

4か月のころ

からだところの発達



首がすわる
腹ばいで頭を持ち上げる
声や音のする方向を向く
あやすと笑う
さかんに声を発する
動くおもちゃを目で追う
指をしゃぶる

子育てのポイント

～子育てを楽しむお母さん、お父さんの余裕が何よりも大切です。～

○毎日腹ばいをさせましょう。

- ・体を支える腕、肩の力や背筋力がつきます。
- ・頭を上げようとすることにより、バランス感覚が身につきます。
- ・視野が広がり、意識が集中し、脳の働きを活発にするとわれています。



○歩行器は使わないようにしましょう。ベビーラックは長い時間使わないようにしましょう。

(運動の妨げになる場合があります)

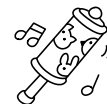


○あかちゃんにたくさん話しかけましょう。

○抱きぐせは気にしないで抱いてあげましょう。

○おもちゃは音の出る明るい色のものを選びましょう。

(ガラガラ・おきあがりこぼしなど)



○おしゃぶりは与えないようにしましょう。(指しゃぶりは気にしないでください)

○大事な刺激をうける手や足はできるだけ包まないように、薄着で育てましょう。

○車で出かけるときは、後部座席にチャイルドシートを使いましょう。

腹ばいのポイント

- ☆ 両腕を肩幅の広さで、肘をそろえるように支えます。(硬い床の上で)



丸めたバスタオルや座布団を胸の下に入れて、肘が後ろに下がらないようにする方法もあります。

- ☆ 徐々に時間や回数を増やしましょう
(最初は1回2～3分)
- ☆ お父さんやお母さんの胸の上でもOK
- ☆ 視線を合わせ、おもちゃなどを置いて遊びながら楽しく！

聴こえのチェックをしましょう

4か月頃

- ・大きな音に驚いたり、目をさましますか
- ・音(おもちゃ・人の声・ドアの開閉など)のする方を向きますか

6か月頃

- ・人の声(特に聞きなれたお母さんの声)に振り向きますか
- ・話しかけたり歌を歌ってあげるとじっと顔を見ていますか



Q 寝ぐずりがひどいのです

眠くてもうまく眠れずにぐずぐずいう赤ちゃんもいます。はじめからじょうずには寝つけません。

お母さんやお父さんが「そばにいる」とわかれば赤ちゃんも安心です。

背中とんとんするなど、眠りのお手伝いをしてあげてください。

眠りの時間が短くて心配になることもあります。赤ちゃんが元気ならそれでだいじょうぶです。

Q 生活リズムがうまくできません。

寝かしつけには、テレビを消すなど静かな環境も大切です。

親が夜ふかしだと、赤ちゃんもいつのまにか「遅寝遅起き」になってしまいます。お父さんとの触れ合いも楽しいですが・・・

それでも、「早寝早起き」子ども本来の生理的なリズムを少しずつつくっていききたいですね。

朝には元気に「おはよう」のごあいさつをし、午前中は明るい光の中でたっぷり遊びましょう。



※ 次回の健診は10か月児健康診査です(通知制)。

* 育児、発達、予防接種についてのご相談

函館市子ども未来部 母子保健課 ☎(0138)32-1533

* 歯についてのご相談

函館口腔保健センター(総合保健センター1階) ☎(0138)56-8148



離乳食のすすめ方

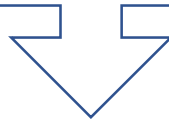


離乳の開始（生後5，6か月頃）

- ・離乳食は、「飲む」ことから「食べる」ことへの練習です。
- ・この時期は、離乳食の量や栄養バランスよりも舌ざわりや味に慣れさせることを中心に考えましょう。
- ・離乳の開始前に果汁を与える必要はありません。

○離乳開始のサインは？

- ・首の座りがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。
- ・食べ物に興味を示している。
- ・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った。



赤ちゃんの発達に合わせて、焦らずすすめていきましょう。

○すすめ方のポイント

- ・1日1回1さじから始めましょう。
- ・初めての食材は1日1品だけにしましょう。
- ・離乳食後は、母乳又は育児用ミルクを欲しがらだけ飲ませましょう。
- ・調理形態はなめらかにすりつぶした状態にしましょう。
- ・味つけはせずに素材の味で食べさせましょう。
- ・時間は午前中の授乳の前，なるべく同じ時間に食べさせましょう。
- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため，満1歳までは使わないようにします。
- ・牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにします。離乳食の材料としては加熱して使う事はできます。



○与えはじめの例

日数 種類・量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	...	30日
10倍がゆ	1 さじ	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	...	子供茶碗 1／3杯
野菜つぶし								1 さじ	1	2	2	3	3	4	4	...	10～20 g
豆腐・ 白身魚等															1 さじ	...	3 さじ



離乳食のすすめ方の目安

		離乳の開始 離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 7, 8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳の完了 離乳完了期 12か月～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分が食べる楽しさを増やす。
食事の目安 調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
一回当たりの目安量	I 穀類(g)	・つぶしがゆから始める。	全がゆ 50～80	全がゆ90 ～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
	II 野菜・果物(g)	・すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	III 魚(g)	・慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	10～15	15	15～20
			又は肉(g)	15	15～20
			又は豆腐(g)	45	50～55
			又は卵(個)	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	又は乳製品(g)		50～70	80	100



・上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整します。

・成長の目安は、成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して成長曲線のカーブに合っているかどうか確認します。