

秋生まれ予定
ママと赤ちゃんの1年間カレンダー

身長
およそ60センチ

生後
3か月(12・1・2月)



睡眠と授乳のリズムができてきます。
お首が座り、抱っこしやすくなります。
寒い日でもお天気がよい日は、
体温調節に気をつけながら、
お散歩につれていってあげましょう。

🦆 準備のポイント

本格的に寒い季節に入ります。寒さ対策はもちろん、汗かきな赤ちゃんのために、暖房の効いたお部屋での体温調節に気をつけてあげましょう。
体重が生まれたときの2倍くらいになります。肌着やお洋服のサイズアップ時期です。

🦆 必要なものリスト

- 短肌着(60cm)3枚・コンビ肌着3枚
- ボディシャツ(つなぎタイプ長袖)3枚
- ツーウェイオールまたはカバーオール
- 体温調節用のベスト
- お出かけ用はおりもの(カーディガン)
- ひざかけ
- レッグウォーマー
- 帽子
- マント
- 歯がためのおもちゃ
- プレイマット
- ベビー食器・調理器・マグ・エプロン

生後3か月(12・1・2月)

着るもの：肌着

首がすわったらボディシャツ。

短肌着やコンビ肌着のサイズを60センチに。
お首がすわったら、立て抱きをしもお腹の出にくいタイプのボディシャツ(長袖)が便利です。
素材は保温性のある接結天竺か一年中使えるフライスがおすすめ。
ふんわり気持ちがいいですよ。



この時期におすすめの肌着

この季節は、ふんわりあたたかな接結天竺素材のコンビ肌着をインナーに選びましょう。
首がしっかりすわったら、長袖ボディシャツもおすすめです。



着るもの：ベビーウェア

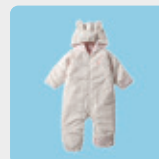


つなぎタイプのウェアが便利です。

残暑厳しいときには、半袖でお腹の出ないショートオール(つなぎタイプ)が便利。綿素材で、涼しいものを選んであげてください。涼しくなってきたら、この上にカーディガンをはおったり、長袖のショートオールを着せてあげましょう。サイズは60センチを目安に。

この時期におすすめのベビーウェア

つなぎタイプで上下コーディネートに見えるデザインはこの時期ならではのかわいらしさ。重ね着風のカバーオールでおしゃれを楽しみましょう。外に出るときは、ジャンプスーツであたたかく。



ベビーグッズ

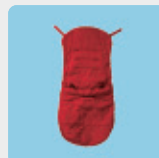
体温調節に気をつけて！

お出かけができるようになってきた赤ちゃんのために、お天気の良い日はお散歩しましょう。この時期、急に冷たい風が吹いたりすることもあるので、体温調節には気をつけてあげましょう。カーディガンやベストはもちろん、ベビーカーにひざかけがあると便利。



この時期におすすめのベビーグッズ

寒い季節のお出かけには、キャリーケープがおすすめです。全身をすっぽりと包み、抱っこでもベビーカーでもあったかです。また、帽子やベビーカー用のフットマフも、寒さ対策には欠かせません。



ごはん

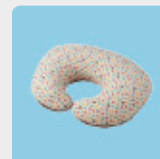


授乳のリズムができてきます

睡眠と授乳のリズムができます。ミルクの赤ちゃんは、哺乳瓶の乳首のサイズもチェックしましょう。授乳中の汗対策でママも赤ちゃんも快適に。

この時期におすすめの授乳グッズ

外出先での授乳用に授乳ケープはおすすめ。ケープがあると、授乳中もあったかです。赤ちゃんは授乳中は冬でも汗をかくので、汗とりパッドを赤ちゃんの背中に挟んだり、ママの腕に授乳まくらを置いて快適に。授乳クッションはおすすめです。



あそび

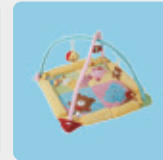
いっぱい遊んであげましょう

触れたものをつかむようになり、自分の手をながめたりします。
指しゃぶりははじめるのもこのころです。ごきげんなときは、よくひとりで遊びます。
おもちゃのそばで、やさしく声をかけながら、見守ってあげるといいですね。
赤ちゃんはママやパパにあやしてもらるのが大好きです。



この時期におすすめのおもちゃ

歯がためのおもちゃや、ねんねのままですて手足を伸ばして遊べるプレイマットがおすすめです。手に持ったものを口に入れるので、洗えないおもちゃの場合は、衛生管理のために、除菌ミストがあると安心。



