

# 乳児期早期の赤ちゃん（生後6カ月まで）

## 赤ちゃんの成長・発達

生後1カ月を過ぎると、それまで寝ていることが多かった赤ちゃんも少しずつ起きている時間が長くなってきました。そしてだんだんと昼間の目覚め時間が多くなり、3カ月ころから昼夜の生活リズムが徐々に身に付いてきます。

また、まわりの動くものを目で追いかけたり、話しかけるとニコッと笑ったり、いろいろな表情を見せてくれるようになるのもこの時期です。からだの機能も発達し、首がしっかりしてくるため抱っこしやすくなります。このころから指しゃぶりを始める赤ちゃんもいますが、成長していくなかでの大事な行動ですので無理にやめさせないで下さいね。

その後、楽しいことには声を立てて笑い、気に入らないことがあれば大声で泣くなど、成長を感じさせる行動がどんどん増えていきます。抱っこをせがむのもその一つです。「抱きぐせ」など心配せず、たっぴりと抱っこしてあげましょう。

6カ月ころには、腹ばいすると両腕で支えて首を持ち上げたり、寝返りを打つようになり、赤ちゃんの成長に目を見張ることでしょう。でも、これらには赤ちゃん1人ひとりの個性がありますので、わが子を他の赤ちゃんとあまり比較しないで下さいね。



## 授乳について

授乳時間と回数については、一定の決まりはありません。それぞれの赤ちゃんとお母さんによっておっぱいのリズムが様々だからです。成長にともなって授乳間隔が開いてくることもあれば、かえって何回もおっぱいを欲しがる場合もあります。

特にそれまでより頻繁に欲しがるようになると、「母乳が足りないかな」と思いがちですが、その前に赤ちゃんの様子を観察してみてください。表情が生き生きしていますか？皮膚の張りは良いですか？口内はしっとり湿っていますか？飲み終わった後、満足な表情をしていますか？おしっこをたっぷりしていますか？これらが確認できれば、問題はありません。頻繁に欲しがるのは赤ちゃんが急激に発育するときによくみられることで、たくさんのおっぱいを必要とするからです。このようなときは、時間にこだわらず欲しがるだけ与えて下さい。お母さんのおっぱいも、何回も吸わせることで赤ちゃんの要求に見合った量が出てくるから不思議です。

この時期には、「おっぱいが張ってこない、出なくなってきたのでは」と心配するお母さんが少なからずいますが、「おっぱいの張り」と「母乳の分泌量」はあまり関係がないことを覚えておいてください。張りを感じないのは乳腺の中へ溜まっている母乳が少なくなったためであり、吸われたときに赤ちゃんの欲しがる量の母乳がすぐに作られるという「おっぱいリズム」ができた表れとも言えるからです。



### 赤ちゃんのうんち

うんちの回数や性状に関して、母乳とミルクの栄養方法による違い、月齢による違いなどが育児書にはよく書かれています。赤ちゃん1人ひとりの個人差があるので、離乳食が関係しないこの時期は、あまりこだわらないほうが良いかもしれません。同じ赤ちゃんでも、時期によって回数、量、色、におい、柔らかさなどが変化するのはよくあることです。

ただ、気を付けなければならぬうんちもあります。

白いうんち…肝臓で作られる胆汁が何らかの原因で腸に排泄されないときや、ウイルス性胃腸炎にかかったときなどにみられます。

赤いうんち…出血かも知れません。点状、線状にごく少量混じる程度なら様子をみてよいですが、量が多いときは腸重積や細菌性腸炎などの病気の可能性があります。

黒いうんち…同じ出血でも、大腸よりもずっと上の方で起こると黒く、海苔の佃煮のようになります。

このようなうんちがみられたら、赤ちゃんの他の症状もチェックして、すぐにお医者さんに行きましょう。その際は、うんちをオムツごと持っていき、先生に直接みてもらうのがよいです。



### 赤ちゃんの睡眠

赤ちゃんはとにかくよく寝ます。「寝る子は育つ」と言うように、寝ている間に成長ホルモンがたっぷり分泌され、身体と脳の発達が促されるのです。でも、その時間は赤ちゃんによってまちまちであり、多少目覚めている時間が長いとしても、赤ちゃんには睡眠不足はありません。不適切な室温や騒音、おむつの汚れなど、赤ちゃんにとって不快な環境になれば、眠たい時にはどんな状況であっても小刻みに寝入ってしまうからです。

