

🍀 生後 3 か月頃までの赤ちゃんの様子 🍀

赤ちゃんの心とからだは、お母さんやお父さんとのやりとりの中で大きく成長していきます。声をかけたり、あやしたり…。赤ちゃんのからだにさわってあげましょう。妊娠中に赤ちゃんの特徴を知って、赤ちゃんを迎えましょう。

皮膚

未熟なためトラブルがよく起こります。皮膚のくびれた部分（顔・首もと・耳の後ろ・足の付け根など）は要注意。汗をかいたり、お乳やよだれがついたらこまめに拭き取りましょう。汚れたらお湯で湿らせたタオルで拭いたり、入浴時は少量の石けんを使ってやさしく洗ってみましょう。

睡眠

赤ちゃんの睡眠のリズムは大人より浅く短い眠りなので、睡眠不足はありません。個人差があります。

鼻

鼻の穴は小さく、鼻汁が詰まりやすいです。
綿棒などで拭き取ってあげましょう。

体温

36.5～37.5 度位です。体温調節機能が未熟なので、まわりの温度に左右されやすいです。赤ちゃんが気持ち良く過ごせるように、部屋の温度や衣服、ふとんで加減してみましょう。



お乳を吐く

胃の入り口のしまりが未熟なため、お乳を吐くことがあります。吐いた後、いつもと同じ調子でいるようならば、心配ありませんが、様子を見てください。

なるべくゲップをさせて顔を横向きにして寝かせましょう。

便

1日に10回～2・3日に1回と個人差があります。おなかの張りがなく、お乳を良く飲み、機嫌がよければ気にしなくてもいいです。（赤・白・黒色の便は写真を撮ったりして医師に相談してください。）

オムツのあて方

股を開き気味にして、両足が自由に動くようにしましょう。おなか是指2本くらい入るようにゆとりをもたせると良いです。

赤ちゃんが泣きやまない

泣く原因は、お腹がすいている、オムツがぬれている、暑い、寒い、眠い・・・さまざまです。赤ちゃんによっても、泣く理由・頻度は違います。最初はなぜ泣いているのかわからず、イライラしたり、とまどったりすることも多いと思いますが、大丈夫。次第に、泣き方で赤ちゃんの要求がわかるようになっていきます。何だかわからないけどよく泣くという赤ちゃんもいます。泣きやまないのは、赤ちゃんのせいでもないし、育て方のせいでもありません。できるだけあせらず、ゆったりとした気持ちで抱っこしましょう。抱き癖は気にせずどんどん抱いてあげましょう。『抱きすぎる』ことはありません。



いつまでも 寝てくれない

赤ちゃんは、生後1か月くらいまでは昼夜に関係なく、寝たり起きたり、泣いたりのくり返し。2～3か月くらいになると、起きている時間が昼間に集中するようになります。お母さんやお父さんがそばにいるとわかれば赤ちゃんも安心。背中トントン、眠りのお手伝いをしてあげてくださいね。

抱いていられなくなったら・・・

赤ちゃんの泣き声を聞いているうちに苦しくなったり、やさしく抱き続けられなくなったりすることもあります。育児に疲れて苦しくなったら、迷わず人手を借りて息抜きの時間を持ったり、誰かに話を聞いてもらうことも必要ですね。



高崎市保健所健康課
電話 027-381-6113