

4か月のころ

からだところこの発達



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いわれています。



○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)

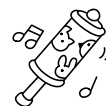


○あかちゃんにたくさん話しかけましょう。

○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