

4～5ヵ月児のしおり



4～5ヵ月児ってどんな感じ！？

<授乳や睡眠リズム>

- 授乳時間がだいたい決まってくるよ。
- 夜もすこしずつまとまって眠ってくれるようになるよ。
- 母乳の赤ちゃんの場合は、夜中におっぱいを欲しがること多いけれど、よくあること。



<身体発達>

- 首に力がついてくるよ。たまには、腹ばいにしてみてね。頭を持ち上げたりできるようになるんだ。
- おもちゃを手で持ったり、自分の手を顔の前にもっていったり、活発になってくるよ。「指しゃぶり」はこの時期の自然な発達過程だから、心配いらないよ。

<栄養>

ミルク・おっぱいを飲む量が減る赤ちゃんもいるよ。ミルクの場合、量のはっきりわかるので心配になるけれど、大脳が発達して満腹感がわかるようになったからだよ。元気よく遊んでいれば心配ないよ。

<日常生活>

少しずつ散歩の時間を増やしてね。新鮮な空気は赤ちゃんを丈夫にするだけでなく、見るもの・聞くものが赤ちゃんには新鮮で、五感を刺激してくれるよ。

*発達には個人差があるもの。あせらず、ゆっくり子育てしましょう。

*気がかりや心配ごとは乳児相談や健診などを利用して積極的に相談しましょう。

また、子育てサポートセンターもどんどん活用しましょう。



この時期の赤ちゃんに気を付けてあげたいこと



①口のまわりのかぶれ

よだれが出始めるようになるので、口のまわりがかぶれないように清潔にしてあげましょう。

③脂ろう性湿疹

頭やまゆげに、かさぶたやふけのようなものがこびり付いてしまうことがあります。これは、赤ちゃんによくみられる脂ろう性湿疹によるものです。せっけんでしっかり洗ってあげましょう。こびりつきがひどい時は、ベビーオイルでふやかしてから洗ってあげると効果的です。

②予防接種

2ヵ月をすぎると予防接種が始まります。予防接種は免疫の獲得のために必要です。体調のよいときを選んで受けましょう。



歯みがき はじめの一步



生後6ヵ月頃になると、一般的に下の前歯が生えてきます。生えたばかりの歯は未完成の状態です。歯が生え始め、何でも柔軟に受け入れる今の時期に歯みがきの習慣をつけましょう。

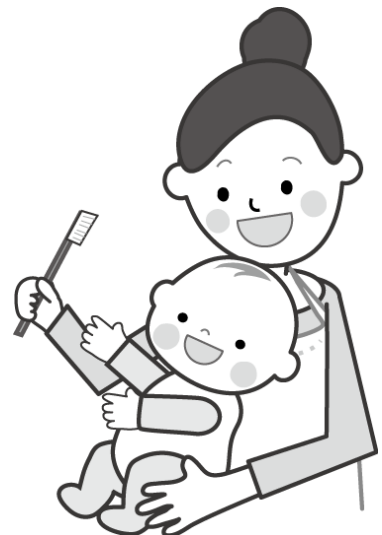
歯みがき習慣の準備

手のひらでほっぺをさわったり、人さし指のはらで唇をさわったりすることで、口にさわられることに慣れさせます。また、日頃から子どもの口の中を見る習慣をつけることも大切です。

歯の生え始めのお手入れ

食べたあとは、口のなかをガーゼなどでくるんだ指でふくようにして、清潔にする習慣をつけましょう。

乳歯が1本でも生えてきたら、仕上げみがきを始めましょう。初めのうちは1日1回、機嫌のよいときに、慣れてきたら朝晩2回、仕上げみがきをしてあげます。



赤ちゃんのまわりは危険がいっぱい！！

★★★ 赤ちゃんのこんな特徴が、事故に結びつきます ★★★

- ①頭が大きいので、重心が高く、バランスを失って転びやすい。
- ②大人より視野が狭いので、空間を把握する力が足りません。
- ③手にふれたものは、なんでも口に持っていきます。

