

## 7か月の赤ちゃんのパパ・ママへ

### おすわりやハイハイができるようになる時期です



寝返りで自分の姿勢を変える方法を身につけた赤ちゃん。おすわりの姿勢をとる赤ちゃんもいるのではないのでしょうか。ハイハイができるようになった赤ちゃんもいるかもしれません。この時期は、気になったものに手を伸ばし、自分の欲求で動こうとする意欲的な姿がみられます。その意欲を満足に変えられる姿勢がハイハイで腕や背中中の筋肉を育てていきます。ハイハイをする期間は一生のうちでたった3か月間です。

部屋を片付けてハイハイができる空間をつくってあげましょう。

\*ハイハイは必ず獲得しなければならない技や発達段階を測る尺度ではありません。全くハイハイせず、ある日突然つかまり立ちする赤ちゃんもいます。

### 記憶や予測をする力がついてくる時期です



「いない、いない、ばあ～」などあやしてもらうことを喜び、遊びを楽しめるようになります。「いない、いない、ばあ～」を喜ぶことは、記憶と予測する脳が育ってきた証拠です。



### 「夜泣き」が始まるのも脳が発達している証です。

—夜泣きした日はどんな日でしたか?—

赤ちゃんは日中の活動を、寝ている間に記憶として整理します。しかし、脳が未発達なのでたくさんの刺激は整理が追いつきません。すると脳が疲れて興奮がつき夜泣きをします。そのため、夜泣きは脳が育っている途中経過といえます。夜泣きがあったら、お腹が空いてないか、暑くないか、寒くないか、おむつは汚れていないか、パジャマはきつくないかなど確認してみます。何も無い場合は、自分の子育ての仕方のせいかなと思わず、脳が発達している途中なんだなぁと理解してあげてください。どうしても泣き止まないときや近所迷惑が気になるときは、車などで外に連れ出してみるのもひとつの方法です。

パパの助けもあると  
ママも楽になるよ

### モグモグ前期 離乳食は1回食から2回食に



はじめは前後にしか動かなかった舌を上下にも動かして、舌と上あごを使って離乳食をつぶして食べるようになってきます。固さは豆腐程度で、調理の基本は「ゆでる」「すりつぶす」です。

朝6時に光で目覚めさせ、離乳食を毎日2回同じ時間（10時と14時が理想です）に繰り返していくことで、消化する力が育っていきます。

食べることの体験で味覚が育ちます。

味付けは必要なく、食材のもっている味やだしのうま味だけで十分です。濃い味に慣れると、薄味を嫌がるようになるので、この時期から薄味に慣らしてあげることが大切です。生まれて初めて食べる野菜は、「苦味」として感じ、果物は「酸味」を強く感じます。楽しく食べる体験を繰り返すことで、好きな味になっていきます。赤ちゃんが口から出してしまっても、きらいな味と判断せず1度や2度であきらめないようにしましょう。

### 下の前歯が生えてきたら歯ブラシをスタート



まずは歯ブラシに慣れさせましょう。

1~2回ちょんちょんと歯に触れる練習から始めます。

赤ちゃんの機嫌のよい時間帯やママ、パパの余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後習慣となるように徐々に増やしていきましょう。

歯ブラシに慣れてきたら、歯を見ながら1本ずつ優しくみがきます。1本5秒位で十分です。強すぎたり、長すぎたりして赤ちゃんが嫌にならないように気をつけましょう。上手にできたことをほめることも忘れないでください。上唇をめくるとミルクのカスがついていることがあります。ガーゼで拭うなどしてあげるとよいでしょう。

寝ているときは唾液が少ないため、むし菌が繁殖しやすくなります。歯ブラシに慣れてきたら寝る前は必ず仕上げみがきを行ってください。



#### 参考・引用文献

- 熊谷勝子. (2015). 子どもノート(7か月). 保健活動を考える自主的研究会
- 授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き. 厚生労働省.
- 赤ちゃん・子育てインフォ. 公益財団法人 母子衛生研究会
- 日本歯科医師会 HP. <http://www.jda.or.jp/>
- 日本小児歯科学会 HP. <http://www.jspd.or.jp/>