2か月の赤ちゃん　～一生のうちで一番成長する時期～

1 体重の伸びをみてみましょう　授乳の量が適当かどうかは1日の体重の増えで確認します。

増えた体重		日数		1日の体重増加量	
	÷		＝		g/日

← 25~50ｇがめやす

母乳の分泌をよくするために

★しっかり深く吸い付かせましょう。
★げっぷをさせたり、オムツを替えたりしながら、両側のおっぱいを飲ませてみましょう。あまり飲まずに眠ってしまったら本人のペースに合わせて飲ませましょう。
★お母さんが疲れやストレスをためず、バランスの良い食事や水分補給を心がけましょう。

胃の形は筒状

おっぱいを飲んだ直後は静かに縦に抱いて、げっぷをさせましょう。赤ちゃんの胃はまだ未熟なため吐き戻すことが多いです。吐いてしまっても多くは問題ありませんが、噴水のように何回も吐く場合は、病院でみてもらいましょう。

2 これから生活リズムを作っていくために

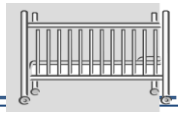
生活リズムを整える第一歩として、まずは朝と夜の過ごし方の工夫をしていきましょう。
朝は朝の光（太陽・電気）を浴びることで目覚めやすくし、夜は暗くして寝静かに寝かしつけてみましょう。日中起きている時間は腹ばいやゴロゴロなど、積極的に体を動かしましょう。慣れてきたら気分転換にお外にも出かけてみましょう。

3 泣くことは赤ちゃんの運動です

泣いている時は、いつもよりもエネルギーを使います。
泣くことでお腹が空いたり、呼吸する力がついていきますので、泣かせないようにと気をつかいすぎることはありません。

熱もない、おっぱいも飲んで、オムツも替えた。
でも泣き止まない、どうして？

時には理由もなく大泣きすることもあります。いつまでも泣いているとお母さんもイライラしたり、つらくなってしまいますね。泣き声でイライラしてしまう時は、泣き止ませようと必死になるより、深呼吸したり、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、少し離れると冷静になれることがあります。
赤ちゃんを激しく揺さぶったりすると、赤ちゃんの脳は豆腐のように柔らかいので損傷を受けることもあります。また、周囲に聞こえないようにと、口をふさいだりしないでください。
大変な時は、周りの人たちで支えあい、乗り切っていけるといいですね。周りに協力してもらえる人がいないなど困るときは、保健師や助産師にお気軽にご相談ください。

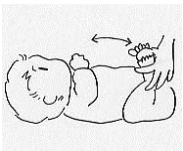


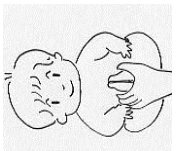
4 腹ばいで遊んでみましょう

赤ちゃんは仰向けで過ごしていますが、機嫌がいい時には「腹ばい」もためしてみましょう。
体を支える力がついたり、視点が変わることによって気分転換にもなります。
無理にやらせようとせず、親子のふれあいを楽しみながら遊んでみましょう。

授乳直後はさけ、必ず大人がそばについて窒息しないように注意してあげましょう。

○あおむけの体操





あおむけにして顔を真正面にし、足の裏を合わせ、足を口の方に近づけたり、遠ざけたりします。身体の左右差がある赤ちゃん、便秘の赤ちゃんにいい遊び方です。

5 乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然死する病気です。原因はわかっていませんが、以下の点に注意することが予防に役立ちます。

○うつぶせ寝は避ける
○赤ちゃんの周囲でタバコを吸わない
○できるだけ母乳で育てる

6 夫婦で話しましょう。家族計画

産後の母体の回復や母乳保育、育児の手間など考えると、家族計画を立てることは大切です。産後の望まない妊娠を避けるために、子どもは何人欲しいか、間隔はどのくらいあけるかなど、夫婦で話合いましょう。

7 産後はこころもからだも変化がおきやすい時期です

○体調はいかがですか。つらい症状はありませんか。

産後は、心身ともに疲労がたまり、生活環境の変化やホルモンバランスの変化により、こころもからだも不安定になりやすいです。
お母さんが安心してゆとりをもって育児ができるよう、悩みや不安は誰かに相談したり、協力してもらいましょう。

○どんなことでも、まずは相談してください。

妊娠中に・・・

□　血糖が高かった・尿糖がでた
□　血圧が高かった
□　尿蛋白が出た

◎将来の生活習慣病発症のリスクが高い
◎次の妊娠時にも注意が必要　　と言われています。

健診をうけるなど、お母さんの身体の状態についても継続的に確認していくことが大切です。