月齢	起こりやすい事故	具体例（→ <u>予防のポイント</u> ）
新生児	周囲の不注意による事故	<ul style="list-style-type: none"> ★ 誤って上から物を落とす→ 周囲の整理、整頓をする ★ 上の子が抱き上げて落としたり、物を食べさせる → 目を離さず、よく言い聞かせておく
1〜6カ月	転倒 窒息 やけど	<ul style="list-style-type: none"> ★ ベッドやソファなどから落ちる→ 柵はいつも付けておく、ソファなどには寝かせない ★ 枕や柔らかい布団などによる窒息→ 長時間うつぶせ寝をさせたり、重い布団を顔までかぶせたりしないようにする。また、ベッド内にビニール袋やタオル、ぬいぐるみは置かないようにする。 ★ 熱いミルクやお風呂→ 温度を十分確認すること。
7〜12カ月	誤飲・中毒・窒息 やけど 転倒・転落・溺水 車中のケガ	<ul style="list-style-type: none"> ★ たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、豆などを口にする→ 危険な物は子どもの手の届かないところに保管する。 ★ アイロン、ポット、ストーブなど→ 子どもの手の届かない所に置く、柵をつける、コンセントにはコンセントカバーをつける。 ★ 階段、玄関などからの転落→ 柵などをつける。 ★ 浴槽や洗濯機に落ちて溺れる→ 残り湯はしない。浴槽に鍵をつける。 ★ 座席からの転落→ チャイルドシートで防止。
その他	脱水・熱中症	<ul style="list-style-type: none"> ★ 高温多湿の環境（車中に長時間おく等）→ 乳児は体温調節機能が未熟なうえ、新陳代謝が盛んで環境の影響を受けやすく、車内などに子どもを置き去りにしない。環境に応じて水分摂取を心掛けましょう。



☆そろそろ離乳食の準備を始めましょう☆



●授乳回数は1日5回くらいになります

授乳の間隔が決まり、おっぱいやミルクの回数は1日5回くらいになります。

ただおっぱいだけの子は、ミルクだけの子に比べて少し回数が多めです。

また、赤ちゃんは飲んでいる途中でまわりをキョロキョロながめたり、おなかがいっぱいなのに惰性で乳首を吸ったりするなど、遊び飲みをすることが増えてきます。

●離乳食を始める時期

4～5ヵ月ごろになると、よだれの量が増えてきます。

よだれ・・・酵素をたくさん含んでいて、食べ物の消化・吸収をよくし、菌ですりつぶされた食べ物と混じりあって飲み込みやすい滑らかな状態にします。

よだれが増えてきたということは、赤ちゃんに母乳・ミルク以外の食べ物を受けつける準備ができ始めているということ。つまり、離乳食を始められるサインとなります。

※ ただし、よだれの量には個人差があり、この時期になってもあまり量が増えない子もいます。

また、大人が食べている様子に興味を示し、口を動かすなど食べたそうにする様子が見られたら、離乳食を始めましょう。目安は消化器官の機能が整ってくる5、6ヵ月ごろ。

【注意】

早すぎると赤ちゃんの体に負担をかけたり、アレルギーを起こしたりすることがあります。
逆に遅すぎると、咀嚼（そしゃく）の発達の遅れや鉄分不足になることもあります。



☆離乳食スタート！！☆

授乳時間の1回を離乳食タイムにして、ペースト状のものを小さじ1くらいからあげてみましょう。離乳食のあとは、おっぱいやミルクを欲しがらだけあげます。

●与えるもの・進め方

- ♪ 最初はペースト状のもの → 慣れてきたらプレーンヨーグルトくらいのかたさ
- ♪ 米やパンなどの炭水化物を小さじ1から → 3~4日同じ食材を与え、慣れてきたら小さじ2くらいに増やします。
- ♪ 2週目に入り、炭水化物に慣れたら → アクや苦みが少ない人参や白菜、かぼちゃ、かぶなどの野菜類も試していきましょう。
- ♪ 3~4週間して炭水化物や野菜に慣れてきたら → 豆腐や白身魚などのタンパク質も加えます。

●与える姿勢・与え方

赤ちゃんを抱っこするか、椅子の背を少し倒して食べさせます。赤ちゃんの正面からスプーンを持っていき、目で食べ物をとらえさせます。そして、下唇の上にスプーンを置き、赤ちゃんが上下の唇で食べ物を挟み込んで口の中に取り込むようスプーンを引き抜きます。慣れてきたら、赤ちゃんが唇を動かしながら、自分で食べ物を取り込むのを待ちましょう。「おいしいね」など声をかけながら様子を見てあげます。上手にゴックンできたら「よくできたね」と一緒に喜んであげましょう。

●与える回数・時間

授乳時間のうち1回を離乳食タイムにします。1ヵ月くらいして赤ちゃんがゴックンと飲み込むのに慣れてきたら、1日2回に増やします。与える時間は大人の都合のよい時間でかまいません。

その日に初めて与える食材がある場合は、アレルギー反応が出た場合にそなえて、小児科の診療時間内に与えるようにしましょう。

注意

はちみつは乳児ボツリヌス菌予防のため
1歳を過ぎるまで使いません。

