

## 2か月の赤ちゃんのパパ・ママへ

### 見える世界が広がる時期です

2か月になると、パパやママが動くのを目で追ったり、おもちゃの動きを目で追ったりすることで、見える世界が広がります。首を左右に動かす動きは、首すわりにもつながっていきます。首すわりはまだ少し先なので手で首周りを支えてあげましょう。



このころの赤ちゃんは、楽しい気持ちを表情や声で表すことができるようになってきます。きげんがよいときは、「あーあー」「うーうー」などの声を出すようになります。これは「喃語」といって、ことばの始まりです。あやすとニコリ笑ったり、ときには声を出して笑うようになります。

赤ちゃんはまさに全身で、外の世界の刺激を吸収しています。おっぱいやおむつ替え、お風呂や着替えなど、いろいろな機会にことばをかけてあげてください。たとえば、お風呂に入るときは「気持ちいいねー」や「おててをいれるよー」など、声をかけましょう。

### 予防接種がはじまります

予防接種（ワクチン）は、病原体に対して免疫（抗体）をつけるもので、感染症から命を守るための非常に効果の高い手段のひとつです。この時期に推奨されている予防接種は、以下の4種類になります。

#### 定期接種（役場から案内が届きます）

- ・インフルエンザ菌b型(Hib)：4回中の1回目
- ・小児用肺炎球菌：4回中の1回目
- ・B型肝炎：3回中の1回目

#### 任意接種（役場から案内は届きません。かかりつけ医にご相談ください）

- ・ロタウイルス

久米島町の2か月の定期予防接種は、集団接種となります。場所は、公立久米島病院会議室です。詳しい日程は、役場から各家庭に送付される通知をご覧ください。

任意予防接種については、かかりつけ小児科医と相談してスケジュールを組みましょう。

#### 持ちものリスト

必須：親子健康手帳、予診票（記入し押印）

必要に応じて：おむつ、おしりふき、ビニール袋、哺乳瓶、飲み物

ガーゼ(タオル)、バスタオル(おくるみ)、着替え、小さなおもちゃ



### 自分の手が絶好のおもちゃです

この時期は、音や動きに反応しやすくなるので、遊ぶときはベッドメリーや目の前で動くおもちゃを用意してあげるといいですね。赤・黄・青など、鮮やかでカラフルな薄手のスカーフなどを、目の前でひらひらと遊ばせると喜びます。

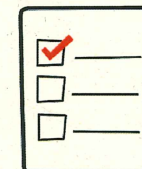
また、顔の前に手を持ってきてじっと見つめる「ハンドリーガード」という動作や、指しゃぶりをよく行うようになりますが、自分の体の一部ということを実感する動作であり、赤ちゃんにとっては絶好のおもちゃです。無理に引きはがさないようにしましょう。



### 事故予防チェック

赤ちゃんの周りには危険がいっぱいです。この機会にもう一度安全チェックをしましょう。

- ✓ 赤ちゃんを抱っこしているとき、自分の足元に注意していますか。
- ✓ 赤ちゃんを抱っこしているとき、慌てて階段を降りることがありますか。
- ✓ 赤ちゃんのまわりにタバコや小物を置いていますか。
- ✓ 寝ている赤ちゃんの上に、物が落ちてこないようにしてありますか。
- ✓ 母乳やミルクを飲ませた後はげっぷをさせ、寝かせていますか。
- ✓ 車に乗るときはチャイルドシートを正しい方法で使っていますか。



### 外の環境に慣らしていきましょう

生後1か月を過ぎたころから、窓を開けて新鮮な空気を入れたり、赤ちゃんを抱いてベランダに出るなど、外の環境に慣らしていきましょう。

#### 日光浴のメリット

- ・赤ちゃんの肌や粘膜を強くして病気に強い体をつくる
- ・新陳代謝を促す
- ・ビタミンDの生成により、骨が強くなる

外気浴を行うタイミングは、涼しい時間帯がよいでしょう。

例) 午前中の早めの時間帯（9-10時ごろ）

夕方の遅めの時間帯（17-18時ごろ）



パパとも一緒に  
お外に出たいなー

#### 参考・引用文献

- ・母子健康手帳 副読本
- ・たまひよ大百科シリーズ ひよクラブ特別編集 最新版育児大百科