

さあ赤ちゃんといっしょに新しい生活のはじまりです。

子どもの成長カレンダー

	1～2か月	3～4か月	5～6か月
運動発達	○腹ばいになると頭を持ち上げる。	○首がすわる。 ○腹ばいになると頭と肩を持ち上げる。	○寝返りをする。 ○抱くと膝の上でピョンピョンはねる。
目・耳・手・心の発達	○声かけや音に反応する。(泣き出す、又は泣き止む) ○動くものを目で追う。	○自分の手を見つめる。 ○喃語を話し始める。 ○あやすと笑う。 ○指しゃぶりを始める。	○手を伸ばしてものをとる。
その他の成長	○乳を飲むとき以外は、ほとんど眠っている。(睡眠時間は1日16～17時間)	○乳を飲んだ後、起きている時間が少し長くなる。(睡眠時間は1日15時間くらい)	○夜よく眠るようになる。 ○1日2～3回昼寝をする。
親と子のきずなワンポイントアドバイス	○オムツの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっている時は、抱っこして十分なだめてあげましょう。 ○授乳のときは目を見てあげましょう。 ○泣いている時声をかけると、泣き止んだり、泣き方が変わったりすることで、聞こえているのが推察できます。 ○指をしゃぶったり、玩具を口に入れたりして遊びます。食べる・話す等の口の発達が促されますので玩具等は清潔に与えましょう。	○授乳のときやオムツ替えのときなど、いつでもやさしく話しかけましょう。 ○お天気の良い日はお散歩へ行ってみましょう。 ○話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんを見つめて、話しかけ、遊んであげてください。お父さんもたくさん相手をしてください。 ○幼児期の兄弟にとって、赤ちゃんの誕生は嬉しいものですが、お母さん・お父さんをとられたような気がして寂しく感じることもあります。このため、赤ちゃんがえりをすることもあります。兄弟のための時間もとってあげましょう。 ○予防接種のこれからの予定について、かかりつけ医や区役所の保健師に相談しましょう。	○いないいないばあをしてあげると声をあげて喜びます。動くものや音のでる玩具と一緒に遊びましょう。 ○抱っこすると顔をいじったり髪をひっぱったりしますが、これも発達に欠かせない探索行動の一つです。 ○夜泣きをする子が増えてきます。おなかがついている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげて構いません。話しかけたり、抱いたり、時には遊んであげることも必要です。 ○人見知り、子どもによって時期はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証です。その時は家族がしっかり抱いてなだめてあげると安心します。
予防接種 ※予防接種詳細は44～47ページ	BCG		
健康診査	ヒブ		
	小児用肺炎球菌四種混合 (4か月になったらできるだけ早めに受けましょう)		
	4か月児健康診査 (4か月になったらできるだけ早めに受けましょう)		
	7か月児健康診査 (7か月になったらできるだけ早めに受けましょう)		
	麻しん・風しん		
遊び	<p>スキンシップを大切に。親子のきずなは、親からの愛情を込めた関わりで赤ちゃんが応える、赤ちゃんが甘えるとお父さん・お母さんも頼りたくなる、こんな相互作用を通して深まっていきます。子どもが照れて嫌がる頃まで何度もスキンシップを楽しみましょう。</p> <p>■すきすきだいすき ○「かわいいね」「大好きよ」という気持ちを素直に伝えましょう。 ○赤ちゃんの手、足、ほっぺ、おへそ等いろいろところに優しく触れたり口づけしたりします。 ○赤ちゃんの手を取って、パパやママの頬や口元等に触れさせます。 ○目を合わせ、話しかけながら遊びます。</p> <p>■何でもモービル ○洗濯物を乾かすものにキラキラ光るもの(アルミホイール等)、音の出るもの(鈴や風船)等いろいろなものバランス良く下げてベッドサイドに吊るします。 ○赤ちゃんはキラキラするものやユラユラ動くものが大好きです。</p> <p>■おしり高い高い ○赤ちゃんに話しかけながらしましょう。 ○赤ちゃんが手で足を持てるようにしましょう。</p> <p>■はらばい ○ハイハイの準備に大切です。 ○手やひじを肩より前に出しましょう。 ○肘を伸ばして手で支えるようにしましょう。</p> <p>■お風呂で遊ぼう(アワがポコポコ) ○手桶等をさかさまにして中に空気をためるようになります。</p> <p>■おしゃぶりを楽しむ ○げんこつは赤ちゃんの大好きなおしゃぶり玩具。げんこつを珍しそうに眺めたり、口の中にほおぼろうと一生懸命になります。指しゃぶりも同じこと。手の活動が活発になり関心が広がると自然にやらなくなっていきます。</p>		

