

出産から 1歳まで！

0歳から1歳に成長するまでの
子どもの変化や注意点などを
ご紹介します。



下記の表はあくまでも目安であり、発育・発達には個人差があります。ほかの子と比べず、その子なりのペースをおおらかに見守ってあげましょう。

月	変 化
出産(誕生) ↓ 3か月	・ 待望の赤ちゃんがやってきました。赤ちゃんの成長は本当に早いものですが、育てるママにとっては毎日がぶっつけ本番の子育て。パパや家族に手伝ってもらって、少しずつ体調を戻しながら、楽しんで子育てしましょう。 ・ 2～3時間おきにねんねとおっぱいを繰り返すようになります。体つきがふっくらし、首に力がついてきて、腹ばいになると、自分で顔の向きを変えようとする子も。口の周りの筋肉が発達し、おっぱいを上手に飲みます。 ・ 体重は誕生時のほぼ倍になります。縦抱きにすると、首がグラグラしていた赤ちゃんもこの頃にはだいぶ安定感が出てきます。

月	変 化
4か月 ～ 7か月	・お腹がすいたり、おむつが汚れると泣いたり、あやすと笑うようになります。手足の動きも活発になり、おもちゃに手を伸ばしたり、指しゃぶりも盛んになってきます。 ・寝返りできる子が出てきます。1か月前までは、手に触れたものを反射的に握っていた赤ちゃんも、自分の意思でつかむようになり、ものの感触や音などを確認するようになります。 ・少しの間ならお座りができる赤ちゃんが出てきます。6か月頃では手をついて、背中を丸めた状態で、姿勢をキープするのが精いっぱいですが、1～2か月後には、背筋がピンとなり、手を離しても倒れないようになります。 ・おすわりが安定してくると、興味のあるものを手にとって振り回したり、叩いたり、舐めたりといった場面も増えます。おもちゃを右手から左手に持ちかえる高度な動きもこの頃です。
8か月 ～ 1才	・座ったまま両手に持った積み木をカチカチ合わせたり、指先を使うなど、遊びの幅も広がります。好奇心はさらに強くなり、興味があるものに向かってハイハイする赤ちゃんも出てきます。 ・つかまり立ちを始める子が出てきます。ハイハイのスピードも速くなり、興味に従って好きなところを動き回ります。また、何でも口に入れたがるのもこの頃です。 ・手指の発達が完成に近づいてきます。わしづかみから指を上手に使う子も。また、短期の記憶力が発達し、知的な面でも大きく成長する時期です。大人のすることをよくまねるようになります。 ・伝い歩きができるようになると、さらに行動範囲が広がります。言葉を理解して行動できるようになったり、自己主張も出てきます。 ・ひとり立ちに成功する子がいたり、あんよを始める子もいます。意味のある単語を話す子も出てきます。発達の個人差が目立つ時期なので、他の子と比べてあせる必要はありません。

※発育や発達には個人差がありますので、心配せず、温かい気持ちで見守ってあげてくださいね。

赤ちゃん(0～1歳)の病気

乳児期にかかりやすい主な病気を挙げてみました。
大事に至るまえに医師にすぐ連絡を取って、適切な判断を仰ぎましょう。

□風邪

風邪ウイルスによって発熱します。だからといって、むやみやたらと解熱剤を使用したり、さらに暖かくして熱を出させようと試みる必要はありません。ただ、38℃以上の高熱が出たり、生後3か月以内の熱の場合には、医師に相談したほうがいいでしょう。



□突発性発疹

ほとんどの赤ちゃんがかかる病気だと言われています。38℃以上の高熱が続くため中耳炎を起こしやすいことも。たいてい3～4日で熱は下がりますが、下痢や熱性けいれんを起こす場合もありますので、十分な注意が必要です。

□水ぼうそう

38℃くらいの熱が出たり、かゆみを伴う発疹が身体全体に出て、水ぶくれとなって広がる病気です。すべての水ぶくれがかさぶたになったら完治と言われていますが、あまりにかゆいので、赤ちゃんはずるずるになるまでかきむしることもあります。長引きます。

□百日咳

5種混合ワクチンの接種が済んでいない1歳以下の赤ちゃんがかかることが多いと言われています。熱がほとんど出ず、鼻水や軽い咳がでます。細菌で移る病気なので、抗生物質で治りますが、しつこい症状のときは医師と相談してください。

