

3~6 か月児 育児のしおり

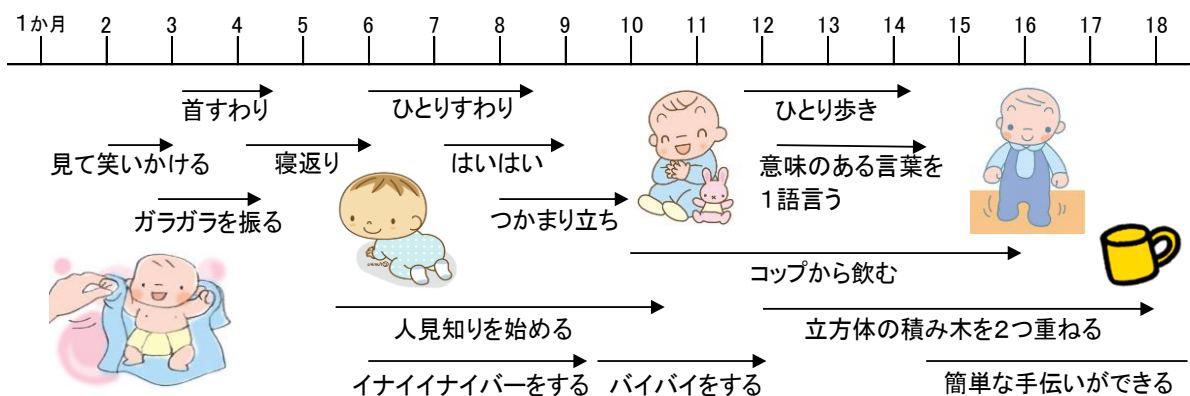


からだの発達

からだの発達は、頭に近い部分からだんだん遠い部分へと移っていきます。首がすわるようになると、赤ちゃんは盛んに腕を動かして、自分の手を見つめたり、手を口に持っていきこうとします。さらに発達が進むと、腰をひねることができるようになり、寝返りが可能になります。

発達には個人差があります。お子さんなりのペースを見守ってあげましょう。
ご心配なことがあれば、いつでも保健師などにご相談ください。

赤ちゃんのころとからだの発達



こころの発達

3か月くらいになると、あやすと笑うようになり、「アー」「ウー」と声を出すようになります。こたえてあげたり、何をするにも話しかけながらしてあげましょう。

この頃の赤ちゃんは、からだをさすったり、抱かれたりすることで安心し、お父さんやお母さんとの信頼関係ができてきます。お父さん、お母さんの抱っこは最高のスキンシップです。

6か月前後になると、見慣れた人と見慣れない人とを区別できるようになり、知らない人を見るとベソをかくことがあります。このような変化を「人見知り」といいます。赤ちゃんの認識力が発達してきた証拠です。



生活リズム

授乳の時間、オムツ替え、散歩、入浴など赤ちゃんの1日の行動にもリズムをつくってあげましょう。まだまだ睡眠のリズムはつきにくいと思いますが、なるべく昼間は遊ばせ、夜は眠らせるようにしていきましょう。



離乳食のスタート

満5～6か月頃から離乳食をスタートしていきましょう。

この時期は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。

*お子さんにとっては初めての経験です。あせらずに進めていきましょう。

さあ！いよいよスタートです

最初はなめらかにすりつぶした、つぶしがゆから始めましょう。

その後、すりつぶした野菜、慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみましょう。

*毎日同じ時間にあげましょう。午前中の授乳時間がよいでしょう。

*赤ちゃんが健康なときにスタート！ 2、3日毎に1さじずつ増やしていきましょう。

*嫌がる時は無理強いしない。

*初めての食品はスプーン1さじから始めましょう。

*離乳食の開始頃では、味付けは必要ありません。食品そのものの味や、だし汁やミルクを使っていきましょう。

<ベビーフードを利用する時の留意点>

- 子どもの月齢や固さにあったものを選び、与える前に保護者が一口食べて確認してみましょう。
- 用途にあわせて上手に選択し、料理名や原材料が偏らないようにしてください。
- あらかじめ食べる分を別の容器にとりわけ、食べ残しは与えないようにしましょう。
- 開封後の保存には、注意しましょう。