生後2カ月くらいまでは昼夜問わず寝ていることが多かった赤ちゃんも、3カ月ころからは徐々に昼と夜の区別が認識できるようになってきます。赤ちゃんによっては、夜の授乳が減って睡眠時間が長くなっていくこともあります。

その時の状態をみながら、生活リズムがつくよう日常の周囲環境を調整していくのも良いことです。でも、その時の赤ちゃんの行動パターンに合わせて進めていくことが大事であり、無理にコントロールしないよう注意が必要です。もちろん、夜欲しがったらおっぱいは何回でもたっぷりとあげて下さい。



**Q** 果汁はいつからあげたらいいですか？

**A** 果汁をあげる必要はありません。離乳食を始める前の赤ちゃんにとって最も適している栄養源は母乳や育児用ミルクです。この時期に果汁を与えることで、おっぱいを飲む量が減ってしまったり、赤ちゃんの味覚が混乱したりして母乳を飲まなくなることのほうが問題です。

**Q** 4時間以上寝ていておっぱいを欲しがらないときは、起こしても飲ませるべきですか？

**A** 病気がない赤ちゃんでは、眠りが深すぎておっぱいを飲む回数が減ってしまった栄養不足になるという状況は考えられませんので、欲しがったら飲ませる、という対応で大丈夫です。ただ、間隔があいておっぱいが張ってきた時は、優しく起こして赤ちゃんに飲んでもらうことは大いに結構です。それでも飲んでくれない時はおっぱいをおろして搾しぼっておいてくださいね。

**Q** うんちが4日間ぐらい出ないことがありますか、便秘なのでしょうか？

**A** まず、お腹が異様に膨ふくらんでいる、何回も吐いているなど、病気を思わせる症状がないことを確かめてください。これらがみら

れず、ただうんちの間隔があいているだけのときは、あわてる必要はありません。この時期のうんちは溜まっても硬くなりませんので、お腹を少しへこむくらいの力で、の字を描くようにマッサージしてあげたり（腸は左側の下が出口です）、オイルで濡らした綿棒を肛門から1〜1.5cmほど挿入して刺激してあげたりして（綿棒浣腸といいますが）、出るのを気長に待ってみてください。そうしているうちに、いつもと同じうんちを溜まった分だけ大量に排泄するのがふつうです。マッサージや綿棒浣腸は繰り返し返してもくせにはなりません。大人の便秘に似てくるのは、離乳がある程度進んでからなので区別が必要です。

**Q** 緑色のうんちが時々みられますが、心配ないのでしょうか？

**A** うんちが緑色になるのは赤ちゃんではよくみられることです。肝臓から分泌される胆汁という液が、お腹を通っている間に変化して緑色〜深緑色になるためなので、心配はまったくありません。ただ、飲みが悪く元気がない、機嫌が悪い、うんちの回数が異常に多い、嫌なおいがあるなどの症状がある場合には、小児科を受診することをお勧めします。

**Q** 母乳だけだとビタミンDが足らなくなり骨が柔らかくなる「くる病」になると言われました。



A

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、しっかりと骨を作る重要な物質です。「くる病」はビタミンDの不足で骨が柔らかくなり、O脚やX脚などの原因になり、最近少し増えてきています（赤ちゃんは元々2歳頃まではO脚、3〜6歳頃まではX脚です）。ビタミンDは食物（特に魚、きのこ類）から吸収されるのと、紫外線を浴びた皮膚で作られます。最近の生活の乱れや、極端に紫外線を避ける風潮、更にはアレルギーを恐れての赤ちゃんの食事制限などが「くる病」の増加につながっていると考えられています。母乳中のビタミンDを維持するためにはお母さんは赤ちゃんの出産後はもちろんですが、妊娠中からしっかりと食事をとることが大切です。それと赤ちゃんが生まれた後2〜3カ月頃から、お母さんと一緒に1日20〜30分、冬場は1時間くらいの軽い日光浴がお勧めです。これで母乳育児を続けて下さい。心配な時は小児科医に相談して下さい。

#### 参考文献（HPサイト）

1. 日本小児科学会・栄養委員会・新生児委員会による母乳推進プロジェクト 日本小児科学会誌 115: 1363, 2011
2. 安心の母乳育児 日本母乳の会
3. UNICEF/WHO「母乳育児支援ガイド、ベーシック・コース」 B F H I 翻訳編集委員会, 2009.
4. 授乳と離乳の支援ガイド・厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課, 2007.