

## 4ヶ月の赤ちゃんのパパ・ママへ

### 首がすわり、赤ちゃんの世界が一気に広がる時期



この時期、首がすわり、腹ばいにさせると頭を持ち上げて左右を眺めたりします。また、片側から反対側へ180°目で追うようになります（追視）。自分の思い通りに動かせるようになった赤ちゃんの世界は一気に広がります。「あれに触りたい」「あっちに行きたい」と次の発達のステップにむけての好奇心が刺激されます。

この時期の赤ちゃんは、縦抱っこでお散歩してあげるだけでも、すごく楽しい遊びになります。そこに「おはな、きれいだね」などとパパ・ママのお話が加わったら、さらに楽しいですね。

赤ちゃんはパパへたくさん遊んでほしいと思っています。夜、帰りが遅いパパは、朝の時間や休日にはいっぱい遊んであげるといいですね。



### 興味をもち、さわって、なめて・・・確かめる



赤ちゃんの好奇心が外の世界に広がると同時に、見て興味をもったものを口の中に入れて確かめようとします。口のなかは感覚が発達しているので、知らないものを確かめるのに最適な場所なのです。お口での探索は、思い切りさせてあげたいので、この時期のおもちゃは、口に入りきらない大きさ（直径40mm以上）があり、赤ちゃんの手で握りやすく、口に入れても安全な素材と形のものがよいですね。

また、色のある物に興味を示したり、聴覚も発達してくるので音のする方を向いて反応します。おもちゃの例）ガラガラ、おきあがりこぼし、布絵本

### 指しゃぶりが始まる時期



生後4か月ころから指しゃぶりが始まります。この時期の指しゃぶりは、成長段階での1つの運動と考えられ、赤ちゃんが元気であればとくに心配はいりません。はいはいができるようになります、おもちゃで遊ぶようになると徐々に減っていきます。



### 5ヶ月から始める 離乳食へむけてウォーミングアップ♪

体も大きくなり動きも活発になってきました。水分の多い母乳やミルクだけでは間に合わなくなります。そこで、固形食物から栄養をとる必要がでてきます。

離乳食を上手に進めるためには、その前にウォーミングアップが必要です。まずポイントになるのは、母乳やミルクの回数が1日だいたい5～6回できていることです。1日中ちよくちよく母乳・ミルクを飲ませている場合は、お散歩に出かけたり、遊び相手をしてあげて、授乳時間を3～4時間あけるようにしていきましょう。間隔をあけると、1回で飲む量が増えて、200mlの胃袋が育ちます。また、毎日飲む時間を一定にすると、赤ちゃんも待てるようになり、消化酵素のリズムも作られます。

この時期は、果汁を与える必要はありません。果汁は甘くておいしいため、飲みすぎてお腹を満たしてしまうと、母乳・ミルクの量が減り、必要な栄養がとれなくなることが心配されます。また、今後体験する野菜に含まれる酸味や苦味が苦手になるなど、偏食の原因になってしまいます。白湯または赤ちゃん用麦茶などにしましょう。

### 乳児健診を受けましょう



○赤ちゃんが健康に順調に育っているか、成長や発達のうえでの心配ごとや病気はないかなどを確認します。また、赤ちゃんそれぞれに応じた子育てのアドバイスがもらえる場です。

○健診の結果、病気やなんらかの異常の疑いがある場合は、無料で詳しい検査や専門医の診察が受けられる制度もあります。

### 予防接種について



4か月の赤ちゃんが受けられる予防接種は、**Hi bワクチン（3回目）**

**小児の肺炎球菌ワクチン（3回目）**

**4種混合（ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ）2回目** があります。お子さんの接種スケジュールを確認しましょう。

#### 参考・引用文献

- ・保健同人社、小児科医が贈るこころとからだをくむ子育ての本 すくすく赤ちゃん
- ・南山堂、イラストによるお母さんへの子育てのアドバイスと育児相談（改訂2版）解説編
- ・ひよこクラブ、離乳食大百科、平成8年2月10日発行