離乳食教室もご利用ください

4～6か月児の離乳初期のための教室を月1回実施しています。

内容は、離乳食の進め方のお話と実習、試食（保護者）です。

「そろそろ始めるんだけど、どう始めたらよいのか…」 「こんな風でいいのかなあ？」 など離乳食わかばマークのお父さん、お母さんのお越しをお待ちしています。

※詳しくは広報やホームページをご覧ください。





こどもの事故防止

こどもの事故は親や家族のちょっとした不注意で起こるものが大半です。
事故を防ぐためには、日頃からの気配りが必要です。

3～6か月頃に気をつけたい事故

○転落（ベット、ソファ、抱っこひもからの転落）

- ベットの柵は必ず上げるようにしましょう。
抱っこひもは正しく使用し、前にかがむ時や付けたり外したりする時などに気を付けるようにしましょう。

○窒息（まくら、柔らかいふとんによる窒息）

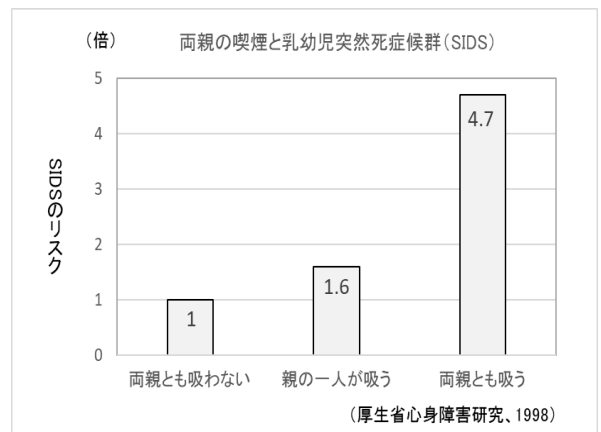
- うつぶせ寝をさせたり、重い布団を顔まで被せないようにしましょう。

○誤飲（小物・たばこ・小さいおもちゃの誤飲）

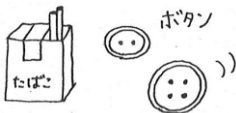
- 赤ちゃんの周りには、物を置かないようにしましょう。

乳幼児突然死症候群（SIDS）

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。
日本では、生まれてきた赤ちゃんの約4,000人に1人の割合で発生しています。
そのほとんどは1歳未満の赤ちゃんに起きています。
原因はまだわかっていませんが、育児環境の中にSIDSの発生率を高める因子のあることが明らかになってきました。



そして、予防のため、次の3つがすすめられています。



☆1歳になるまではあおむけ寝で育てよう

☆タバコをやめよう

☆できるだけ母乳で育てよう

うつぶせ寝、タバコ、ミルクはいずれもSIDSの直接的な原因ではありません。
育児に関し必要以上に不安を抱くことは避けてください。これらの3つのことを参考にして、
日頃の育児の方法を再確認していただき、あとはおおらかな気持ちで子育てをしてください。



予防接種

子どもの健康を守るために予防接種の効果と副反応を理解し、
予防接種を受けてください。

岩倉市ホームページ、予診票綴りなどでスケジュールを確認し、忘れずに接種しましょう！



<子育て支援のいろいろな活動の紹介>

○子育て支援センター

子育ての喜びや悩みを分かち合い一緒に考えたり、
アドバイスをしながら子育てのお手伝いをします。
親子で遊んだり、仲間づくりの場になっています。



子育て支援センターホームページ↑

※日時・場所の問い合わせ

岩倉市子育て支援センター TEL0587-38-3911

○岩倉市ファミリー・サポート・センター

冠婚葬祭などの急な用事、地域の活動や趣味を楽しむ時間をつくるために、
子どもを預ってほしい時に利用できます（要登録） 生後43日以後より利用できます。

<問合せ> 岩倉市ファミリー・サポート・センター（こども家庭課）

TEL0587-38-5810

○ホームスタート

未就学児がいる家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者のボランティア（ホームビジター）が
訪問する「家庭訪問型子育て支援」です。

<問合せ> ホームスタート・いわくら（NPO 法人はんどいんはんど）

TEL080-4524-9480（平日 午前8時30分から午後4時30分まで）





<保健センターの事業>

問合せ・予約 岩倉市保健センター TEL0587-37-3511

○乳幼児健康相談

毎月1回 午前9時から10時45分

身長・体重測定、育児・栄養・歯科・運動相談 ※要予約

○母乳相談

毎月1回 午前9時～正午

母乳相談、授乳指導、育児相談、体重測定 ※要予約

育児で困ったこと、不安なことがあれば、保健センターにご相談ください。

相談専用電話0587-66-7300

月～金曜日 午前9時～12時、午後1時～4時（祝日、年末年始を除く）

<夜間に困ったときは>

[あいち小児保健医療総合センターホームページ](#) ↓



○時間外電話相談「育児もしもしキャッチ」 TEL0562-43-0555

「育児つながるLINE」あります。詳しくはホームページをご覧ください。

火～木曜日（祝日・年末年始、外来休診日を除く）、午後5時から午後9時まで

○愛知県の子育てポータルサイト「愛知県はぐみんネット」

愛知県内の子育て情報が掲載されています。

↓愛知県はぐみんネットホームページ



※今回の乳幼児健診で得られた情報は、対象者及びご家族への支援の目的以外に岩倉市及び愛知県における母子保健の推進のための集計・分析等に活用させていただきます。乳幼児健康診査の受診結果につきましては、個人が特定されない処理をして愛知県へ報告します。

岩倉市保健センター TEL0587-37-3511

