

すくすく赤ちゃん

赤ちゃんの成長1年、誕生から1歳迄



# 産まれたての赤ちゃん



産まれてすぐの赤ちゃんは赤ちゃんと呼ばれる由来でもご紹介したように、真っ赤な顔をして泣いています。出産で立ち会ったパパもホッと一息、ついに我が子と対面できる瞬間です。



## 身長・体重



産まれてからすぐに看護師さんに連れられ、身体をキレイに拭かれます。その後、身長と体重を測るのですが、約10ヶ月間お腹の中にいた赤ちゃんなら平均して最近では身長は約50cm、体重は2,900～3,200gほどが平均だと思います。大きめの赤ちゃんなら4,000g近い赤ちゃんも稀に耳にします。

産まれたたての赤ちゃんは手足はホツソリとしていますが、それでも50cmと聞くとすごく大きく感じ、ママのお腹の中でこんなに大きくなっていたのかと思うと、人間って神秘的です。

# 生後1ヶ月頃の赤ちゃん



1ヶ月ほど赤ちゃんと一緒に生活し、少しずつママもパパも新しい生活に慣れて来た頃かもしれませんが、この頃はまだまだ赤ちゃんは朝晩関係なくミルクを欲しがっては泣き、オムツが気持ち悪かったり機嫌が悪かったりすると時間を問わずに泣いてしまうので、特にママの睡眠時間の調整が重要になってきます。

毎日決まった時間帯にお風呂に入れてあげることなどで赤ちゃんにも生活のリズムを感じさせることが大切です。



## 生後1ヶ月頃の特徴

- 2～3時間毎に起きてミルクを飲む
- 大きな音に反応しだす
- 手足をよく動かす

### 身長・体重

---

ウチの子のデータでは生後1ヶ月で体重は1.3倍で3900gで840gほどアップ。身長は56cmと約6cmほど伸び、伸び率からするともの凄い成長度合いです。毎日見ているとそれほど分からないものですが、産まれた頃に比べると少しズシツとした気がします。

