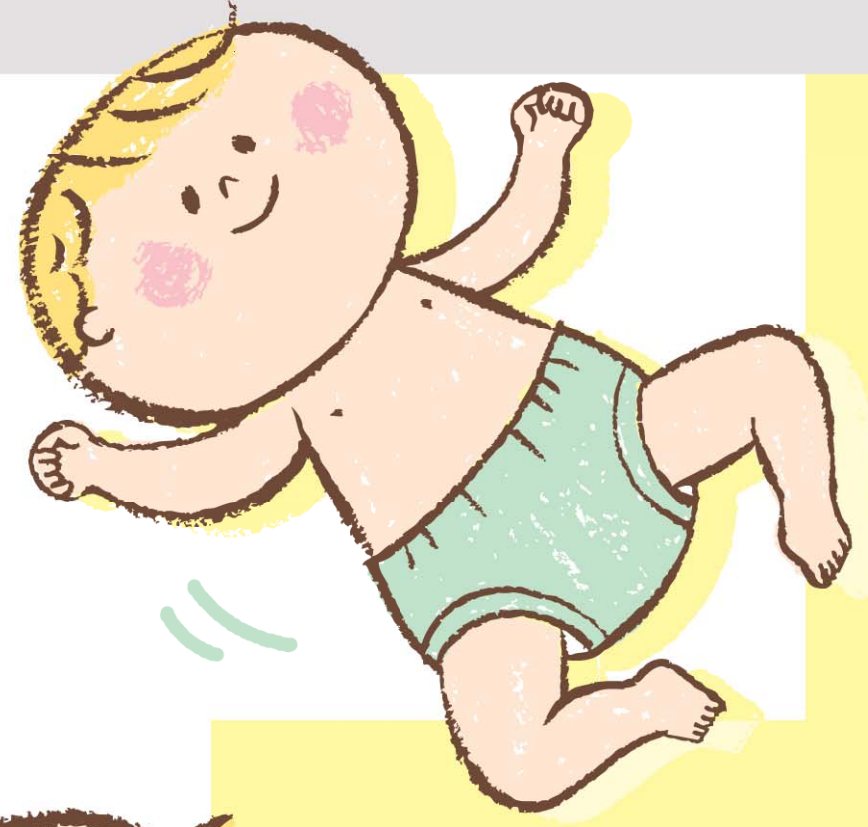


特集

0~2カ月の赤ちゃん

発達 & お世話ガイド

昼夜関係なく飲んで眠るを繰り返す赤ちゃんも、2カ月頃には少しずつ生活リズムがととのってきます。0~2カ月の赤ちゃんの発達と、発達に沿ったお世話をご紹介します。



0~2カ月の赤ちゃんは新しい環境に慣れる時期

0~2カ月は、ママのおなかの中から外の世界に誕生した赤ちゃんが、新しい環境に慣れ、しだいに授乳や睡眠のリズムをととのえていく時期です。最初は昼夜の区別がない生活で大変ですが、赤ちゃんのペースに合わせてお世話をしてあげましょう。  
この頃の赤ちゃんは、あやしても、まだはつきりした反応はできませんが、周囲の人に興味をもっています。積極的に声かけやスキンシップなどを行いながら、赤ちゃんの成長を見守ってあげましょう。



お話 宮下美代子 先生

みやした みよこ  
みやした助産院院長。助産師として約4000人の命の誕生をサポート。母乳外来も併設し、ママと赤ちゃんのきずなが深まるように、一人ひとりに合った自然なお産と育児を支援。



お話 榊原洋一 先生

さかきばら よういち  
小児科医。お茶の水女子大学名誉教授。チャイルド・リサーチ・ネット(CRNN)所長。ベネッセ教育総合研究所常任顧問。専門は小児科学、小児神経学、国際医療協力、育児学。