□おたふくかせ

熱が出て、耳やあごの下が腫れて、おたふくようになるので、この名前がつけました。口を開けると痛いので、あまり嘔む必要がなく、消化がよいものを与えてください。顔の腫れ自体は1週間程度でひいていきます。



□急性中耳炎

風邪をひいたときに起こりやすい病気だと言われています。鼻やのどについた細菌が耳に入って炎症を起こします。とっても痛いので、赤ちゃんは狂ったように泣き続けます。抗生物質で治癒します。中耳に穴をあけて膿を出す場合もあるので、早めに処置しましょう。

□湿疹(アトピー性皮膚炎)

ほっぺたや顔などに赤いぶつぶつができます。かゆみが強いため、ぼりぼりと体をかくことが多いです。体質がベースとなっているため、家族にこの病気の人がいる場合には、早めに医者にかかって、正しい処方方で治してください。

□ロタウイルス下痢症(乳児嘔吐下痢症)

冬から春先まで、ロタウイルスによって起こる病気です。2歳くらいまでに多くの赤ちゃんが経験すると言われています。ウイルスを排泄するため、下痢止めは使用しません。こまめな水分補給で対応しましょう。



【お問い合わせ】 四国中央市保健センター ☎0896-28-6054

赤ちゃん(0～1歳)の事故

0～3歳児の事故の大半は、家の中で起こっています。

無防備で、好奇心いっぱいの子どもには、大人が気づかない危険がいっぱいなのです。

□窒息

- ・仰向けに寝かせる
→柔らかい寝具や重い寝具、うつ伏せ寝などは要注意です。
- ・固いものはダメ
→固くてつぶれにくいものを飲み込んだら気道をふさぐので、手の届かないところへ置いておきましょう。



□転落・衝突

- ・ベビーベッドやベビーチェア→親からすればあまり高くないと勘違いする場所が要注意です。ベッドに寝かせたから安心、ベビーチェアにすわっているから大丈夫という気持ちを含一度見直しましょう。
- ・小さな段差→家の中の小さな段差、ちょっとした階段、テーブルの角や足など、打ちどころを間違えば、それだけでもう大事故になる可能性があります。

□やけど

- ・ストーブ、ヒーターがダントツ!→暖房器具には必ず柵をつけるようにしましょう。
- ・炊飯器、ポット→蒸気に興味を持ったら、そこへ一直線!が赤ちゃんの習性です。使っているときには、決して目を離さないようにしましょう。

□車中

- ・チャイルドシート→後部座席に座らせ、必ずシートベルトを締めるようにしましょう。近いから大丈夫、ちょっとの間だから安心。ということはまったくありません。
- ・熱中症→車中は思いの外高温になります。車内の置き去りは大変危険なのでやめましょう。



□誤飲

- ・タバコが一番多い→厚生労働省の調査では、誤飲で一番多いのはタバコであると判明。煙にばかり気を遣って、タバコそのものの存在を忘れてしまっはけません。
- ・家の中は危険がいっぱい→分別のない赤ちゃんは、何でも口に入れようとします。特に6か月を過ぎる頃からはその傾向が強いので、手の届かないところへ置くことを忘れないようにしましょう。また、最近、大人の薬やボタン式の乾電池を飲んでの事故が多発しています。
- ・中毒事故が起こり、受診の必要性や応急手当がわからないときは中毒110番にご相談ください。

一般専用
情報提供料
無料

■大阪中毒110番(24時間対応)

☎072-727-2499

■つくば中毒110番(24時間対応)

☎029-852-9999

□転倒

浴室の床などカーペット、スリッパ、靴下、水のこぼれたフローリング、浴室の床など、赤ちゃんの行動をよく見て、転倒しやすい場所を普段からチェックしておきましょう。

□おぼれ

- ・お風呂や洗面器→お風呂が一番おぼれて亡くなる可能性が高い場所だと言われています。また、洗面器だから大丈夫だろうという甘い推測にも危険が潜んでいます。お風呂で浮き輪を使う時は目を離さないようにしましょう。

【お問い合わせ】

P26～27 急病対応ガイドを参照してください。