

冬生まれ予定
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(3・4・5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。
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

春の日差しにほっとできたと思ったら、気温がぐんぐんあがり気持ちのいい季節になります。寒さ対策から、汗対策へ。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をしましょう。

🦆 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(つなぎタイプ半袖) 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(ポンチョ)
- ひざかけ
- レッグウォーマー
- 帽子
- 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(3・4・5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、立て抱きをしてもお腹の出にくいタイプのボディシャツ(半そで)が便利です。
素材は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

首がすわったら、かわいいボディシャツの上に、ベビー服を着せて。
肌寒い日には、ベストを重ねる工夫を。
ボディシャツは、ママのセンスでいろいろな色柄で楽しめるから、お着替えが楽しいですね。



着るもの：ベビーウェア



温度調節に気をつけて。

肌寒い日には、短+コンビの上に、綿素材のツーウェイオールやカバーオール(つなぎタイプ)を。初夏の陽気になったら、ショートオール選んであげてください。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

つなぎタイプのツーウェイオールやカバーオールは、この時期ならではのかわいらしいを選んで。体温調節のベストはマストアタイム。



ベビーグッズ

紫外線対策をわすれずに。

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。この季節、紫外線量がぐんと増えますので、デリケートな赤ちゃんのために、UV対策用のポンチョなどを用意してあげましょう。



この時期におすすめのベビーグッズ

UVケア用のポンチョは一枚あると長く使えてとても便利です。また、帽子やベビー用のUVミルクで、強い日差しから守ってあげましょう。



ごはん

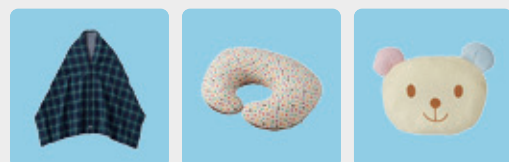


授乳のリズムができてきます

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。赤ちゃんは授乳中はとって汗をかくので、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。授乳クッションを使うとママもラクなのでおすすめです。



あそび

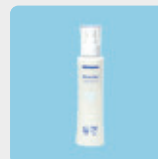
いっぱい遊んであげましょう

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。



冬生まれ予定
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(6・7・8月)



ねがえりとおすわり

初めての夏がやってきます。お家の中では、蒸し暑いときには、着るものにも注意し、快適にすごさせてあげましょう。暑い日には、冷房により冷えすぎに注意を。少し涼しい朝や夕方にはお散歩もしてあげるといいですね。

🐣 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。暑い季節には、涼しい素材や、ノースリーブを選んで。

🐣 必要なものリスト

- ノースリーブ 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
- 紫外線対策用ポンチョ 1枚
- UVケアローション・乳液
- 帽子
- スタイ(よだれかけ) たくさん
- ベスト 1枚
- 綿のスリーパー 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

生後6か月(6・7・8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夏用の素材にしてあげましょう。ボディシャツは半袖かノースリーブに。素材は天竺素材がいいですね。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

涼しいノースリーブロンパース肌着はいちおしです。また、フライス素材の半袖ボディシャツもおすすめ。かわいいプリントのボディシャツを選んであげましょう。首がしっかりと座っているので、かぶりタイプのものが便利です。



着るもの：ベビーウェア

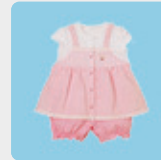


涼しく過ごせる工夫と、紫外線対策を。

メインアイテムはショートオール、サイズは70センチが目安です。日差しがまぶしいこの季節のお出かけ時、帽子を必ずかぶせてあげて、赤ちゃんに習慣づけを。紫外線量が高い時期なので、紫外線を防ぐポンチョもわすれずに。

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がおすすめ。オシャレしたいときは、Tシャツとスパッツでコーディネートを楽しんで。さらにUV対策と冷房の冷え対策が同時にできる、レッグウォーマーはスグレもの。ファッションのアクセントにもなりますよ。



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(半袖)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、スリーパーを着せてあげれば安心です。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サイズで。



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良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。夏のおすすめは、「ガーゼ甚平」。寝汗対策には、汗取りパッドが大活躍します。



ごはん

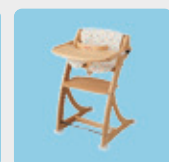
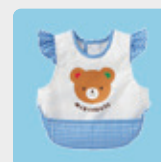
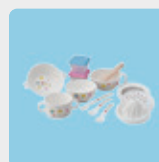


離乳食がはじまる時期です。

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ングッズ

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

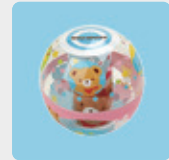
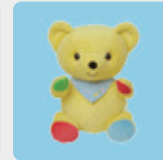
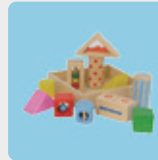
いっぱい遊んであげましょう

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

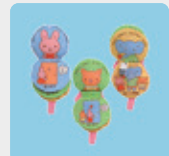
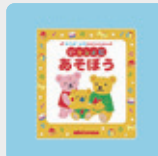


ハーフバースデー

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。



冬生まれ予定
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(9・10・11月)



好奇心が旺盛になり、
自分の名前を呼ばれると
振り向くようになります。
一方で、人見知りや後追いが始まります。

🐣 準備のポイント

残暑の厳しさが続きつつも、どんどん涼しくなっていく毎日です。
体温調節に気配りを。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

- 半袖ボディシャツ(80cm) 3~4枚
- カバーオール
- 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
- スタイ(食事用エプロン) 4~5枚
- ベスト 1枚
- スリーパーや腹巻 1枚
- 長袖パジャマ 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

生後9か月(9・10・11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。
半袖と長袖を用意して。
素材はフライスが気持ちいいです。



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がおすすめ。
ボディシャツの上に、セパレート(Tシャツ&スパッツ)の
お洋服やカバーオールを着せてあげましょう。



着るもの：ベビーウェア

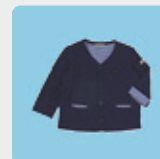
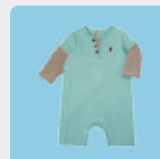
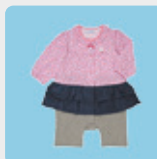


赤ちゃんの動きを さまたげない工夫を。

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。

この時期におすすめのベビーウェア

残暑が厳しい時期には、涼しくいられる服装にしましょう。
男の子なら、かわいい長袖Tシャツにスパッツ。女の子なら、ワンピースに
レギンスなど。ママのセンスでコーディネートを楽しんで。



ベビーグッズ

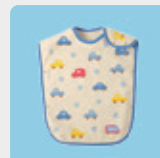
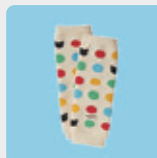
動き回る赤ちゃんのための 安全対策を。

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、寒さ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。
冷える朝夕には、ふんわりスリーパーであったかく。



ごはん

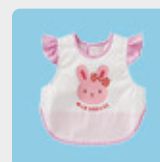


手づかみで食べたがり、遊び食べも始まります。

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とお片付け
がラクです。

この時期におすすめのごはんグッズ

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。