※赤ちゃんの成長についてはあくまでも目安です。それぞれの行動をし始める時期には、個人差があります。

# 発達とお世話の 早見表

〈月齢〉

〈体・頭・心の発達〉

〈お世話のポイント〉

## 0カ月



昼夜関係なく、  
飲んで眠るの繰り返し。  
無意識に体を動かします。

刺激を受けると無意識に体を動かす(原始反射)

### 原始反射って？

生まれたばかりの赤ちゃんは、頭が急に後ろに傾いたりびっくりしたりしたときに、両腕を広げて抱きつくような動きをします。これは「モロー反射」といって、原始反射のひとつ。原始反射は無意識に行う動きで、発達に従って消えていきます。

あやされなくてもほほえむ(新生児微笑)

- おっぱいは、赤ちゃんがほしがったときに、ほしがらだけ飲ませましょう。
- 聴力は発達しています。優しく声かけをしてあげましょう。視力は、輪郭ははっきりしませんが、近くのものは見えています。
- 沐浴もくよくをして清潔にしましょう。赤ちゃん用の石けんを十分に泡立てて洗いましょう。
- うつぶせ寝は窒息の危険が。いつも仰向けに寝かせましょう。

## 1カ月



おっぱいやミルクを  
飲む量が増え、授乳の  
間隔があいてきます。

頭を左右に動かして目でものを追う(追視)

うつぶせで45度頭を上げる

### 新生児微笑と社会的微笑

0カ月の赤ちゃんが、眠っているときなどに無意識にほほえむような表情をすることを「新生児微笑」といいます。あやされて笑うようになるのは2カ月くらいから。あやされて笑うことや、自分から笑いかけることを「社会的微笑」といいます。

声を出して笑う

「アー」「ウー」などの声を出す(クーイング)

- 大人と同じお風呂に入れるようになります。でも、不安なときはベビーバスを使ってもOK。
- そろそろ外気浴をスタート。過ごしやすい時間に外に出て、少しずつ外の空気に慣らしましょう。おうちのかたのリフレッシュにもなります。
- 足をバタバタさせるようになったら、ベビードレスよりツーウェイオールやカバーオールが足を動かしやすくておすすめです。

## 2カ月



生活リズムがととのい始め、  
昼間起きている時間が  
長くなります。

首がすわる

ガラガラを  
持たせると握る

笑いかける(社会的微笑)

- たて抱きが好きなお赤ちゃんが多くなりますが、まだ首がすわっていないので、しっかり支えてあげましょう。
- 動くものに興味を示します。ガラガラなどを目の前でゆっくり動かして遊んであげて。
- 赤ちゃんが声を出したら、おうちのかたも同じように声を出したり、「楽しいね」などと声をかけたりして、コミュニケーションを楽しんで。
- 皮膚が乾燥しやすいので、お風呂で洗うとき皮脂を落としすぎないように。カサカサしているときは、不必要に石けんを使わず、汚れをお湯で洗い流すだけでもOK。

体と心の成長のプロセスと、お世話のポイントをご紹介します。成長のプロセスは個人差が大きいため、あくまでも目安です。ここで紹介している成長プロセスと異なる赤ちゃんはたくさんいます。

※ ■■■■ は4人に1〜2人、 ■■■ は4人に3人以上の割合でその発達が見られることを目安に作っています。

# 0 Month

# 0カ月の赤ちゃん



「飲んで寝る」を繰り返しながら新しい環境に慣れていきます

**お** なかの中にいたときの感覚から、昼夜を問わず、「飲んで寝る」を繰り返します。おうちのかたは赤ちゃんのリズムに合わせてながら、一緒に休息を取りましょう。  
口のまわりに何かかふれると吸い付こうとするなど、生まれながらに備わっている反射が見られます。また、声を聞き分けたり大人の顔を見たりして、まわりをよく観察しています。大人が話しかけると、じっと目をみてくれるでしょう。