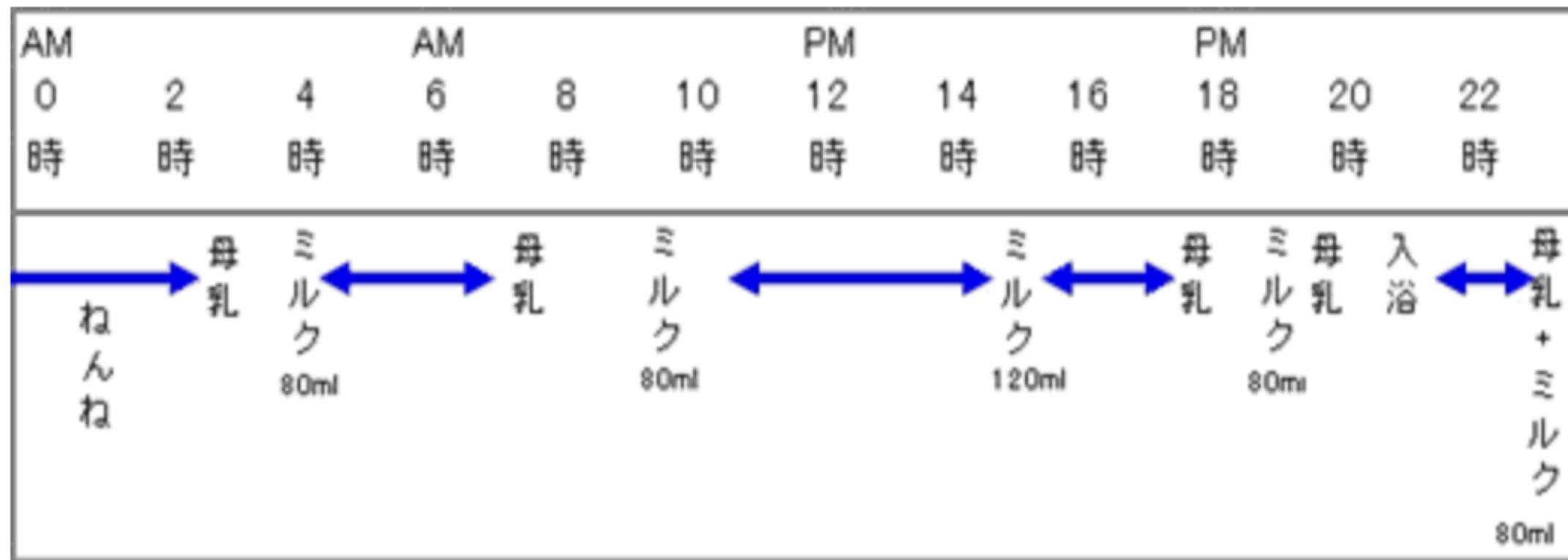


# お宮参り





## ある日の流れ（生後1ヶ月）



※ ←→ ねんね

生後1ヶ月頃は、起きたり寝たりの繰り返しの日々です。

## 生後2ヶ月頃の赤ちゃん



生後2ヶ月頃では産まれたての頃よりは首がしっかりしてきますが、抱っこの際はちゃんと首を支えてあげましょう。また、表情も少しずつ豊かになってくるころで、今までなかったヨダレが出てくる時期でもあります。



## 生後2ヶ月頃の特徴

- ガラガラなどであやすとじーっとくいついて見ている
- メリーなど動くものを目で追うようになる
- あやすと少し笑うようになる
- ヨダレの量が増えてくる

### 身長・体重

---

うちの子のデータでは生後2ヶ月で体重は約5000gで身長は約60cmになりました。1ヶ月に約1000gずつ増えており最初のうちはみるみるうちに成長するので、大きくなるスピードは素晴らしく早いです。ホツソリとしていた手足もふっくらと肉がついてきます。

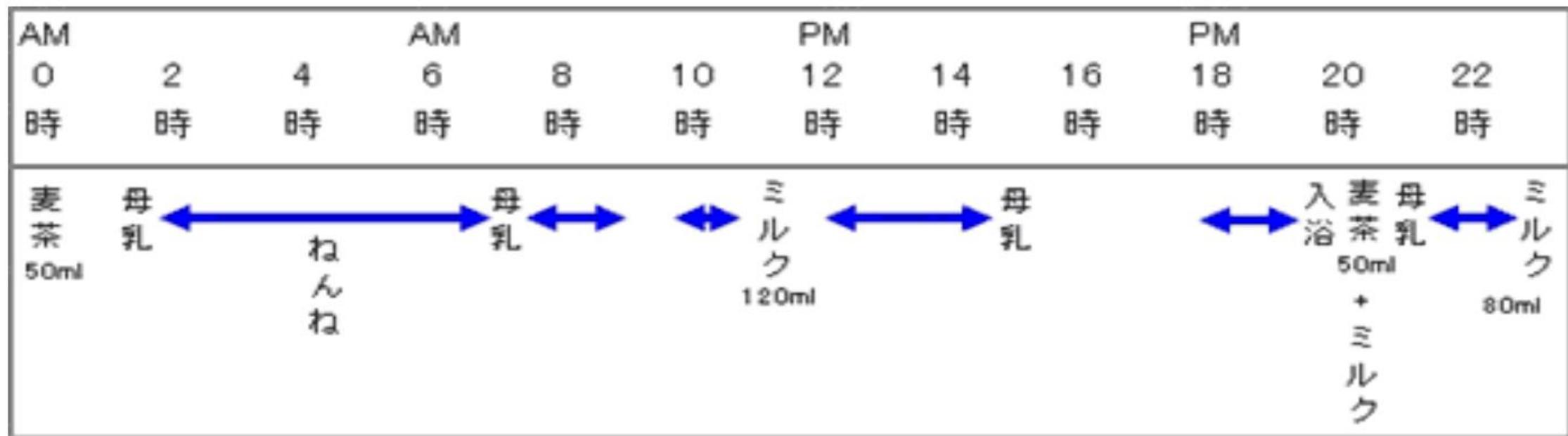


## 何でも口にくわえる

寝ながら自分の手や拳を口にくわえ始めます。当然オモチャや身の回りにあるものを口に持って行く癖がつきますので、ベットや寝かせている布団周辺に置くものには気を配り、誤飲に注意しましょう。



