



4か月児健診

こどもの成長と子育てのポイント



この資料は、4か月児健康診査の講話でお伝えしている内容です。

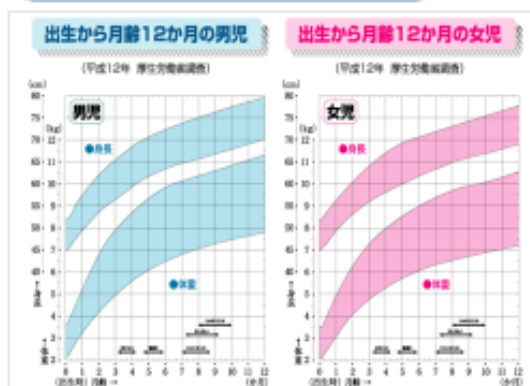
この時期に大切な育児のポイントについてお話します。

赤ちゃんが成長するってどういうこと？



0歳のときは、**脳や心臓、骨、筋肉など**いろいろなものが成長する大切な時期なんだよ

身長や体重の増えるペースは人それぞれです



母子健康手帳で確認しましょう

ポイント
値だけではなく、以前と比べてどんなふうに増えているのかを見ていくようにしましょう

☆心配があれば相談してください

ポイント

- ・今は、体重が増えるだけでなく、脳や心臓をはじめとする臓器、骨、筋肉など、身体の様々な機能を成長させる時期です。
- ・小児科等で計測する機会に、母子健康手帳の成長曲線で確認しましょう。成長曲線の色がついている範囲内で曲線のカーブに沿って身長や体重が伸びていれば順調に成長しています。
- ・生後3か月で赤ちゃんの体重は約2倍になると言われていますが、個人差があります。心配があれば相談ください。

これからの成長（運動発達）



頭だけあげる



胸まであげる
(首がすわる)



寝返り



両手で支える

これからの成長（運動発達）



手で足をもち
足をなめる



方向転換



ずりばい



自分ですわる



はいはい



足を前に出して
すわる

ポイント

- ・生まれてすぐは、ただ寝ているだけだったのが、頭を持ち上げ、寝返りをし、手でからだを支える等、自分自身の意思でからだを動かすことができるようになります。
- ・成長発達には個人差があり、順番通りにいかない場合もありますが、異常というわけではありません。
- ・「いつ何ができるか」ではなく、「全身を使ってバランスよくからだを動かす」ことが大切です。
- ・うつぶせや寝返りができていても、からだがかたがたに動かないか、左右対称に動かしているかを確認しましょう。

4か月の赤ちゃんの抱き方って？

左右対称
手は胸の真ん中で組む
足は自然な「M」のかたち
からだをぴったりくっつける



正しい抱き方の確認を！！

- ✖
- ・そり返る姿勢が多い
 - ・足やからだがねじれる
 - ・おしりが下がって足がのびてしまう

ポイント

- ・足は自然な「M」のかたちになるようにしましょう。
- ・足を無理に広げたり、伸ばしたりすると股関節脱臼になる恐れがあります。
- ・からだをぴったりくっつけて、反りすぎないように、まっすぐ抱っこしましょう。

うつぶせ遊びをしっかりと！(3か月～5か月)

うつぶせをすると…



- ・腹筋・背筋、首、肩、腕が強くなる
- ・バランス感覚が身につく
- ・上半身で体を支える→ハイハイへ
- ・手で体重を支える→細かい指の動きへ

注意

- ・少しずつ時間をのばそう
- ・機嫌の良いときに(授乳後1時間は避けてね)
- ・薄着で動きやすい服装を
- ・床にタオルを敷いたくらいの硬さで
- ・必ず目の届くところで！！

ポイント

- ・うつぶせ遊びは、今後ずりバイや一人座り、ハイハイをしていくためにとても大切です。
- ・無理なく、短い時間から少しずつ時間を伸ばしていくようにしましょう。嫌がれば止め、繰り返し行いましょう。

おもちゃがなくてもできることはたくさん!! (5か月~8か月)

いないいないばあ

手やガーゼ等で顔をかくし、いないいないばあ遊びをしてあげましょう。



さわりっこ

赤ちゃんのお顔や身体に触れて、「おでこツンツン」「こちょこちょ」等と楽しく声をかけましょう。

バスタオルゆらゆら

バスタオルに赤ちゃんを寝かせ、両端を大人2人で持ちあげます。やさしく揺らしてあげましょう。



ポイント

- ・5か月を過ぎると、からだがいっしょにきて、いろんな遊びができるようになります。
- ・五感を刺激し、様々な感覚を高める時期です。おもちゃを使うのもいいですが、親子でできる遊びも取り入れてみましょう。

これからの生活リズム



カーテンを開けて
朝の光をあびよう



- ・午後8~9時には眠る準備を
- ・部屋の照明を暗くしよう

ポイント

- ・子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。
- ・生まれたばかりの頃は、昼夜関係なく寝ていましたが、この時期になると、日中に起きている時間が増えてきます。
- ・少しずつ「昼起きて、夜眠る」という生活リズムをつくっていきましょう。

赤ちゃんの気持ち



寂しいよー 抱っこして

くすぐったーい
パパと遊ぶの楽しい

寂しかったんだね
ママいるよ 抱っこし
ようね

こちょこちょ くす
ぐったいね
楽しいね

見てー！上手に
できたよ！

上手におもちゃ
にぎにぎしてるね

泣いたり、声を出したりするのは
赤ちゃんのサイン

～スキンシップが大切な時期です～

- ・子どものサインを受け止めて
- ・目を合わせて、声をかけてあげましょう



大人の反応を待ってる！



くりかえすことで…

安心感

- ・しんどい時はひとりで抱えない



ポイント

- ・赤ちゃんは、泣いたり、声を出したり、視線を合わせたり、様々なサインを出して、大人とコミュニケーションを取ろうとしています。子どもからのサインに対し、まずは受け止めて色々な声をかけましょう。
- ・受け止めてくれる大人がいると安心感につながり、また色々なことをやってみようという意欲にもつながります。
- ・ママだけではなく、パパやおじいちゃん、おばあちゃんとも役割分担をしながら、一緒に子育てしましょう。

家族計画を立てましょう

出産後のお母さんの身体は？
経済的なこと
仕事の復帰時期
サポート体制はできていますか？
次の妊娠・出産



→必ず家族で
話し合って決めましょう

ポイント

- ・ 今後の生活のこと、どんな家族をつかっていくのか、経済的なこと、育児のサポート、仕事復帰についてなど家族で話し合う機会を設けましょう。
- ・ 産後のからだの回復には個人差がありますが、お母さんのからだの負担を考えると、産後1年間は妊娠を控えることをお勧めします。避妊についても家族で考えましょう。

困ったことがあった時は？

子育ての心配ごとや相談、予防接種
についての問い合わせがあれば、
赤ちゃんテレホン相談、地域保健課
まで気軽にご連絡ください。



連絡先はあまっ子元気
ブックの表紙を参考に

次は、9～10か月児健康診査です。

保健福祉センターより通知があります。

母子包括支援センターとして、南北地域保健課では、地区担当保健師が中心となり、妊娠期からの切れ目ない支援を行っています。

今回は9～10か月児健康診査です。その間に気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。