## あたま こころ

おうちのかたの声を聞き分け  
無意識にほほえむことも

- 生まれてすぐでもおうちのかたとほかの人の声を聞き分けられるといわれています。
- あやされなくても無意識にほほえむような顔をします(新生児微笑)。
- 人の顔に興味をもち、大人の表情が変わるのをじっと見てまねをすることも。

生まれながらに備わっている  
いろいろな反射が見られます

- 視力は0.03~0.05程度で、抱っこのときに大人の顔を見ています。
- 何か口のまわりにふれると、顔を動かして口を開けます(哺乳反射)。
- 手のひらにものがふれるとぎゅっと握ります(把握反射)。
- 無意識にびくっと両手を広げて、抱きつくような動きをします(モロー反射)。

## からだ



顔を向けて目をしっかり見て  
話しかけながらお世話を

- 「オムツ替えようね」「おいしいね～」などと話しかけながらお世話をしましょう。
- 睡眠も授乳もまだリズムが確立していないので、赤ちゃんのリズムに合わせて大丈夫。

## お世話



# 1 Month

# 1カ月の赤ちゃん



**0** 1カ月の頃と比べると、全体的に肉づきがよくなり体に少し丸みが出てきます。起きている時間が少し長くなりますが、まだ飲んでは眠るの繰り返しという赤ちゃんが多い時期。1回の授乳で飲める母乳やミルクの量が多くなると、だんだん授乳の間隔が空いてきます。

授乳後に満足そうな顔をしたり、音がる方向に顔を向けて真剣に見たりと、表情も少しずつ出てきます。ご機嫌なときは、「アー」と声を出すことも。

少しずつ母乳やミルクを飲むのが上手になり表情も出てきます



## 表情が豊かになり泣き方にも違いが出ます

あたま  
こころ

- 人の声やガラガラの音がすると、その方向に顔を向けます。
- 要求によって、泣き方に違いが表れるので、求めているものがわかりやすくなります。
- 少しずつ表情が豊かになります。

## 頭を左右に動かしたり手足の動きが少しずつ活発に

からだ

- 頭を左右に動かすことができます。
- 腹ばいになると少しの間、頭を上げていられる子もいます。
- 手足の動きが少しずつ活発になり、動かしたり、上手に曲げたり、伸ばしたりするように。
- 握り締めていた手を開く時間が増えます。

## ベビーバスから一緒にお風呂もOKに

- 気持ちのいい時間帯を選んで、家の外やベランダなどで外気浴をしましょう。
- 大人と一緒に風呂に入れます。入浴時間が遅くならないように注意して。
- 抱っこをすると泣きやむ場合は、抱きぐせを気にせず、できるだけ抱っこをしてあげて。

お世話



# 2 Months

# 2カ月の赤ちゃん

赤ちゃん

首がだいぶすわってきて  
手足をバタバタさせます



## 昼

夜の区別がついてきて、夜に起きる回数が減ってきます。

少しずつ生活リズムがととのう時期ですが、まだ夜に頻繁に起きる子もいます。あやすと反応するようになり、声をかけたり抱っこで優しく体を揺らしたりすると、うれしそうな顔をするこも。体つきはいっそうふっくらして、ご機嫌なときは、手足を元気にバタバタ動かします。首もしっかりしてきて、腹ばいにするとう頭を上げたり、顔を横にしたりすることもあります。

## あやすと笑顔も見られます

- あやされるとうれしそうな顔をします。
- 喉の奥から「アー」「ウー」などの声を出すようになります。
- 自分の周囲のものに興味をもち、自分の手をじっと見つめることも。



あたま

こころ

## 外気浴や散歩に出かけましょう

- 朝は、決まった時間にカーテンを開けて部屋の中を明るくしましょう。
- 赤ちゃんの声に優しく応えることが、コミュニケーションの第一歩になります。
- おうちのかたのリフレッシュも兼ねて、過ごしやすい時間帯に10～15分くらい散歩をしましょう。