イベント



お食い初め

(食べ初め、箸揃え、百日(ももか)の祝い、歯がためなど、地域により呼び方は異なります。) 生後100日頃「子どもが一生食べることに困らないように」と願い、食事をする真似をする儀式です。食器は儀式用に新しいものを用意してあげましょう。離乳食で使用するベビー用食器でも代用が可能ですが、お祝いのお膳は、一汁三菜を用意してあげましょう。地域によりお祝いの内容は異なりますので、ご家族に相談することをおすすめします。

この時期におすすめのごはんグッズ

お祝いのための正式な食器は記念になるのでぜひ用意してあげましょう。もちろん、ベビー用食器でも代用ができます。新しい食器でお祝いしましょう。6か月ごろからは離乳食ですてと使えます。



秋生まれ予定
ママと赤ちゃんの1年間カレンダー

身長
およそ 70センチ

生後

6か月(3・4・5月)



初めての春です。

あたたかな日差しの日には、
お散歩に出かけいろいろなものに
触れさせてあげましょう。
まだ朝夕冷えることがあるので、
体温調節は気をつけて。

🐣 準備のポイント

肌着やベビー服のサイズがきつくなっていませんか？
寝返りやおすわりなど、赤ちゃんの動きが活発になってくるので、
手足の動きをさまたげないお洋服を選んであげましょう。
室内と屋外の気温差がはげしくなるので、
体温調節がうまく出来るよう着るものを選んであげたいですね。

🐣 必要なものリスト

- 長袖ボディシャツ(70cm) 3~4枚
- カバーオール 3~5枚
- セパレートウエア
長袖Tシャツ+ズボン トレーナー+スパッツ ワンピース+レギンス
- 防寒用カバーオール 1枚
- ベビーカー用フットマフ
- スタイ(よだれかけ) たくさん
- ベスト 1枚
- スリーパー 1枚
- 長袖のパジャマ 2組
- 木のおもちゃ・動くおもちゃ
- ベビーサークル
- 離乳食用調理器
- 離乳食用食器

生後6か月(3・4・5月)

着るもの：肌着

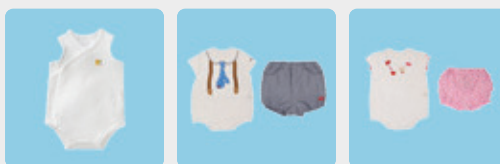
ボディチェックをしましょう。

そろそろ、ボディシャツがきつくなってくる時期です。
サイズチェックして春用の素材にしてあげましょう。
ボディシャツは半袖に。素材はフライス素材がいいですね。
サイズは70センチを目安にしましょう。



この時期におすすめの肌着

インナーとして、ノースリーブロンズ肌着がおすすめです。また、フライス素材の半袖ボディプリントのボディシャツでお着替えも楽しく。首がしっかりと座っているので、かぶりタイプのもので便利です。気温の高い日には、インナーとアウターをかねたボディシャツも便利。ブルマとあわせて着せてあげましょう。



着るもの：ベビーウェア

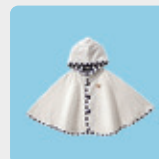
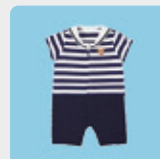
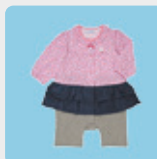


温度調節に気をつけて。

三寒四温の季節は、カバーオールとベストでコーディネート。
サイズは70センチを目安にしてください。
気温が高い日には、素材を薄手にして。
紫外線が強くなってきますので、
UV対策として、お出かけにはポンチョがいいですね。

この時期におすすめのベビーウェア

動き回ってもお腹が出ないショートオールやカバーオールがおすすめ。
気温の変化で長袖、半袖を選びましょう。
さらにポンチョがあれば安心ですね。



ベビーグッズ

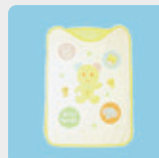
昼夜の区別をつけて 生活リズムを作りましょう。

夜寝るときには、パジャマ(長袖)を着せてあげて、着替えの習慣とともに、生活リズムを作っていきます。寒い夜に布団から飛び出して寝冷えしないように、スリーパーなどであたたかくしてあげましょう。スリーパーは、起きて遊んでいるときも手足の動きをさまたげないので、赤ちゃんも快適です。



この時期におすすめのベビーグッズ

赤ちゃんは眠っているときにたくさん汗をかきますので、パジャマは綿素材で気持ちよくやわらかなものを。お腹が出ないボタンつきのパジャマを選びましょう。お布団から飛び出しても寝冷えしないように綿のスリーパーもおすすめです。



