

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
こゝろ・こゝろ			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	

解
説

※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「ダアダア」「パプー」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

赤ちゃんにとってお母さんがかけがえのない存在だと認識できるようになると、赤ちゃんはお母さんがいなくなることにに対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「トイレにいくてるよ。」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。時期がきたからすぐに卒乳しなければと思いがちですが、無理せず子供の成長過程に合わせてゆっくりでもいいのではという考えもあります。

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

※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。

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}

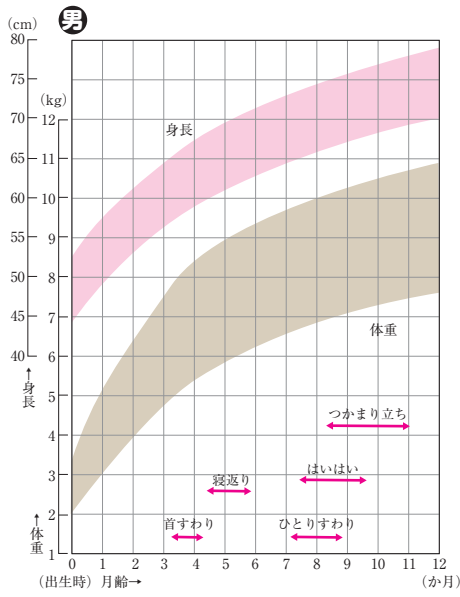
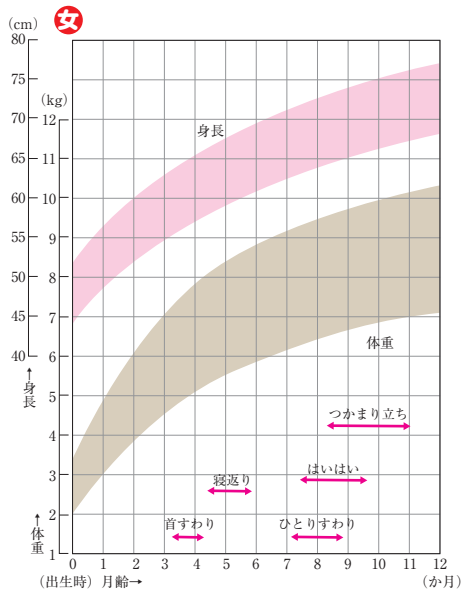
意味のある単語を話す

人見知りをする^{※3}

後追いをする^{※4}

夜泣きをする

乳児身体発育曲線：標準的な体重と身長を表したのですが、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. お母さんと赤ちゃんの24時間（生後2か月頃）



お父さんと赤ちゃんが入浴…20時半

お父さん今日は早い帰宅

お母さん・お父さん一緒に夕食…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



夕食の準備や洗濯物の取込みなど
…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



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

お母さんが就寝した途端、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

お母さんも入浴…22時

授乳…21時

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

体験談

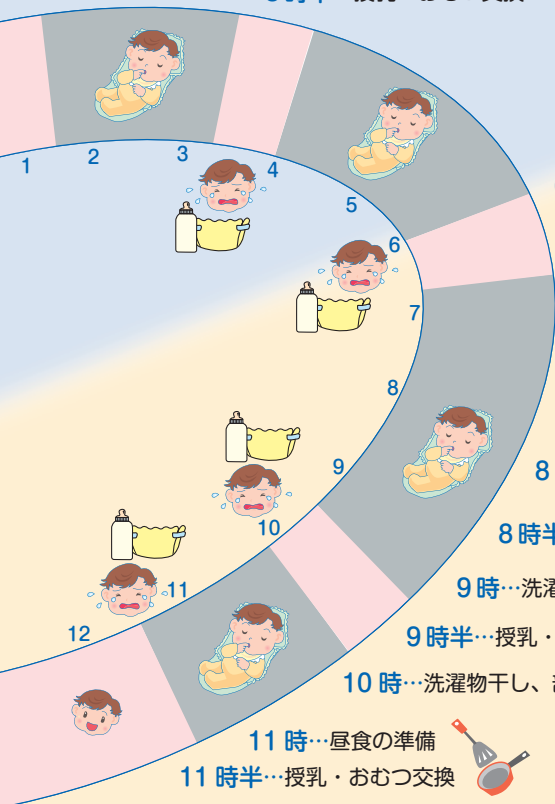
産後すぐは実家でしたが、1ヶ月で戻りました。
初めての3人での生活は私が疲れ果てて、子どもが
寝ないことも多く、そんなときは主人が夜中に子ども
を連れ出し、散歩に連れていき、寝かせてくれました。
(29歳／1歳)

体験談

出産後、夜 2.5 時間おき（時には 2 時間おき）の授乳でとにかく眠くて仕方なかったです。朝、パパが朝食を作ってくれたことで少し眠ることができました。とにかく眠らせてほしかった。
(37 歳 / 5 歳・1 歳)

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…お母さん起床
授乳・おむつ交換

6 時半…朝食の準備



7 時…お母さん・お父さん朝食

8 時…お父さん出勤

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

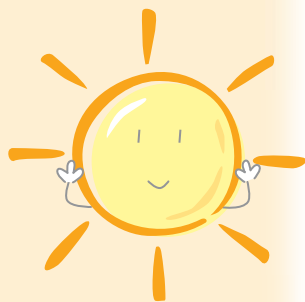
11 時…昼食の準備

11 時半…授乳・おむつ交換



12 時半…赤ちゃんをあやしながらお母さんも昼食

13 時…授乳・おむつ交換



体験談

うちのおむつを交換してくれると、それだけで夫はよくやってくれているなぁと妻は思う。おしっこのおむつ交換はやっているうちに入らないので得意になられるとムカッとするときもある。
(36 歳 / 6 歳・2 歳・2 歳)

※ ■ 赤ちゃんが寝ている時間帯です。