

# ジュンマミーズ倶楽部

*Jun Mammys' Club*

ジュンマミーズ倶楽部は出産を控えた妊婦さん、産後のお母さんとジュンレディースクリニックをつなぎ、すべてのお母さんに幸せな子育てをしてもらいたいという願いから生まれた情報誌です。



## 助産師からのメッセージ



寒さの厳しい季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は赤ちゃんの体温調節についてお話したいと思います。

これから生まれてくる赤ちゃんに何を着せればいいのか分からないと悩んでいませんか？

赤ちゃんは体温調節が未熟でまだ上手にできず、周囲の温度に影響されやすいです。

そのため季節の変化に応じて赤ちゃんの体温調節機能を補ってあげる必要があります。

赤ちゃんは泣いて暑い、寒いを訴えるしかありませんので大人がそれに気付いてあげ、赤ちゃんにとって快適な環境をつくってあげましょう。

赤ちゃんにとって快適なお部屋について室温の目安は25度くらいで湿度60%くらいが良いでしょう。

寒い時期は風邪をひいたり、皮膚が乾燥しやすくなったりするので、

保湿を心がけてあげて下さい。空調や加湿器で温度や湿度を保ってあげるのも良いと思います。

こんな風に赤ちゃんとお過ごせるのも、ほんの限られた時間だけです。赤ちゃんにできるだけのことはしてあげて、温かい愛で赤ちゃんを包んであげて下さいね。



## あかちゃんの身体の変化



### 5

カ月のころ



身長: 約25cm  
体重: 約250g

### 6

カ月のころ



髪の毛・爪が生え始める  
身長: 約30cm  
体重: 約600~750g

### 7

カ月のころ



外から赤ちゃんの体がさわられる  
身長: 約35cm  
体重: 約1000~1200g

妊娠中期、子宮が大きくなるにしたがい、外見からおなかのふくらみが目立ち、体全体がふっくらしてきます。ホルモンの働きで乳房の乳腺組織が発達し、脂肪もついてバストがワンサイズ程度大きくなります。体温はふだんより少し高めになり汗をかきやすくなるので、かいた汗で風邪をひかないように気をつけましょう。7カ月頃になると、赤ちゃんは、頭と体のバランスがとれて赤ちゃんらしい体型になります。

★1カ月~4か月の身体の変化はvol.15に掲載しています★