## お世話



## ガラガラを持たせると しばらく自分で握れるように

- 首すわりはまだですが、腹ばいにするとう少し頭を上げられます。
- 腕の動きがスムーズになり、指しゃぶりをする子が増えます。
- 手を自分で開いたり握ったりできるようになり、軽いガラガラを持たせると、しばらく自分で握っています。

からだ





# 0〜2カ月の ベビーとママの お悩み相談室

低月齢の赤ちゃんについてのお悩みと、この時期ならではのママの気がかりについて先生に伺いました。ぜひ参考にしてください。

〈お名〉宮下 美代子 先生



Q オムツかぶれが  
気になります



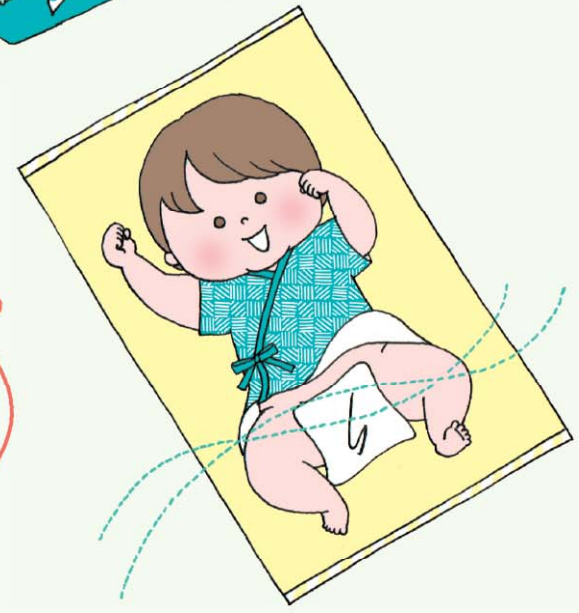
A 優しく洗って  
よく乾かしましょう

赤ちゃんの肌はデリケートなので、お尻を拭くときの摩擦で赤くなったり、痛がったりすることがあります。肛門のまわりが赤いときは、お尻を拭かずにお風呂でぬるま湯をかけて汚れを洗い流しましょう。ガーゼなどにぬるま湯を含ませて、絞りかけながら拭くのもおすすめです。

洗ったあとはしっかりと乾かしてからオムツをしましょう。オムツかぶれがひどいときは小児科や皮膚科に相談してください。



お尻の下にタオルやオムツなどを敷いて、ガーゼやコットンに含ませたぬるま湯をたっぷり絞りかけながら優しく拭きます。



洗ったあとは清潔なガーゼで優しく水分を拭いて、お尻を乾かします。おしっこ対策にタオルを敷いたりガーゼをかけたりしましょう。



Q 頭や眉にかさぶたの  
ような湿疹が…



A 入浴時に優しく  
洗ってあげましょう

赤ちゃんは、生後1カ月くらいから皮脂の分泌が活発になるため、頭皮や眉の部分に「脂漏性湿疹」と呼ばれる黄色いかさぶたのような湿疹ができることがよくあります。入浴時に、泡立てたベビー用の石けんで優しく洗ってあげましょう。