ごはん

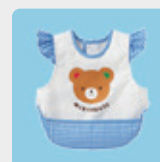


離乳食がはじまる時期です。

様子を見てはじめてみましょう。ベビーチェアに座らせてあげて、使いやすい離乳食用の食器や調理器具を利用すると便利です。
あくまで赤ちゃんのペースで進めてあげましょう。
毎日作るのは大変なので、小分けして冷凍するなど工夫するといいですね。

この時期におすすめのごはんグッズ

すりつぶしたり、裏ごししたりする調理器具がついたベビー食器セットは大活躍します。よだれが多くなりますので、スタイも用意しましょう。
ベビーチェアはハイチェアが長く使えていいですね。
このハイチェアは大人まで使っていただけます。



あそび

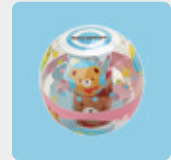
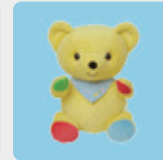
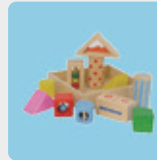
いっぱい遊んであげましょう

お座りができたら、木のおもちゃ(ラトルブロック)や動きのあるおもちゃが大好きです。ぜひ一緒に遊んであげましょう。
赤ちゃんはお歌も大好きなので、ママやパパと一緒に歌ってあげると喜びます。



この時期におすすめのおもちゃ

手に持って遊ぶもの以外に、動くものにとっても興味を示します。
スイングベアやボールなどがおすすめです。



イベント

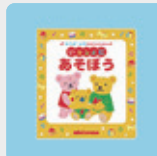


ハーフバースデー

誕生から6か月。ハーフバースデーのお祝いをしましょう。
パパとママにとっても、半年間をねぎらい合う日になりますね。
赤ちゃんが喜びそうなおもちゃをプレゼントしたり、
赤ちゃんも一緒に食べられる手作りケーキなども楽しそうです。

ハーフバースデー！この時期におすすめのお祝いグッズ

生後6か月のお祝いには、ミキハウスの絵本がぴったりです。
音の出るえほんで、一緒にうたったり、ベビーカーにつけられる
お出かけ用布絵本はきっとお気に入りになりますよ。



秋生まれ予定 ママと赤ちゃんの1年間カレンダー

身長
およそ80センチ

生後
9か月(6・7・8月)



ハイハイとつかまり立ち

睡眠と授乳のリズムができてきます。
お首が座り、抱っこしやすくなります。
日差しが和らぎほっとできる日には、
抱っこやベビーカーで
お散歩してあげましょう。
朝夕の冷えには気をつけて。

🐣 準備のポイント

梅雨から真夏、暑い毎日です。紫外線対策を忘れずに。
暑い日には水遊びもいいですね。ハイハイしたりつかまり立ちをしたりと、
赤ちゃんができることがどんどん増えていきます。
その一方で目が離せなくなりますので、安全対策にも気をつけたいですね。
つかまり立ちができるようになると、セパレートタイプのお洋服が便利になります。

🐣 必要なものリスト

- ノースリーブボディシャツ (80cm) 3~4枚
- ショートオール 3枚
- トレーナーやTシャツ
- スパッツやスカート
- レッグウォーマー
- UV対策用ポンチョ
- スタイ (食食用エプロン) 4~5枚
- ベスト 1枚
- スリーパーや腹巻 1枚
- 半袖のパジャマ 2組
- 木のおもちゃ・動くおもちゃ
- ベビーサークル
- 離乳食用調理器
- 離乳食用食器
- 帽子
- ベビー水着

生後9か月(6・7・8月)

着るもの：肌着

サイズチェックをしましょう。

そろそろ、ボディシャツがきつくなっていませんか？
今のサイズが小さければ80センチにサイズアップしましょう。
半袖とノースリーブを用意して。
素材はフライスカや天竺が気持ちいいです。

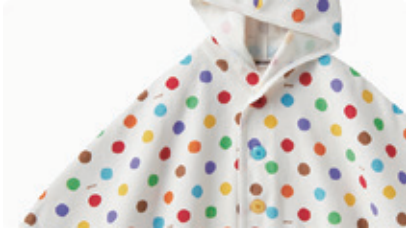


この時期におすすめの肌着

肌着は、通年用素材のフライスカ、夏用素材の天竺がおすすめ。
冷房が効いているお部屋では、ボディシャツの上に、
セパレート(Tシャツ&スパッツ)のお洋服を着せてあげましょう。



