

5か月の赤ちゃんのパパ・ママへ

自分のからだがおもちゃ！？



5か月になると、さかんに自分のからだで遊ぶ様子も見られるようになります。この時期は、見たものをつかむことができるようになる時期です。また、つかんだものを確かめようと、口に運ぶ動作も見られるようになります。そのため、おしりをもちあげ自分の足の先をにぎったり、足の指を口に入れたり、自分のからだもおもちゃのように遊ぶ様子が見られるようになります。

コロんと寝返り！ほら、ここだよ～

仰向けで遊んでいると、コロんと横に転がる場合があります。その視線の先におもちゃを置き、「ここだよ～(^^)」あら不思議！！コロんと寝返りができることがあります。

優しく声をかけ、「さわりたい！」という気持ちを刺激しましょう。



パパも一緒に
「ほら、ここだよ～(^^)」



この時期は、トイレトレーニングの準備段階！？

排泄行動の自立のための準備を整えていきましょう。

★この時期にできること★

- よごれたおむつはすぐに交換
- 排泄時の子どもの爽快感を言葉で表現！
「チィでたね、すっきりしたね～」

排泄した気持ちよさ、お尻をきれいにするこの気持ちよさを知ることで、トイレトレーニングの準備となります。

BCGの接種時期です！予防接種スケジュールの確認を！！



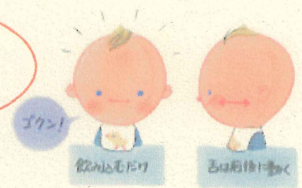
生後5か月の月末に役場から予防接種券が送付されます。他の予防接種との間隔を確認し、公立久米島病院へ予約し、予防接種を受けましょう。

ごっくん期 離乳食スタート ～まずは1日1回から～

離乳食開始のめやす

- 1 首のすわりがしっかりしている
- 2 支えてあげると座れる
- 3 食べものに興味を示す
- 4 スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

このようなサインは、
離乳食開始の合図！！



食材：アレルギーの心配がないおかゆ（米）から！
かたさ：ヨーグルト状
味付け：味付けはしなくて大丈夫！
素材のもつ本来の味で味覚を育てましょう。

口や舌の動き

舌は前後にだけ動き、物が口に入ると、くちびるを閉じて「ごっくん」と飲み込みます。歯は生えていないことが多い時期です。

*注意したい食品

はちみつ（満1歳まで使いません）乳児ボツリヌス症予防のため。
卵（7、8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始めましょう）
牛乳（牛乳を飲ませるのは1歳を過ぎてから）

離乳食の後に母乳または育児用ミルクを、赤ちゃんが飲みたいたけと与えましょう！

*離乳食について不明な点は、福祉課栄養士に相談できます。

離乳食が始まるとうんちも変化する！！



色：やや茶色っぽくなる

におい：大人のうんちのにおいに近くなってくる

かたさ：一時的にゆるくなったり、逆に硬くなったりすることもある

おくちのケアも始めましょう

離乳食を開始したら、

- 離乳食のあとに湯ざましを飲ませる
- 濡らしたガーゼで歯ぐきをやさしく拭く

口の中を触られることに慣れることが大切！



参考・引用文献

- 「赤ちゃん&子育てインフォ」公益財団法人母子衛生研究会HP：<http://www.mcfh.or.jp/>
- 「育児に役立つ情報」ユニ・チャームHP：<http://www.unicharm.co.jp/moony/hajimete/index.html>
- 最新版 離乳食の大百科 p12
- 赤ちゃん&子育てインフォ 母子健康手帳 副読本 江井俊秀 公益財団法人母子衛生研究会 2017p122
- 系統看護学講座 専門分野Ⅱ 小児看護学1 概論 p.93 (日本小児歯科学会)