

# 乳児の体重の増え方



お子さまが、毎日飲んでいるおっぱいやミルクを飲んだ量は、体重の増加としてあらわれます。

- ・生後2か月までの、1日の体重増加は25～40g程度
- ・生後2か月以降は、多少ゆっくりと増加して25～30g程度

## 月齢の平均体重と授乳の目安

月齢 (か月)	平均体重 (Kg)	1回量 (ml)	授乳回数 (回)	1日の授乳目安量 (ml)
1/2	3.0	80	7	560
1/2-1	3.8	100	7	700
1-2	4.8	140	6	840
2-3	5.8	140-160	6	840-960
3-4	6.5	180-220	5	900-1100
4-5	7.1	200-220	5	1000-1100
5-6	7.5	200-220	5	1000-1100
6-9	7.9-8.4	200-220	4+1	1000-1100
9-12	8.6-9.0	200-220	3+2	1000-1100



生後1か月までは寝て起きての繰り返しです。2か月になると、少しずつ起きている時間が長くなります。起きている間に機嫌がよければ、おっぱいやミルクの量は十分と考えましょう。逆にいつもグズグズしている場合は、おっぱいやミルクの量が足りていない場合や体調が悪いことも考えられるので、小児科で相談しましょう。



飲む量が少ないように感じても、授乳間隔が3～4時間あくなら心配いりません。飲んで1時間以内に泣く場合は量が不足している可能性もあるので、体重をチェックしてみましょう。体重が増えていれば、量が足りないのではなく、何度も飲むリズムが、その子のペースということでしょう。



新生児期は頻繁にしていますが、2～3か月を過ぎるころから、その子のリズムができてきます。回数は個人差があります。日ごろから、お子さまのウンチの回数、嘔吐などを観察しておき、突然ウンチの回数が減った、少しずつ減ってきたという場合には、おっぱい・ミルクが足りていないと考えてもいいでしょう。もし1週間に約100gも増えていなければ、飲む量が不足している可能性があります。



富山市立富山市民病院  
小児救急看護認定看護師  
高林 裕子