### ある日の流れ（生後2ヶ月）



※ ↔ ねんね

## 生後3ヶ月頃の赤ちゃん



うちの子は生後3ヶ月頃まで新生児用の紙オムツを使用していました。ようやくSサイズへ変更となりましたが、体重は順調に増えていたわりに赤ちゃん特有の手足のムチムチ感があまりなく、比較的スリムな体質だった為、小さめのオムツで長持ちしたようです。

また、あやすとニッコリと笑うようになりかなり表情豊かで赤ちゃんとのコミュニケーションが取れ出す時期でもあります。



## 生後3ヶ月頃の特徴

- 首が座りはじめる
- ニッコリと笑う
- 少しずつお出かけにも行けるようになる

### 身長・体重

---

生後3ヶ月頃の赤ちゃんの平均体重は5,000～7,000gで、身長は60cm前後が平均のようです。





## ある日の流れ（生後3ヶ月）

AM				AM				PM				PM			
0	2	4		6	8	10		12	14	16		18	20		22
時	時	時		時	時	時		時	時	時		時	時		時
	母乳	ミルク 160ml			ねんね		母乳		お出かけ	帰宅		母乳	ミルク 150ml	入浴	ミルク 170ml

※  ねんね

生後3ヶ月頃になると少しぐらいはお出かけも出来るようになりますので、赤ちゃん体調の良い日などは外へも連れて行ってあげましょう。

## ミルクを吐いてしまうことも

---

赤ちゃんの体調や調子が悪い場合以外にも飲んでいるミルクを吐いてしまうことがたまにあります。そんな場合はいつもの調子とどう違うのか？様子をうかがってみて、元気なようなら問題ないことも多いです。ゲップがきちんと出ていなかった可能性もありますし、吐いてしまう理由は病気や体調不良だけではないようなので、普段の赤ちゃんの様子をきっちりと観察しておき、それを基準に判断してあげましょう。

いずれにせよ、急に吐いてしまうとビックリするものですし、後処理も大変ですがそこは慌てずに対処してあげましょう。

## 生後4ヶ月頃の赤ちゃん



今までは目線で追いかけていたものを首を振って動くものをみつめます。まだそれほど動けないので行動範囲は狭いですが、少しずつ寝返りのような動きをし出します。早い子では生後5ヶ月ぐらいまでに寝返りができるようになりますので、ベッドや布団から落ちないようにそばを離れる場合は注意しましょう。



## 生後4ヶ月頃の特徴

- ➡ 目で追うから首で追うようになる
- ➡ 身の回りのものをつかむようになる
- ➡ 果汁などを飲むようになる
- ➡ スプーンで少しずつ飲めるようになる

### 身長・体重

---

ウチの子のデータでは生後4ヶ月で体重は6490gで身長は約65cmになり、体重は産まれたての頃の2倍以上になりました。身長も15cm伸び明らかに最初の頃より大きいため、この時期に新生児の頃の写真を見るとすでに『こんなに大きくなったの?』と感じてしまうほどです。顔もずいぶん変わってきますので、写真などの成長の記録をしっかりと残しておいてあげましょう。

## お食い初め

---

お食い初めとは、これから一生食べるものに困らないようにとの思いをこめて、生後100日目に赤ちゃんに食べる真似をさせる儀式です。地域によっては生後100日を過ぎてから行うところや、呼び名も“百日祝い”などいろいろな呼び方があるようです。

きちんとした儀式で行う場合は、ご飯もの・汁もの・魚などを口に運ぶ順番もあるようですが、ウチでは赤飯と魚だけ用意し、[お宮参り](#)の際に神社でもらったお箸と新品のベビー食器を使用して自宅で行いました。最近では日時をずらして休日におこなったり、パパとママだけでおこなったりと簡単にすませる家庭も多いようです。



