



# 2月 0歳のひろば

赤ちゃんにとって初めての冬を楽しく過ごしていますか？立春は過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。この時季は、赤ちゃんの急な体調不良から一緒にいる大人も体調を崩しやすくなります。手洗いの他にも、お部屋の温度や湿度の管理、外出先の状況にも十分気を遣いましょう。

## \*\*\* 母乳・ミルク 飲む量の見通し \*\*\*



赤ちゃんが大きくなるための大切な栄養源、母乳&ミルク。「これ（量）で足りてる？」  
「飲ませすぎかな？」など、心配になることはありませんか？成長に伴って、飲み方や量も変わってきます。  
赤ちゃんが元気であれば心配いりませんが、ちょっと迷った時の参考にしてください。

月齢	授乳の目安	授乳間隔	様子
生後 0か月 生後2週まで ～1か月頃	母乳：8～15回程度/1日 ミルク：～80ml/1回 ミルク：80～120ml/1回	2～3 時間	「ちょっと飲んで、寝る」の繰り返し期
2～3か月頃	母乳：6～8回程度 ミルク：140～160ml/1回	2～3 時間	親子共に授乳に慣れてきて、少しずつ量が増える。欲しがる分だけ与えてもよい。
4か月頃	母乳：6～7回程度 ミルク：160～200ml/1回	3時間	授乳間隔が一定になり、少しずつ授乳回数が減る。また、夜中の授乳が無くてまとまった時間を眠るようになる。
5～6か月頃	母乳：6～8回 ミルク：160～200ml/1回 ※離乳食後1回+4～5回	4～5 時間	授乳リズムがつき、飲むペースも安定。 離乳食開始ですが、授乳がメイン。
7～8か月頃	母乳：5～8回 ミルク：200～220ml/1回 ※離乳食後2回+3回	5～6 時間	授乳回数や飲む量に個人差がでる。授乳時の環境で飲まないこともあるので、落ち着いた環境で！
9～11か月頃	母乳：5～8回/1日 ミルク：200～220ml/1回 ※離乳食後3回+2回	5～6 時間	離乳食が3回になり、食べる量が増えると、授乳が減る。空腹以外で授乳することがある。
12か月頃	母乳：2～5回 ミルク：400ml/1日	食後 ※必要時	離乳食がメインになり、授乳を自然に欲しがらず卒乳する子も！

授乳時の「大変だった！」「つらかった！」というのは、低月齢時が一番多いようです。しかし、幸せを感じるのが授乳の時間であることも！

子育ては、長い道のりですが、1年はあっという間です。まずは、赤ちゃんの顔を見てニコッと微笑んだりうなずいたり、可愛さに癒されましょう。

※こども家庭支援係主催 令和8年度からは、「産前・産後相談」で母子コーディネーターが相談にのってくれます。（月1回 要予約）

次回

3月6日(金)

ママと赤ちゃんの防災の話

このQRコードで  
2月6日から受付開始



この本読んでみて  
「おいし～い」

作/いしづ ちひろ

絵/くわざわ ゆうこ



赤ちゃんが何を食べても、「おいし～い」と喜んでママをほめてくれる絵本。  
絵本と一緒に声にだしてね！

\*\*\*\*\*

令和8年2月発行  
庄内町子育て支援センター こっころ  
電話 0234-42-2268

\*ひろばの活動中に記録用として、写真を撮らせていただきます。