湿疹がひどくなる、赤ちゃんがかゆがるなどの場合は、小児科や皮膚科を受診してください。



Q 昼に寝たり、  
夜に起きたりして  
生活リズムがバラバラです



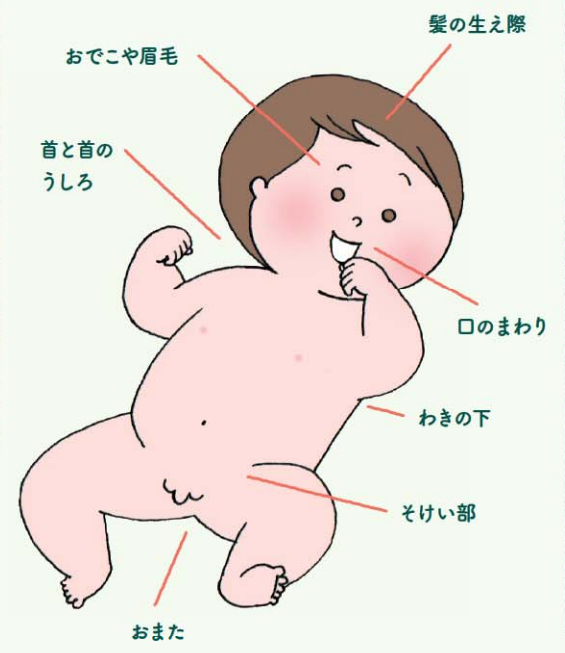
A これから少しずつ  
リズムがととのいます

まだ、昼は起きて夜は寝るというリズムがととのっていない時期です。個人差はありますが、生活リズムがととのってくるのは、2〜3カ月くらいからです。

朝はカーテンを開けたり照明をつけたりして光を部屋に入れ、夜になったら照明を消すなど眠りやすい環境にして、今から昼夜の区別を教えるといいです。これからのリズムがととのいやすくなります。



## 汚れがたまりやすいところ



## お悩みベビー編

授乳の時間が  
定まりません

**A** 飲む量が増えるにつれ  
授乳間隔が空くように

1・2カ月頃の赤ちゃんは、1回に飲む母乳やミルクの量がその都度違うので、授乳の時間が決まっています。今は、赤ちゃんがほしがったとき、ほしがるだけ飲ませてあげましょう。  
母乳やミルクを飲む量が増えて一定になるにつれ、授乳の間隔があき、リズムも少しずつとこのいます。



哺乳瓶を  
いやがるので  
何かあったとき  
不安です

**A** 最初は  
いやがっても  
飲めるように  
なるでしょう

哺乳瓶をいやがる場合は、乳首や哺乳瓶自体を違うものに変えたり飲むこともあるので試してみましょう。また、ひと口ずつスプーンで飲ませたり、カップで飲ませたりすることもできます。  
でも、どうしても哺乳瓶で飲まなければならなかったら、赤ちゃんは状況に順応するもの。最初はいやがるかもしれませんが、コップをつかむと、哺乳瓶で飲めるようになってきます。



