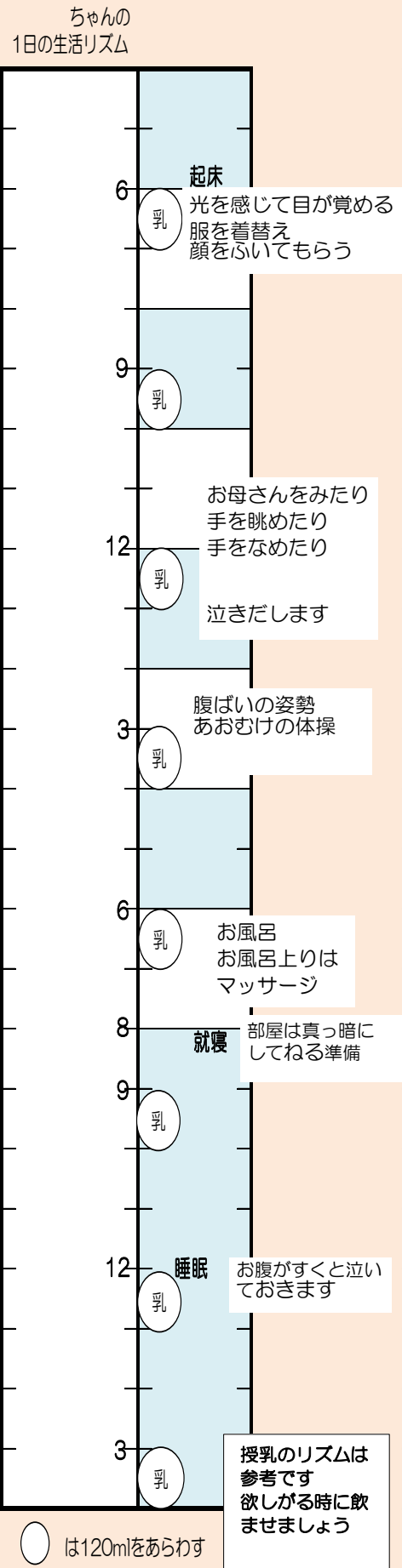


生活リズム表



1 身長・体重をみてみましょう

	今日の値	出生時の値	伸び	伸びの平均
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【10cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= ☆ <input type="text"/>	【2.7kg】

2 お乳の1日の必要量は960ml

お乳の量が適当かどうかは1日の体重の増えで確認します。

増えた体重 ÷ 日数 = 1日の体重増加量

☆ ÷ = g/日

↑
25~50gがめやす

胃の形は筒状

飲んだ直後は静かに縦に抱きます。激しくゆすったり、すぐに寝かせるとお乳を吐いてしまいます。噴水みたいに何回も吐く場合は、病院でみてもらいましょう。

脱水になりやすい

新陳代謝が激しいので不要な物が多く、それを体から出すためにたくさんオシッコを作ります。(水分が出ていきます)夏の暑い時やたくさん汗をかいた時は、熱中症や脱水になりやすい。
⇒オシッコの色が濃くなる、量が減るのが脱水のめやす

3 4か月に向けて準備を始めましょう

	2か月	4か月
体重	約5.5kg	約7.2kg (1.3倍)
胃の大きさ	120ml	200ml (1.7倍)
1日に必要な乳量	960ml	1000ml (消化・吸収能力が育つ ウンチの回数が減る)
1日の授乳回数	8回	5回
満腹感	まだない	感じる