## ある日の流れ (生後4ヶ月)

AM				AM				PM				PM			
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22				
時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時				
母乳	←————→			ミルク	↔	ミルク	↔	ミルク	↔	入浴	果汁	↔	ミルク	↔	
	ねんね			200ml		170ml		200ml		50ml		200ml			

※ ↔ ねんね

# お食い初め





# 1.お食い初めってどのような行事なの？

## 生後100日で行う儀式

赤ちゃんが生まれてから100日ほど経つと行う儀式がお食い初めです。子供がこれからの人生で食べ物に困ることがないようにとの願いを込め儀式を行います。また、ちょうど赤ちゃんに歯が生え始める時期でもあるため、歯が生えたことを喜ぶという意味も込められており、歯固めなどという名前でも呼ばれる儀式です。他にも、箸ぞろえ、箸始めという名前で呼ぶ地域もあります。

## 歯固めの石で丈夫な歯になるように願う

お食い初めといっても、実際に赤ちゃんに食べ物を食べさせるわけではありません。食べさせる真似をするだけです。また、献立の中に歯固めの石を入れる習慣があります。歯が生えたことを喜び、石のように硬い丈夫な歯になるようにとの願いを込めて、歯固めの石をはさんだ後の箸を歯茎に少しあてるのです。

## 多少前後にずれても問題なし。地域によって開催時期は異なる

お食い初めは、生後100日目に行う行事ですが、もちろん多少前後にずれても構いません。また、地域によっては110日目や120日目に行う場所もあるため、いつに行うべきなのかは、祖父母などに相談して行うといいでしょう。

## 生後5ヶ月頃の赤ちゃん



生後5ヶ月頃になってくると睡眠時間が結構長くなってきます。“いないいないばあ”などの遊びをしてあげると声を出して笑うようになりかわいさも倍増です。さらにこの頃から離乳食を少しずつ与えていきましょう。



## 生後5ヶ月頃の特徴

- 声を出して笑うようになる
- 睡眠の時間が長くなってくる（夜は平均7時間）
- 初期の離乳食開始

### 身長・体重

.....

生後5ヶ月頃の赤ちゃんの平均体重は6,000～8,000gほどで、身長は65cm前後が平均のようです。



## 離乳食をあげる

---

初めての離乳食はまずは『おもゆ』をあげましょう。おもゆとは、お水とお米を1：10の割合で炊く、いわゆる10倍がゆのことです。ウチではうっかり離乳食とはペースト状のものだと思っていたため、いきなり味のついた離乳食を与えてしまいました。その後、気付いてすぐおもゆから与えましたが、指摘してくれた友人によれば、味のあるものを最初に与えてしまうと、それがおいしいので味の無いものを食べなくなってしまうようです。ペースト状の離乳食についてはこの後の[生後6ヶ月頃の赤ちゃん](#)のページにて紹介します。

## 生後6ヶ月頃の赤ちゃん



生後半年を過ぎると、赤ちゃんの生活リズムも安定してくることもあり、少しぐらいならお出かけにも行けるようになってきます。また、こちらからの呼びかけにも反応するようになり、名前を呼べば振り向いたり、“いないいないばあ”に喜んだりします。



## 生後6ヶ月頃の特徴

- ➡ 人見知りをするようになる
- ➡ 名前を呼ぶとたまに振り向く
- ➡ ペースト状の離乳食に加え、赤ちゃん用のお菓子も食べ始める
- ➡ キンキン声を発するようになる

### 身長・体重

---

ウチの子のデータでは生後6ヶ月で体重は約7300gで身長は約67cmになり、身長は少しずつの伸び率ですが、体重は毎月確実に重くなっていると実感します。よくパパやママ以外の方が赤ちゃんを久しぶりに見ると『しばらく見ないうちに大きくなったね〜』とか『顔つきが変わったね〜』と言われますが、毎日我が子を見ているパパやママは体重の増加や顔つきの変化はジワジワと変化しますので、その時はあまり分からないというのが育ててみた私の感想です。