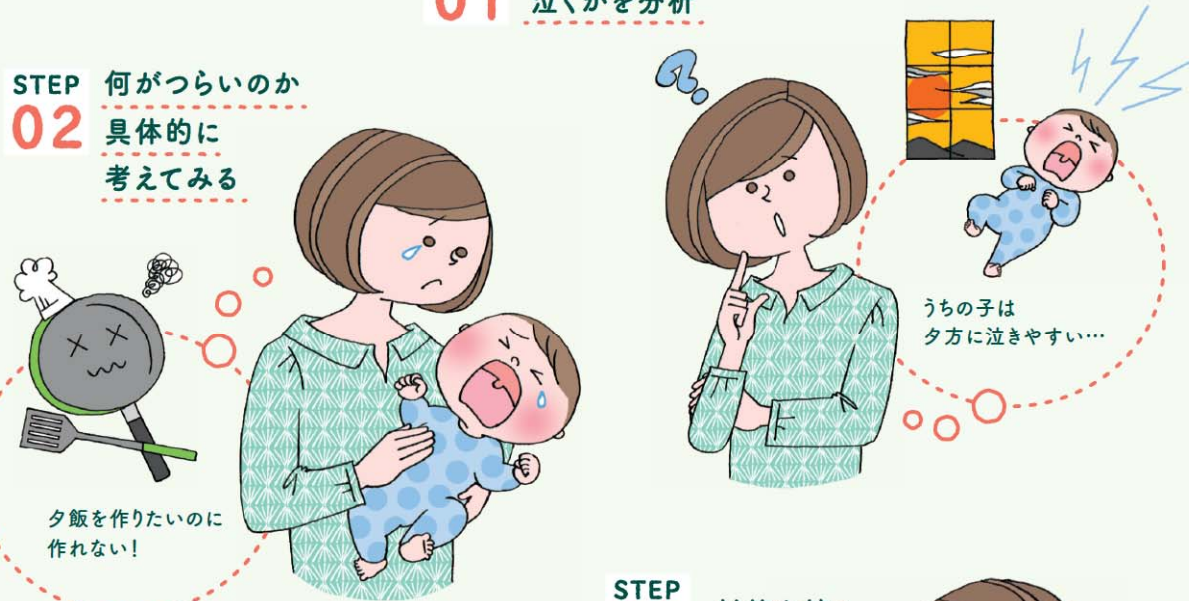
赤ちゃんが  
泣いてばかりで  
つらいです

**A** つらい原因を探れば  
対策がわかるかも  
しれません

生後1カ月頃から赤ちゃんの泣き方に意思が表れて、怒り泣きや甘え泣きなどが始まります。それ自体は成長なので喜ばしいことですが、おうちのかたはつらさを感じることもあるでしょう。こういうときは少し落ち着いて、「どんなときに泣くのか」「なぜ泣かれてつらいのか」を考えてみましょう。原因がわかると、対策が見つかりやすくなります。  
わが子の泣き声につらくなるのは、それだけ命の責任を感じているから。親として素晴らしいことです。自信をもって、お子さんと一緒に成長していきましょう。

STEP 01 落ち着いてどういうときに泣くかを分析

STEP 02 何がつらいのか具体的に考えてみる



STEP 03 対策を練る





赤ちゃんが起きているときはずっと相手をしなきゃダメ？

**A**

かまってほしそうなとき相手をしてあげればOK

赤ちゃんがご機嫌なときは、そっとしておいて、常に相手をしなくても大丈夫です。でも、フンフンと声を出したりグズグズし始めたりしたら、かまってほしくなったサイン。「どうしたの？」「抱っこかな？」など優しく声をかけて、相手をしてあげましょう。ふだんから様子をよく見ていると、だんだんと赤ちゃんの欲求がキャッチできるようなるでしょう。



しょっちゅうイライラしたりささいなことで落ち込んだりしてしまいます

**A**

ひとりがまんせすSOSを発信して

産後は睡眠不足が続くうえ、ホルモンバランスが乱れて気持ちが不安定になりがち。「つらいな」と感じたら、がまんしないでSOSを出し、家事や育児を手伝ってもらいましょう。家族の協力が難しい場合は、保健所や出産した産院、助産院などでも相談のつてくれます。赤ちゃんのお世話は思い通りにいかないことが多いものです。「いいうんちが出た」「おっぱいが上手に飲めた」など、少しでもいいことを見つけると、気持ちが上向きになりますよ。



