



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2020. 10・11月号

保護者の皆さん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？秋と言えば、○○ですが、今年の秋は皆さん何でしょうか？

さて、今月号は「赤ちゃんの発達の進み方」についてお送り致します。対象者が限定的にはなりますが、これまでを振り返りながら、今後の育児の参考にしてくださいませ。ぜひご覧になって下さい。



## 「赤ちゃんの発達の進み方」

### 身長・体重

身長・体重は皆さんご存じの通り、母子手帳に掲載されている成長曲線とお子さんを見比べてみましょう。女子の身長は0ヶ月が48.4cm、3ヶ月が60cm、6ヶ月が66.2cm、9ヶ月が70cm、12ヶ月が73.4cm、男子の身長は0ヶ月が49cm、3ヶ月が61.4cm、6ヶ月が67.8cm、9ヶ月が71.7cm、12ヶ月は75cmが平均です。体重の平均は女子の0ヶ月が2940g、3~4ヶ月が6150g、7~8ヶ月が7750g、11~12ヶ月が8510g。男子の平均は0ヶ月が3000g、3~4ヶ月が6630g、7~8ヶ月が8270g、11~12ヶ月が9060gです。

### 授乳と離乳食

母乳のみは0ヶ月~2ヶ月が1回10~20分×1日8回~12回程度、3~4ヶ月は15分~20分1回×1日7~8回程度（ここまでは欲しがる時に好きなだけ与えて良い）、5~6ヶ月は15~20分1回×1日5~6回程度、7~8ヶ月は1回15分~20分×1日4~5回程度、9~11ヶ月は欲しがる時に1日2~3回（夜間はなるべく避ける）、1歳~1歳半は欲しがる時に1日1~2回（夜間はなるべく避ける）。ミルクのみは1~2ヶ月は1日700~900ml、3~4ヶ月は1日800~1000ml、5~6ヶ月は1日800ml（4~5回程度）、7~8ヶ月は1日600~800ml（3~4回程度）、9~11ヶ月は1日400~600ml（2~3回程度）、1歳~1歳半は1日牛乳かフォローアップミルクで300~400mlです。離乳食は5~6ヶ月が初期食1日1回、7~8ヶ月が中期食1日2回、9~11ヶ月が後期食1日3回、1歳~普通食が目安になります。（詳しい量や種類、食べない方が良い食事などについては『厚生労働省の離乳食ガイド』をご覧ください）

### 睡眠

睡眠は0~1ヶ月が1日16時間±2時間、2~4ヶ月は1日13~15時間、5~9ヶ月は1日13~14時間、10ヶ月~2歳は1日11~13時間が、およその目安です。

### 運動発達

くびのすわりは4~5ヶ月までの93.8%が通過、寝返りは6~7ヶ月までの95.8%が通過、ひとりすわりは8ヶ月~9ヶ月までの86.3%が通過、ハイハイは9~10ヶ月までの90.3%が通過、つかまり立ちは11~12ヶ月までの91.6%が通過してきます。ただし、たまにハイハイをしないまま歩くようになる子はいます。また、上記の通過率に入らないお子さんでもゆくゆくは生活に支障が出る事なく発達していく場合が多いです。

### おまけ

赤ちゃんの健やかな発達を促すには、基本的生活習慣（睡眠と食事）、感覚あそび（見る・聞く・触る）、愛着（身体的なふれあいとこころのふれあい）が何よりも大切です！また、人間ですから一つや二つ多少発達の機能が遅れる事（苦手）はあります。大事なのは、大半ないし多くの発達が重なって遅れているかどうか見て行く事が、正しい発達の見方になります。

## 11月~12月のお知らせ

- 基本的に水曜の朝から夕方まで出勤の予定です。
- 詳しい時間は園かカウンセラーまでお問い合わせください。



12月号のテーマは「恥の意識と文化」について  
お知らせ致します！是非ご覧下さい！