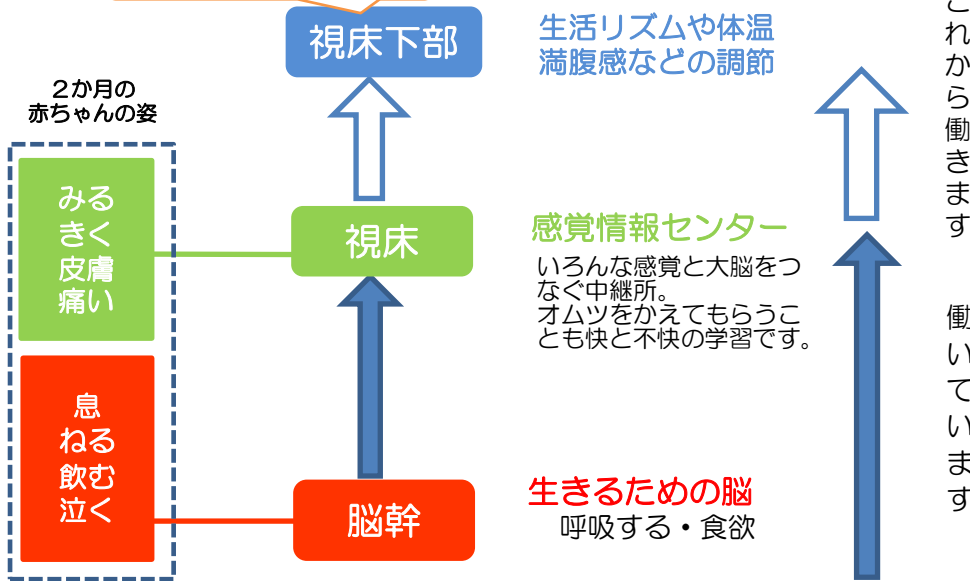
4 これから生活リズムを作っていくために

2か月はまだ、昼と夜のリズムが作られていません



朝、起こして生活リズムを作っていきます。
朝の光（太陽・電気）朝の授乳で目覚めさせ、夜は真っ暗にして寝かしつけます。太陽のリズムに合わせます。

3か月になると働きます



3か月になると・・・
視床下部が働きはじめ、自分で目覚める力がつきます。25時間の体内リズムを毎日24時間にリセットできるようになります。

これから働きます
働いています

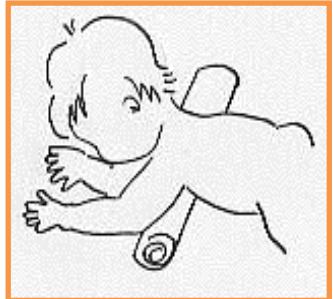
5 泣くことは赤ちゃんの運動です

激しく泣いている時は、静かに寝ている時の2倍のエネルギーを使います。泣くことでお腹がすき、呼吸する力や腹筋などもついていきます。いつも泣かせないようにと気をつかいすぎることはありません。

6 腹ばいで過ごす時間をつくりましょう

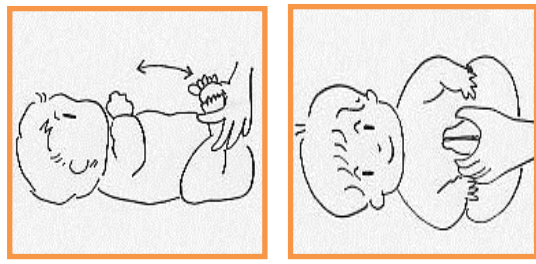
～首がすわるための準備です～

腹ばいにすると重い頭を持ち上げようとして、左右どちらかに傾いたり、安定が悪く嫌がる赤ちゃんには、薄めのタオルを丸め、わきの下にはさみます。肘は、肩の真下より少し前方にくるようにします。肘の位置に左右差がないように気をつけましょう。



授乳直後はさけ、必ず大人がそばで窒息しないよう注意して行いましょう。

あおむけの体操



あおむけにして顔を真正面にし、足の裏を合わせ、足を口の方に近づけたり、遠ざけたりします。首のうしろや背中を伸ばします。

いつも同じ方向を向いている左右差のある赤ちゃんは、左右のバランスがよくなります。

顔を真正面に向けるのが難しい時は、大人の膝の間に赤ちゃんの頭をはさむようにして行いましょう。