



2ヶ月健診&母乳育児のお母さんへ

2ヶ月の赤ちゃんの発達

あやし笑い：外からの刺激に反応して笑うようになります

指しゃぶり：顔に手が届くようになり指しゃぶりを始めます

腹ばいで首を上げる：首に力がついてきて腹ばいで首をあげるようになります

眼でおいかけ、音の方を向く：首を動かしながら眼で追いかけ、耳もとの音の方をむくようになります
よく声も出します

母乳は頻回にあげましょう：授乳は3時間毎8回とよく言われますが、これはミルクのことで、母乳は1時間半から2時間で消化され、この位で赤ちゃんはお腹が空きます。ですから3時間たたないで赤ちゃんが泣くのは母乳が足りないのではなく、母乳が消化されてお腹が空いたからです。授乳間隔を空けると母乳の分泌が悪くなります。3~5ヶ月くらいまでの平均授乳回数は10-12回位です。これよりも回数が少ない場合は1回量が多くて、赤ちゃんは足りています。

なお、月齢が進んでも母乳の授乳回数はあまり変化しません。そのつもりでいきましょう。

2ヶ月頃に授乳のリズムが出来てきます：赤ちゃんは2ヶ月頃までは哺乳も不規則で、夜も何回も起きます。これが2ヶ月位になると体内時計も昼型になってきて、夜も眠るようになります。それまでは赤ちゃんとのリズム作りと考えて下さい。

睡眠パターンも変化します：3-4ヶ月には6-7時間寝る赤ちゃんもいます。でも5-6ヶ月になると、夜に何回か起きたり、8ヶ月にはもっと起きたりと、赤ちゃんのペースはよく変わります。これは母乳が足りないからではありません。**赤ちゃんの脳が発達し、お母さんとの親密度が増すからです。赤ちゃんは育つほどよく起きます。**赤ちゃんのペースに合わせて下さい。

離乳食の開始は6ヶ月が目安です：それまでは母乳以外のもの、果汁や湯ざましなどは全く不要です。**離乳食については4-5ヶ月健診で相談しましょう。**

お母さんの薬と母乳：お母さんが薬を飲んだ時でも、**癌の薬、麻薬、その他極めて特殊な薬以外であれば母乳はほとんどの場合問題ありません。赤ちゃんも薬は飲みますし、**母乳から出る程度の量で赤ちゃんに異常が出ることは**ほとんどありません。でも母乳を止めるように言われることがよくあります。3日も止めると折角の母乳も止まってしまいます。その時は止める前にご相談ください。**

当院からもお母さんのお薬は処方できます。これもご相談下さい。

母乳育児は長く続けるほど母子により効果が出ます。医学的に母乳をやめなければならないという時期はありません。ゆっくり長い母乳育児を楽しんで下さい。

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック