

## 3か月の赤ちゃんのパパ・ママへ

### 昼と夜のメリハリがつきはじめます！

この時期になると、赤ちゃんは生活のリズムを作っていく、脳の『視床下部』という部分が発達してきます。そのため、昼と夜のメリハリがつきはじめる赤ちゃんもいます。朝、脳をしっかり目覚めさせ、生活リズムを作っていくために、以下のことを心がけてください。

毎日続けることで、気持ちよく目覚めることができるようになってきます！

- ☑朝日を浴びること
- ☑着替えをすること
- ☑顔を拭いてあげること
- ☑抱っこをしてあげること



### 声をかけるとお返事ができます！

3か月になると、感情の分化が進み、快(うれしい、心地いい)と不快(いやだ、きもちわるい)が出現してきます。パパ・ママが声をかけると、「キャア、キャア」と声を立てるようになり、笑顔で反応するようになります。赤ちゃんとのやりとりを楽しみましょう！

### あんよ遊び、さわってりんりんで遊びましょう！



- ① あんよ遊び・・赤ちゃんの足を優しくもって、前後に動かします。目を見て、「あんよをおいっちに」などと声をかけながら行いましょう！
- ② さわってりんりん・・首や手を自分の意思にしたがって動かせるようになってきた赤ちゃんは、「これは何だろう」という好奇心が強くなってきます。ベビーベッドの柵など、赤ちゃんの手が届くところに、鈴やガラガラなど音の出るおもちゃをつるしてあげると、それを触って、音を出して遊べるようになります。

### 満腹感が分かるようになります！



母乳・ミルクを飲む回数として個人差はありますが、1日におよそ5~6回になるでしょう。この時期は、母乳・ミルクを欲しがる時と欲しがらない時がはっきりしてくる時期です。

これは赤ちゃんの脳が発達して、満腹感が分かるようになったためです。機嫌がよく、睡眠も十分とれており、体重も標準内であれば特に心配しなくてもよいでしょう。

### 風邪をひきやすい時期です！



パパ、お仕事から帰ってきたら手洗い・うがいお願いね♪

この時期は風邪をひいたり、いろいろな感染症にかかりやすくなります。3か月頃からママからもらった抗体(免疫力)なくなり始め、自分で作り始めるためです。この時期に病原体が赤ちゃんの体の中に入ること、抗体を作っていく体験となりますので、怖がることはありません。しかし、パパ・ママ自身が病気を予防し、赤ちゃんにうつさないようにすることが大切です。

### 予防接種を受けましょう！



3か月の赤ちゃんが受けられる予防接種は、

Hibワクチン2回目

小児の肺炎球菌ワクチン2回目

B型肝炎ワクチン1回目

4種混合ワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)1回目 があります。

予防接種を受けることで、重症になりやすい病気を防ぐことができます。赤ちゃんの体調を整え、適切な時期に受けましょう！

また、予防接種について分からないことがあれば、かかりつけ医や保健師に相談しましょう。

#### 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はぐくむ子育ての本 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
- ・財団法人母子衛生研究会、いっしょに育つ赤ちゃんの本