着るもの：ベビーウェア

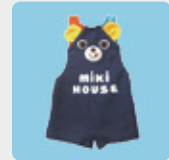


紫外線対策と同時に、赤ちゃんの動きをさまたげない工夫を。

活発に動き回るようになるので、薄着を心がけ、動きやすい服装にしてあげましょう。つかまり立ちをしはじめたら、上下が分かれたセパレートタイプのお洋服がおむつ替えのときなど便利です。ママのセンスでコーディネートを楽しんで。紫外線が強くなる時期なので、お出かけのときは、UV対策用のポンチョがおすすめです。

この時期におすすめのベビーウェア

涼しくいられる服装にしてあげましょう。男子なら、涼し気なセパレート風ショートオール。女の子なら、かわいいワンピースなど。ママのセンスでコーディネートを楽しんで。水遊びのときには、かわいい水着をきせてあげましょう。



ベビーグッズ

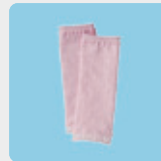
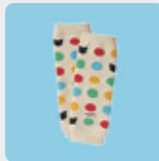
動き回る赤ちゃんのための安全対策を。

好奇心が旺盛になり、どこにでもハイハイしていき、何でも口に入れるので、お部屋の中を安全に保ちましょう。階段やお風呂場、お台所などに入ってこないように、ベビーガードなどを取り付けると安心です。つかまり立ちをするようになったら、家具の角などにも気をつけて。



この時期におすすめのベビーグッズ

ハイハイする赤ちゃんにおすすめなのは、レッグウォーマーです。おひざを守り、UV対策にもなる重宝アイテム。コーディネートのアクセントにも。また、ベビーカーに乗っている時のUV対策には、ポンチョがおすすめ。



ごはん

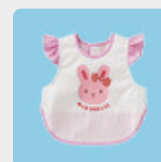
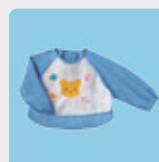


手づかみで食べたがり、遊び食べも始まります。

2回食を始めてから、3か月くらいたった頃から、3回食にしてあげましょう。ただし、急ぐ必要はないので、赤ちゃんの様子をみながらでかまいません。ごはんのときには自分で食べたがるようになるので、赤ちゃんが自分で食べられるものを用意してあげるといいですね。またテーブルの下が汚れることが気になるママやパパは、足元に新聞紙やピクニックシートなどを敷いておくで後片付けがラクです。

この時期におすすめのごはングッズ

一人で食べたがるようになると、たくさんこぼしたり、汚したりします。そんなときに大活躍するのが、袖とポケットがついたエプロンや、大きなポケットがついたランチスタイです。お洋服も汚れにくく、洗濯や後始末がラクなのでおすすめです。そろそろストローの練習もはじめてみましょう。



あそび

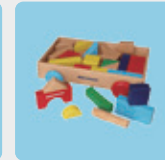
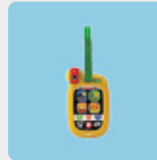
好奇心が旺盛になり夢中で遊びます。

出したりひっぱったり裏返したり、いろいろなことができるおもちゃが大好き。ティッシュを箱から引き出したり、新聞紙をやぶいたり…。夢中で遊ばせてあげましょう。小さなものもつまめるようになりますので、誤飲がおきないように与えるおもちゃに注意してくださいね。また「あーあー」と声を出してお話するようになります。そんなときは、相手をしてあげてくださいね。



この時期におすすめのおもちゃ

パパの使っているスマホやテレビのリモコンなどが大好きです。まねをして電話を耳にあてたりします。積み上げられたブロックや積み木を壊すこともできるようになるので、一緒に積み木遊びすると楽しいですね。



イベント

夏休み(お盆)の帰省や初めての旅行

パパやママの仕事がお盆休みのときには、初めての旅行や帰省を体験します。楽しい反面、長距離の移動は赤ちゃんにとって負担も大きいです。体調をくずしてしまわないように、楽しい旅行になるように、あくまで赤ちゃんのペースで計画をたてましょう。



この時期におすすめのお出かけグッズ

長時間移動のときには、赤ちゃんがごきげんでいられるように、持ち運びに便利なやさしい音の出る絵本がおすすめ。また外出先のおむつ替えに便利な「お出かけマット」はひとつあると何通りも使えます。さらに、ビズケットやぼうろを入れて持ち運べる「おやつケース」は必須アイテムです。

