

パパも知りたい！



はじめて妊娠・出産を 迎えられる方々へ



荒川区 健康推進課

生後3か月までの 赤ちゃんの生活



新生児期(生後28日未満)

- ◆目はぼんやり見える、耳はしっかり聞こえる
- ◆昼夜の区別がなく、睡眠と授乳を繰り返す
- ◆1回の睡眠は短く 1～2時間で起きる
- ◆授乳は 1日10～12回ほど行う
- ◆おむつ替えの回数が多い

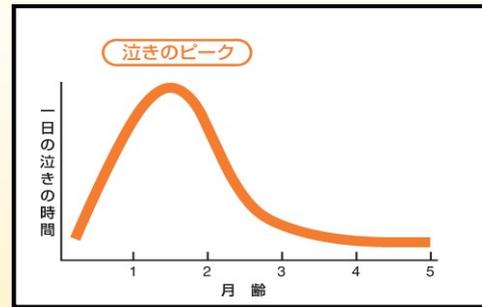


生後1か月

- ◆起きている時間が長くなる
- ◆夜寝る時間が少しずつ増える
- ◆授乳リズムが整わなくても心配ない
- ◆1か月健診が大丈夫だったら外出しましょう



生後2か月



厚生労働省「赤ちゃんが泣き止まない」より引用

- ◆ たそがれ泣きが始まる
- ◆ 泣きのピークは生後2か月ごろ
- ◆ 体が大きくなるので泣き声も大きくなる
- ◆ あやすと声を出したり、笑ったりする

生後3か月

- ◆ 昼夜の区別がつき始め、授乳の回数や間隔も決まってくる
- ◆ 夜は3～4時間まとめて寝る
- ◆ 授乳は1日6～8回くらい



まとめ1

ママの肉体的・精神的に一番大変な時期は出産直後から生後1か月ごろ。
周りのサポートがとても重要！



まとめ2

泣きの回数・強さや授乳間隔は個人差が
とても大きい。周りの赤ちゃんや育児書
等と比べて焦らないことが大切。



まとめ3

赤ちゃんは自分で生活リズムを整える
ことができない。規則正しい生活を心
がけて徐々に整えてあげましょう。

POINT

- ①朝決まった時間に起こして、部屋に朝日を取り入れる
- ②（1か月健診が終わったら）午前中に外出する
- ③夜は部屋を暗くして寝る環境を整える



➤NEXT

妊娠中から産後の

メンタルヘルスについて