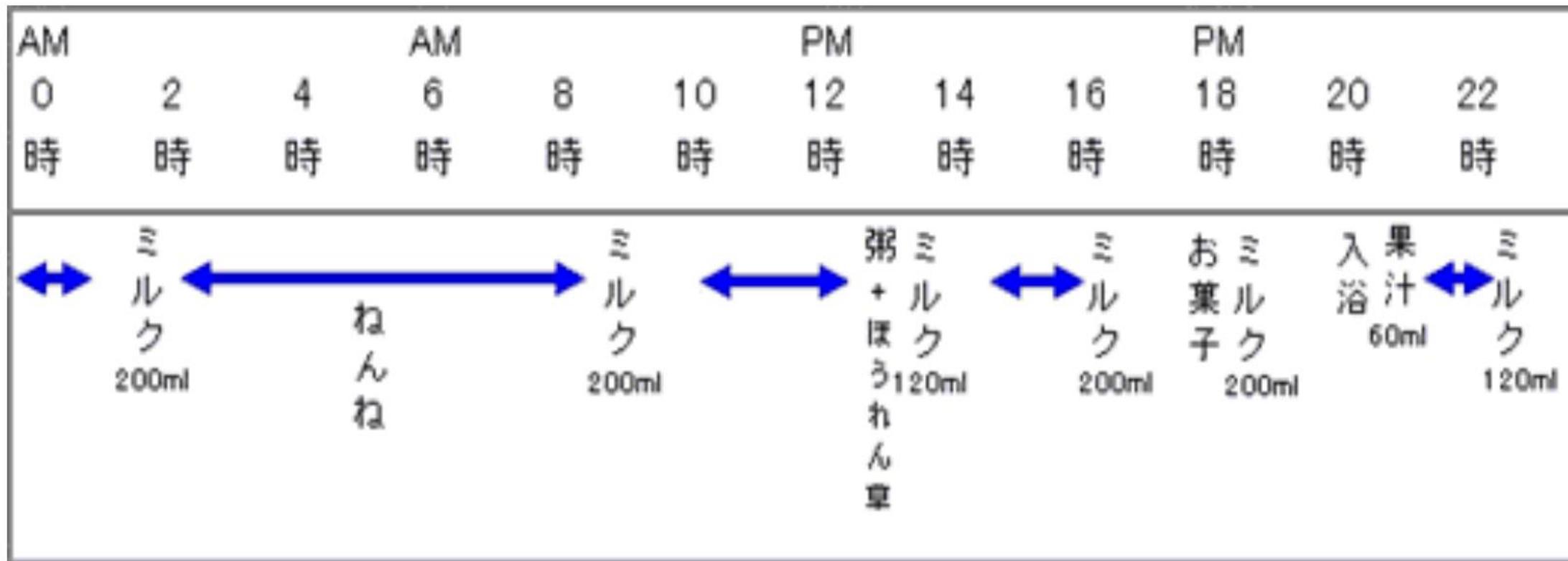
## 自分の意思が出てくる

---

ウチの子は生後半年頃になると少しずつ自分の意思を伝えるようになってきました。例えば、ミルクをあげる前にミルクを作ってる現場や哺乳瓶を見られるとミルクを欲しがって催促したり、抱っこしてほしいときは寝ながら両手を上げて『抱っこ〜』とばかりに甘えます。非常にかわいい時期でもありますが、今までは受け身だった姿勢が少しずつ攻めの姿勢に変わってくる時期ですのでこちらでも覚悟を決めておきましょう。



## ある日の流れ（生後6ヶ月）



※  ねんね

この日のように多い日はミルクを1日で1000cc以上飲む日も珍しくありませんでした。離乳食も、おかゆなどのご飯に加えておかずも与え始める時期です。

## 生後7ヶ月頃の赤ちゃん



生後7ヶ月頃はかなり動きが出てきます。一緒に遊ぶ時には高い高～いをしてあげるなど、動きのある遊びをすると喜ぶ赤ちゃんが多いでしょう。離乳食はおかゆのような少し固形っぽいものになり、そのせいかウンチもだんだん固まったものになってきます。



