



あかちゃんとの生活



4か月頃の生活は
これからの発育発達の基本となります。



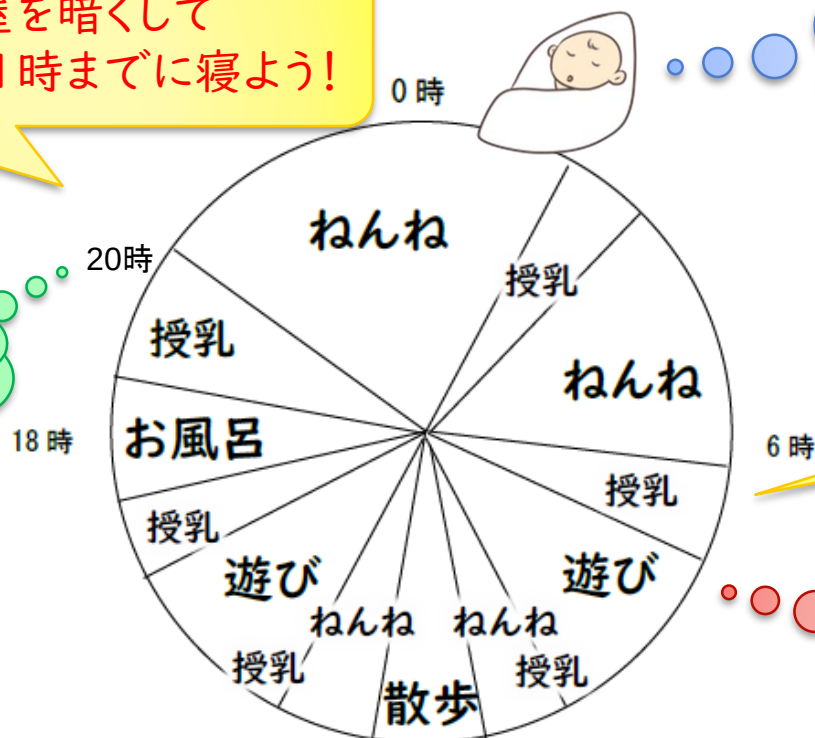
生活リズム

～心もからだも元気な子を育てる基本～

(例) 4か月頃の日

部屋を暗くして
遅くても21時までに寝よう!

ねかし
つけ



夜は
しっかり
休もう

同じ時間に起こし、
陽の光を浴びよう!

日中は
たくさん
活動しよう

生活リズムを整えるポイント

- ・起床時間
- ・就寝時間
- ・朝食の時間
- ・昼食の時間
- ・夕食の時間

*この5つの定点を意識して
ママとパパが生活することが
あかちゃんの生活リズムを
整える基本になります。

*まずは起きる時間、寝る時間を
意識して生活してみましょう!

あかちゃんとのコミュニケーション

あかちゃんからの「サイン」をキャッチしましょう



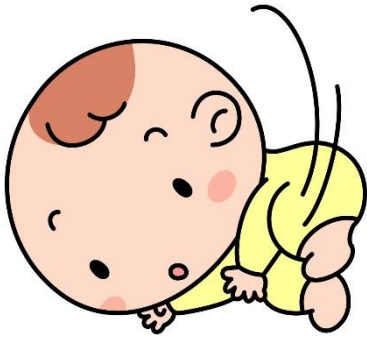
～毎日のコミュニケーションが、あかちゃんとの信頼関係を育む基本です～

- ・あかちゃんの出すサインに合わせて関わってあげましょう。
- ・どうしても手が離せない時は「ちょっと待ってね」と声かけをしましょう。

からだの発達

4か月頃

首すわり



5～6か月頃

寝返り



6～8か月頃

ひとりすわり

ずりばい



首はすわっていますか？

母子健康手帳の「3～4か月頃」の保護者の記録のページを記入し、お子さんの発達を確認してみましょう。

うつぶせ遊びをしてみましょう！

うつぶせは今後の発達に必要な筋肉を育てます。
視界が広がり脳の発達も促します。

事故予防

*詳しくは、「すこやか習志野っ子」ファイルへ
・わが家の安心ガイドブック



🍀「ちょっとだけ!」も気をつけよう

あかちゃんの成長は著しいものです。

昨日できなかったことも今日はできるようになります。

少しでも目を離すときは、ソファに寝かせない、
ベッド柵を上げるなどあかちゃんの安全に注意しましょう。

🍀小さなものは落ちていませんか?



興味が育ち始める時期です。

目の前にあるものに手を伸ばし、何でも口に入れてしまいます。
お子さんの目線になってお部屋の中をチェックしてみましょう。

離乳食を始めましょう

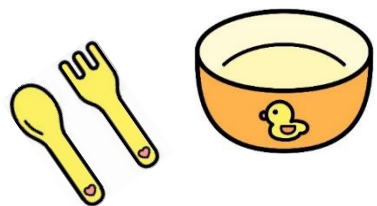
🍀 生後5～6か月になると離乳食が始まります



- ・お首がすわり、腰を支えたと座れますか？
- ・大人の食べる様子に興味をもっていますか？
目で追って見る、食べたそうに口を動かす、よだれをたらしている
- ・スプーンを口に入れても嫌がりませんか？

＊これらは、離乳食のはじまりの合図です。

詳しくは、市ホームページ内の「離乳食を始めましょう」をご覧ください！



歯のお手入れの準備

🌸 お口のまわりやほっぺで遊ぼう

口のまわりは敏感です。遊びをとおして
口の中をさわられることに慣れていきましょう。



お口のまわりを
こちょこちょ♪

🌸 歯ブラシに慣れよう

物をつかむようになったら、歯ブラシを持たせてみましょう。
※歯ブラシをくわえてハイハイは危険！

保護者が見守り、抱っこや座った姿勢でもたせましょう。

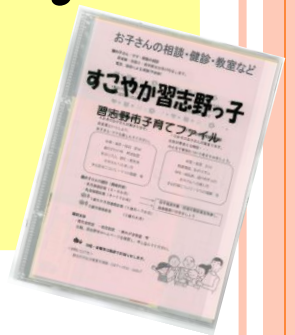


🌸 歯が生える時期、順番は人それぞれ

1歳過ぎてから生えてくる人もいます。
歯が生えてきたら、ぬらしたガーゼで
軽く拭いてあげましょう。



もっと知りたい!お口の情報は
「**すこやか習志野っ子**」ファイルへ♪
・歯のお手入れ
・こどものお口の「よくある質問」



お母さんのからだ

🍀 ホルモンのリズム

*詳しくは「すこやか子育てガイド P20～23」へ

産後2～3か月でホルモンのリズムが戻ってきます。

まだ月経が再開前でも、妊娠の可能性はあります。

夫婦で家族計画を話し合い、自身の健康を守りましょう。

🍀 お子さまの健康を守るためには、
家族みんなが健康であることが大切です！



医療機関の受診について

3～6か月健康診査を受けましょう

母子健康手帳別冊内の受診票を使って、期間内に1回、県内の医療機関で受けられます。

予防接種は進んでいますか？

予防接種のスケジュールは市ホームページでも確認できます。

「すこやかナラシド♪予防接種ナビ」をご活用ください。

休日・夜間にこどもの体調が悪いとき

こどもの症状にどのように対処したらよいか、病院に受診した方がよいのか判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談ができます。

「こども医療でんわ相談」【**#8000**】     あしたのJ=もニ=が響くまち 習志野市   