※予防接種の詳細については44～47ページをご参照ください。

のびのび子育て7か条

- 1 育児は応用です。育児書通りにいなくてもあたりまえ。神経質にならないようにしましょう。
- 2 疲れたときは、息抜きしながら子育てを。

- 3 育児は応用です。育児書通りにいなくてもあたりまえ。神経質にならないようにしましょう。
- 4 お父さんはお母さんの心の大黒柱です。積極的に育児をしましょう。
- 5 スキンシップや語りかけを大切にしましょう。抱き癖は心配りませぬ。
- 6 困ったときは一人で悩まず相談しましょう。
- 7 育児支援サービスや育児の輪を積極的に利用しましょう。
- 8 赤ちゃんの生活リズムを大切にしましょう。大人の都合で振り回さないように。

7～8か月	9～10か月	1歳
○ひとりて座れる。	○ハイハイをする。 ○つかまり立ちをする。	○つたい歩きをする。 ○大人の手につかまって歩く。
○テレビやラジオの音にサッと振り向く。 ○人見知りをする。 ○いないいないばあを喜ぶ。	○ささやき声に反応し、まわりの人の顔を覚える。 ○隠した物を探す。	○テレビやラジオ等の音楽に合わせて体を動かす。 ○パパ、ママを呼ぶ。 ○親指と人差し指でつまむ。 ○イヤイヤ、バイバイをする。
○歯が生え始める。		○体重は生まれたときの約3倍、身長は約1.5倍になる。
○言葉も行動も真似をしたがるようになります。 ○紙を破ってみせて遊びのお手本を示したり、話すときもなるべくはっきりした口調で接しましょう。 ○ハイハイをする子もいれば、しないまま立つようになる子もいます。無理強いせず、自然に動き出すのを待ちましょう。 ○乳歯が生えてくる頃には、口や口周辺に触れたり、機嫌が良いときにはガーゼ等で歯を拭いて歯磨き準備をしましょう。また歯が生えてきた日にちを母子健康手帳に記入しておきましょう。	○伝い歩きをするようになるとくんと行動範囲が広がります。できるだけ自由に動き回れるよう危ない物は手の届かない所に片付けましょう。 ○食事も自分でできたりします。食べ物を手づかみでグチャグチャにしても自立心の芽生えと温かく見守ってください。 ○玩具を目の前から隠すと探すようになります。 ○同じくらいの子と一緒にいる機会を少しずつつくってあげましょう。	○語りかけを続けながら、動物の本など単純でわかりやすい絵本も読んであげましょう。発達の度合は、とても個人差のあるものです。周りの赤ちゃんと比べて焦ったりせず、少しでも何かができたら、たくさんほめてあげるように心がけてください。
		<p>この頃になるとだんだん自分で遊びを求めて、玩具も自分でいじって楽しむようになります。ハイハイができるようになると、好奇心が旺盛になって何かを求めて動き回るようになります。大人が赤ちゃんの働きかけに反応してあげるようにしましょう。</p> <p>■おひざの上でバランス遊び ○ゆらゆらボード 背中を支え、動きにあった歌を歌いながら左右にゆっくり揺れます。 ○ギョコンパタン 両手を繋いで前後にゆっくり揺れます。 ○ガタガタバス 両手を繋いで手足を小刻みに震わせて全身バイブレーションします。</p> <p>■いっぱいハイハイしよう ○ハイハイするのなら前側で呼んであげてください。公園等のきれいな芝生は最高のマットです。適度なクッションとチクチクした肌触りが刺激を与えてくれます。たどり着いたら抱きしめてあげましょう。</p> <p>■ヒコーキブーン 肩や股の関節を痛めない場所に手のひらと足の裏を当ててヒコーキをしてあげましょう。</p> <p>■ブランコ 大き目のバスタオルやシーツ等を使ってハンモックのように活用するとブランコ遊びができます。パパとママがバスタオルの四方をしっかりと持って真ん中に赤ちゃんを仰向けにして寝かせます。あとは上下左右思い思いに動かしてみよう。</p> <p>■つかまり立ちに向けて ○テーブルの前で、自分で立つようしましょう。足は床につかせましょう。</p> <p>■こんなものが大好き ○シンプルな遊びこそ赤ちゃんを夢中にさせます～ ○生活用品を玩具として与えてみよう 1歳前後の赤ちゃんは、家の中のあらゆるものを玩具にします。台所用品や化粧品は大好きなママのまわがしたいので強い関心を示します。危険なものは保管して、危なくない生活用品は赤ちゃんが自由にできるようにしてあげましょう。</p>