くしゃみをするとうり漏れしてしまいます

**A**

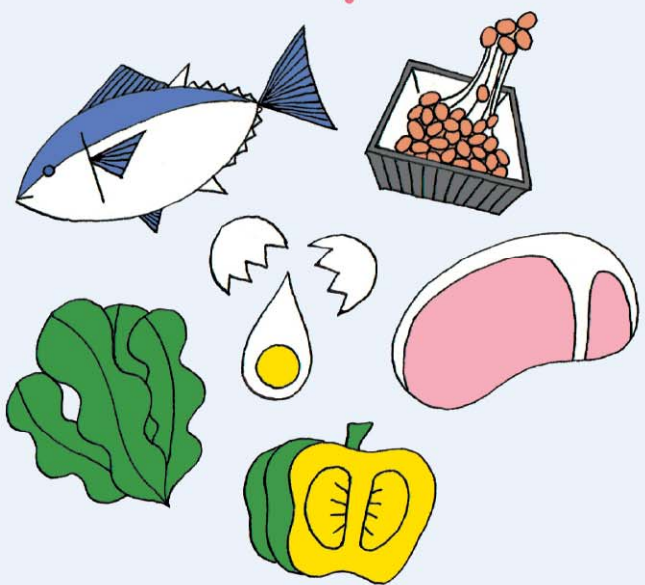
ある程度時間が経てば自然に治ります

妊娠・出産するときに骨盤底筋群が緩むため、咳やくしゃみをする際に尿漏れを起こすことがあります。体の回復とともに自然に治りますが、骨盤底筋群を引き締める軽いトレーニングを行うのもいいでしょう。立っているときや座っているときに、おしっこをがまんするようなイメージで、肛門・膣・尿道を締めて10秒キープしましょう。これを1日に数回行うだけでも効果があります。



抜け毛がひどくて心配です

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂ろう



**A**

栄養バランスに気をつけましょう

産後2〜4カ月頃は女性ホルモンの分泌が急激に減るため、抜け毛が増えることが多いようです。半年ほどたてば女性ホルモンの回復とともに自然に治まりますが、髪のためにも栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。とくに、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかりと取ることをおすすめします。





専門家監修の  
確かな情報

読みやすい  
B5サイズ



〈baby〉は3カ月以降も

月齢ごとの「知りたい」が  
ぎゅっと詰まった情報誌をお届けします。

発行所／(株)ベネッセコーポレーション 〒700-8686 岡山市北区南方3-7-17  
本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製することは、禁じられています。

※登場するお子さまの月齢・執筆者・監修者、その他のプロフィールや教材情報は取材時のものです。  
※ここで紹介した教材の名称やデザイン・内容等は変更となる場合があります。

 Benesse  
© Benesse Corporation

## 生後3カ月頃までの手続きと行事

赤ちゃんが生まれたら、  
出生届や予防接種などの絶対に外せない手続きや、  
お宮参りやお食い初めなどの行事が目白押し。  
慌てないように、  
事前にチェックしておきましょう。

### 0カ月～ 出生届

赤ちゃんが生まれたら名前を決めて役所に出生届を出し、赤ちゃんを戸籍に入れないといけません。提出期限は生後14日以内なので、ママ以外の人が行くといいでしょ。用紙は出産した病院や市区町村の役所でもらえます。

### 1カ月～ 内祝い

内祝いは身内のお祝いの幸せを周囲におすそ分けするものなので、お祝いをいただいていないかたに贈るのもOKです。赤ちゃんの名前をのしに書いて、なるべく生後1カ月頃までに、できればカードを添えて送みましょう。

### 1カ月～ お宮参り

土地の守り神がいる神社に子どもの誕生を報告し、健やかな成長を願って参拝する儀式です。季節や天候、親子の体調などを見ながら、生後1カ月を過ぎた頃を目安に、日程を決めるといいでしょう。

### 2カ月～ 1カ月健診

産後の赤ちゃん和妈妈の健康状態などを見る健診で、たいていは出産した病院や産院で行います。赤ちゃんの身長・体重を測ったり、健康状態を診察したりして成長を見ます。気になることは医師や助産師に質問しましょう。

### 2カ月～ 予防接種

赤ちゃんは感染症に対する免疫が少ないため、生後2カ月頃から予防接種のお知らせが地方自治体から届きます。さまざまなワクチンがあり、受けられる期間も決まっているので、スケジュールを見ながら予定を立てましょう。

### 3・4カ月 健診

発達の節目となる3・4カ月頃に健診があります。たいていは地方自治体からお知らせがあり、地域の保健センターなどで集団健診をすることが多いでしょう。お子さんの発達の悩みだけでなく、育児の悩みなども相談できます。

### 3カ月～ お食い初め

「赤ちゃんが一生食べ物に困らないように」という願いを込めて、生後100日頃に、ごちそうを食べさせるまねをする儀式です。お吸い物と鯛、煮物、香の物などの一汁三菜に、赤飯と歯固めの石を用意するのが一般的です。

イラスト/モリナオミ

※ここで紹介している行事は、地域や信仰によって異なる場合があります。