## 生後7ヶ月頃の特徴

- ➡ 離乳食が中期になり1日2回食が目安（舌で潰せる程度の固さ）
- ➡ お座りが出来始める
- ➡ 歯が生え出す
- ➡ つかまり立ちをするようになる
- ➡ 後追いで泣くようになる
- ➡ ケータイやリモコンを触るのが大好き

### 身長・体重

---

生後7ヶ月頃の赤ちゃんの平均体重は7,000～9,000gで、身長は65～70cmほどが平均のようです。

## 後追いで泣く

---

今までは、ママが用事で違う部屋に行ったりなど視界から離れても一人で手元にあるオモチャで遊んだり、指をくわえたりと比較的平気でしたが、ママが近くにいなくなることで急に泣き出すという時期があります。これは、今ママがいなくなるとずっと会えなくなると思ってしまうようなので、当然言葉が分からない赤ちゃんですが、トイレなどで少し離れる場合は『すぐ戻ってくるね〜』と声をかけて少しでも不安にさせないようにしましょう。ちなみにウチの子は1歳2ヶ月になった現在でもこの後追いはしばしば見かけられます・・・。



## ある日の流れ (生後7ヶ月)

AM			AM			PM			PM		
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時
ねんね			ミルク 200ml	離乳食 100ml			果汁 60ml	ミルク 200ml	入浴	麦茶 50ml	ミルク 120ml

※  ねんね

## 生後8ヶ月頃の赤ちゃん



自分での動きが活発になってくるこの頃は、身のまわりの物にも好奇心旺盛です。少し目を離したすきにティッシュペーパーを大量に取り出し散乱している・・・なんて事がこれから何回もあることでしょう。おもちゃも音の鳴るものや、ボタンが光るものなどレベルアップしたものに興味を持ち出します。



## 生後8ヶ月頃の特徴

- 自分で哺乳瓶を持って飲む
- 寝ている状態から起き上がり、座るまで出来る
- ハイハイのような動きをする
- 手を叩いたり、バイバイのようなしぐさをする
- つたい歩きをする
- バナナなどのフルーツを食べる

### 身長・体重

---

生後8ヶ月頃の赤ちゃんの平均体重は7,000～9,000gで、身長は65～70cmほどが平均のようです。

## フルーツを与える

---

歯は前歯ほどしか生えてませんので、まだまだ噛むということには不慣れな赤ちゃんですが、だんだんと口の中で潰せる力がついてきます。うちでは生後8ヶ月頃は毎日のようにバナナを与えていました。しかも朝ごはんに小～中ぐらいのサイズのバナナを丸ごと1本+ミルク200ccという食欲でした。バナナは小さく食べやすく切って与えており、他にはイチゴも小さく切って与えてあげれば口の中で潰して食べれますので、この2つのフルーツは栄養価も高くオススメです。



## ある日の流れ（生後8ヶ月）

AM				AM				PM				PM			
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22				
時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時				
ミルク 200ml	← ねんね →			ミルク 200ml バナナ		うど ん	ミルク 100ml	麦茶・ お菓子		離乳食・ 麦茶	入浴				

※ ← → ねんね

生後8ヶ月頃の晩御飯では納豆ご飯やカボチャの煮物などをよく与えていました。離乳中期頃で、歯はまだ前歯ほどしか生えていないため、舌と上あごで潰せる程度のやわらかさが良いでしょう。

## 生後9ヶ月頃の赤ちゃん



離乳食にもだんだん慣れてきた頃で、ミルクよりも離乳食の方から栄養を吸収する方向へと変わっていきます。粉ミルクをあげているご家庭で、離乳食でちゃんと栄養が取れていると判断できれば9ヶ月頃からミルクの種類をフォローアップミルクにチェンジしましょう。値段も今までのミルクより安くなり、少し家計にも助かります。



