

## 4か月頃のお世話と関わり

視覚や聴覚が発達して周囲に興味を示します。表情もどんどん豊かになります。

ドキドキ・ワクワク、日々の成長とともに、親子でいろいろなことを一緒に楽しめるといいですね。



### いっぱい話しかけてあげましょう

オムツを変えるときには、「おしっこがでたね。オムツ替えるよ。おしりをきれいきれいしようね。さっぱりしたね。」など、してあげていることや、赤ちゃんの気持ちを代弁して話しかけてあげます。

五感を通じた関わりは、親子の信頼関係が築かれ、愛着の形成を促すことができます。

愛着がよく発達すると、自分は大事な人間と感じ、いつでも話を聞いてもらえる安心感や信頼感から脳の発達が促されます。愛着が出来ていくと、待つことが出来るようになったり、ストレスに強い子に育ちます。

おむつ替えるよ。

きれいにしようね！



### ふれあい遊び

3～4か月頃になると、目の前で両手を握り合わせてみたり、メリーなどのおもちゃで、しばらくご機嫌に過ごすことができます。

一人遊びでご機嫌にしている時は、そっと様子を見守っていても大丈夫です。

一人遊びに飽きてきて、声を出してお母さんを呼ぶようでしたら、遊んであげましょう。赤ちゃんは好きな遊びを何度も繰り返します。単純な遊びを繰り返してあげましょう。ふれあい遊びも愛着を促すことができます。



### 赤ちゃんのスキンケア

清潔を保ちましょう。お風呂上がりなど、できれば1日2回は保湿しましょう。(赤ちゃんの皮膚は大人に比べて薄く水分が少なく、母親からの皮脂ホルモンは3か月ごろから減ってきます)

肌が荒れていると、肌を守る「バリアー機能」が壊れ卵や小麦などのアレルギー(原因物質)も体内に入り、食物アレルギーの発症リスクも高くなってしまいます。



## はいはい、あんよの前に

早い子だと6か月頃からははいはい、10か月頃に歩き始める子もいます。(発達には個人差があります。)はいはい、あんよの前に、おうちの中を今一度見直していただき、危険なところはないか確認しておきましょう。包丁などの危険なものが入っている棚や引き出しは、ロックをして簡単に開けられないようにしましょう。

赤ちゃんに触られたくないものは、高い所に置くか、ロックができる棚にしまうなど、触れないようにしておきましょう。



## 歯が生え始めたら

赤ちゃんの歯は、生後6～8か月頃下の前歯から生えてきて、2歳半くらいには、ほぼ生えそろう。下の歯が2本のうちはガーゼで拭き取ったり、食後にお茶やさ湯などを飲ませ、口の中を清潔に保ちましょう。

上の歯が生え始めたら、歯ブラシを使って磨きましょう。乳歯は生えてから2～3年までが、最も虫歯になりやすいと言われています。乳歯の虫歯は、永久歯の虫歯や歯並びにも影響するため、この時期から歯の健康を保つことが大切です。

食器や歯ブラシ・コップなどの共用は止めましょう。(大人の虫歯菌が赤ちゃんにうつる可能性があります。)



## SIDS を防ぎましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因は分かっていませんが、3つの点に気を付けることで発症リスクの低減が期待できます。

- ①1歳になるまではあおむけで寝かせる
- ②できるだけ母乳で育てる
- ③周囲の人にも禁煙をすすめる



## 揺さぶられっ子症候群に注意しましょう

未発達な脳に出血を生じさせ、脳の障害を起こす場合があります。

新生児や6か月以下の赤ちゃんを強く揺さぶること(例えば、「高い高い」をするときに激しく揺さぶるなど)は避けましょう。

育児で困ったり、悩んだときは気軽に相談してくださいね。

北名古屋市保健センター 0568-23-4000