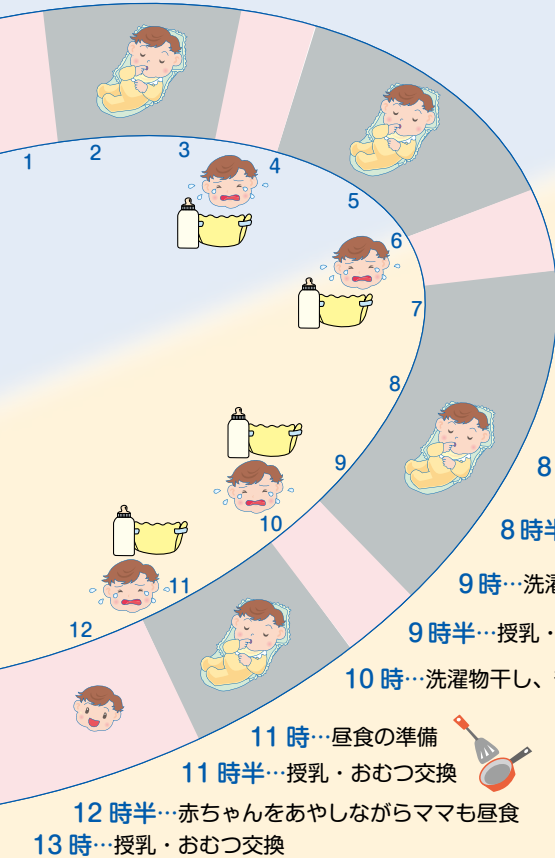


体験談

夜間の授乳（母乳）で眠くて死にそうになっていたとき、泣き声に気付いて父親と一緒に起きてくれた。何もできることはなかったけれど、夜間授乳のしんどさを分かち合ってくれてうれしかった。

1時半…赤ちゃんようやく寝つく

3時半…授乳・おむつ交換



6時…ママ起床
授乳・おむつ交換

6時半…朝食の準備

7時…ママ・パパ朝食

8時…パパ出勤

8時半…朝食の後片付け（食器洗い）

9時…洗濯機を回す

9時半…授乳・おむつ交換

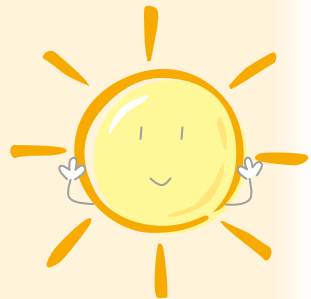
10時…洗濯物干し、部屋の掃除

11時…昼食の準備

11時半…授乳・おむつ交換

12時半…赤ちゃんをあやしながらママも昼食

13時…授乳・おむつ交換



体験談

子供と1日中2人きりなのがしんどかった。可能な日は早く帰ってきて育児をしたり話を聞いてくれたりしてくれた。

※ ■ 赤ちゃんが寝ている時間帯です。