## 生後9ヶ月頃の特徴

- 離乳食が後期になり1日に3回食が目安に
- 歩行器や手押し車を押して歩くようになる
- ハイハイが上手に出来る
- オモチャ箱から自分でオモチャを出して遊ぶ

### 身長・体重

---

生後9ヶ月頃の赤ちゃんの平均体重は7,000g～10kgで、身長は70cm前後が平均のようです。



## ある日の流れ (生後9ヶ月)

AM				AM				PM				PM				
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22					
時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時					
ミルク 160ml	←—————→										パン・ ミルク 200ml	麦茶・ お菓子	↔	離乳食・ 麦茶	↔	入浴
			ねんね													

※ ↔ ねんね

## 引き出しや低い棚などには注意

---

生後9ヶ月頃にはハイハイで好きな場所に移動したり、低い棚などにつかまって立ちしたりと自分の思うままに行動をはじめます。そんな時に注意するのが赤ちゃんの手の届く範囲に危険なものを置かないようにしましょう。引き出しなどは『ここは開く所だ』と一度覚えると何回でも開けようとしてし、中身を引っ張り出しては散らかします。引き出しには市販で売っている“開き止め”つけるのが効果的です。また、立って手の届く範囲に中身がこぼれるコップ・誤飲の可能性のある小さな物・落ちると割れる写真立てなどがあると危険ですので片付けておきましょう。

## 生後10ヶ月頃の赤ちゃん



手で掴むということが当たり前ができるこの頃は、手にしたものは高確率で口にしようとしています。床のスリッパやホコリなど不衛生なものや、誤飲の可能性のあるものが置いてないか気を遣うとともに、目を離す際は注意しましょう。



## ある日の流れ（生後10ヶ月）

AM				AM				PM				PM			
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22				
時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時				
		イ オ ン 水 80ml				ミ ル ク 240ml バ ナ ナ	イ オ ン 水	イ オ ン 水	ミ ル ク 200ml		離 乳 食 ・ み か ん	入 浴		イ オ ン 水	

※  ねんね



## 生後11ヶ月頃の特徴

- 立っちが慣れたものになる（数秒程度なら支えなしで立てる）
- 何かを指差してウーウーと訴える
- ストローで飲む練習を始める
- 大人のしぐさを真似し始める

### 身長・体重

---

生後11ヶ月頃の赤ちゃんの平均体重は8,000～10kgで、身長は70～75cmほどが平均のようです。

# 生後11ヶ月頃の赤ちゃん



つかまり立ちやハイハイでの移動など、かなり手慣れたものになってくる時期です。赤ちゃんの手の届く高さにあるものは片付けておき、危険のないようにしましょう。

## 大人のしぐさを真似る

---

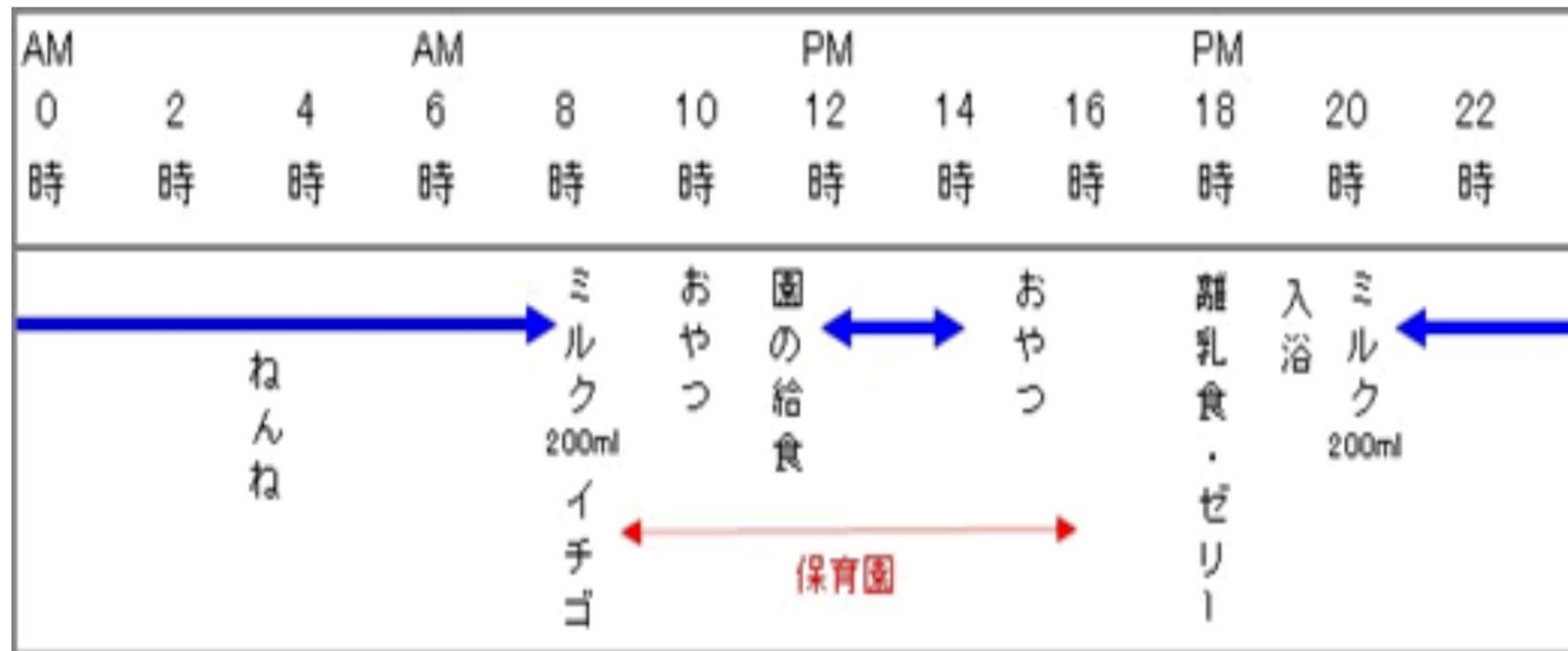
大人のしぐさやすることを何でもかんでも真似るということではなく、少しずつ同じようなことをしようという意識が芽生えてくる頃のようなようです。

例えば、赤ちゃん用の携帯電話などがあれば、まずは大人が耳に当てて『もしもし〜?』としているところを見せてあげましょう。最初は不思議そうに見ていますが、何度も教えていると同じように耳にあててもしもしのしぐさをするようになるでしょう。

出来ることがまだまだ少ないので、多くのことは真似できませんが、言葉の方もすこしずつ『ウーウー』などと発するようになります。これもおそらく、パパやママが話している言葉を真似して何か自分なりに喋っているのでしょう。



## ある日の流れ (生後11ヶ月)



※  ねんね

## 満1歳頃の赤ちゃん



つかまり立ちやハイハイでの移動など、かなり手慣れたものになってくる時期です。赤ちゃんの手の届く高さにあるものは片付けておき、危険のないようにしましょう。



## 1歳頃の特徴

- 一人で歩けるようになる
- 『パパ』、『マンマ』などの言葉を発する
- 離乳食も卒業し、大人と同じものを与え始める

### 身長・体重

.....

生後1歳頃の赤ちゃんの平均体重は8,000g~11kgで、身長は70~80cmほどが平均のようです。

## 意味のある言葉を発する

---

今までは、アーやウーなどのいわゆる喃語（なんご）しか話していませんでしたが、ふとした時に『今言葉をしゃべった？』と耳を疑う時があります。うちの子は特に最初は『マンマ』でした。ご飯の時に、『マンマ食べよっか〜』といつも言っているからか、お腹が空いたら『マンマ、マンマ〜』と明らかに言い始めました。これにはすごく分かりやすく助かります。他には分かっているのか『パパ』と発したり、車を見て『ブーブー』などの言葉を発していました。これもまた、成長が実感できどんどん楽しみが増えていきますので、普段から積極的に話しかけてあげるようにしましょう。



## ある日の流れ (1歳)

