

# 赤ちゃんと一緒に暮らす

(3～4ヶ月児)

3～4ヶ月の赤ちゃんは、個人差はありますが、体重は生まれたときの約2倍になります。首の座りもしっかりとしてきて、あやすと声を出して笑い、いろんな表情を見せてくれるようになります。

♡生活のリズムを規則正しく♡

早寝早起きはこどもの成長発達のうえで、とても大切な生活習慣です。身体の発達を促すホルモンは、夜しっかり寝ている間に、より多く分泌されます。大人の夜型の生活に巻き込まないようにしましょう。朝、赤ちゃんが目覚めたら窓を開け部屋の空気を入れ換え、着替えをしてあげ、顔を洗ってあげてください。ホルモンの働きや、自律神経の発育を促すためにも朝はしっかり目覚めさせるよう心がけましょう。

♡ハイハイの準備期間です。うつぶせにしましょう♡

うつぶせになって顔を持ち上げ、前を見て遊ぶことが大切です。個人差はありますが、4ヶ月頃の赤ちゃんは首も座り、腹ばいにすれば腕で身体を支えて首を持ち上げたりします。おしりが持ち上がってしまう場合には、背中をさすってマッサージしてあげましょう。また、活発に動いて音や光にも反応をしめし、おもちゃなども自分で握れるようになります。遊びながら少しずつ慣れさせましょう。

### ♡湿疹♡

新陳代謝が盛んなこの時期は、湿疹がでやすくなります。  
汚れやすい顔やおしりは、こまめに洗うか、入浴をしてください。  
「スキンケア」パンフレットを参照にし予防しましょう。

### ♡まさかの事故を防ごう♡

ベビーベッドに寝かせている赤ちゃん。まだ寝返りができないからと  
思って、ベッドの柵を下げたままにいませんか。  
昨日まで出来なかったことが今日突然できるようになることがあります。  
常に事故は起こり得るということを頭において、赤ちゃんの周りの安全  
を確保しましょう。

### ♡予防接種について♡

1歳未満で受けられるものは、ヒブワクチン、肺炎球菌、B型肝炎、  
四種混合、BCGがあります。(BCGの推奨する接種期間は生後5ヶ月  
～8ヶ月未満です。)

ひきつけを起こした事のあるお子さんや、アレルギーのあるお子さん  
は、医師と相談の上受けてください。埼玉県にお住まいの方は公費で  
受けられます。

協同病院は完全予約制です。

(小児科の受付、または電話にて受け付けています。)

毎週月曜日 午後 15:00～16:00

毎週火曜日 午後 15:00～16:00

毎週水曜日 午後 14:30～16:00

第1・3金曜 午後 15:00～16:00

BCGのみ 毎週月曜日 午後 14:00

予約センター直通 ☎048-297-9821

<持ち物> 母子手帳、各自治体指定の問診票

問診票をお持ちでない方は各居住の自治体にお問い合わせください。

♡離乳食のすすめかたは別紙を参照してください♡

♡おっぱいの心配事について♡

おっぱいが足りているかな？

よく泣くのは、足りないからかな？などの心配はありませんか？  
体重が増えていれば、足りない心配はいりません。この時期にな  
ってくると、赤ちゃんもいろいろなことを、お母さんに伝えよう  
として泣きます。暑い・寒いや、オムツが濡れている、抱っこし  
てほしい、お外が見たいなど・・・泣いたときは、おっぱい以外  
のことも試してみましょう。また、うつ伏せや、音の出るおもち  
やで遊んでみましょう。

当院産婦人科には、産褥外来があります。産後の不安や、おっぱ  
いの悩みがある方は、スタッフまで声をかけてください。

## ♡水分補給について♡

5～6ヶ月頃までは、母乳またはミルクだけで充分です。

果汁やイオン飲料などは必要ありません。

ジュース(乳幼児用でも、果汁100%でも)や、イオン飲料などは糖分が多く、太りすぎるだけでなく、哺乳ビンで飲ませていると「哺乳ビン虫歯」にもなります。

## ♡何か心配な事があるときは、こちらを参照してください♡

### ★こどもの救急

日本小児科学会のホームページで「こどもの救急」という HP があります。

病気のことはもちろん、誤飲、やけどについて等もありますので、興味のある方はのぞいてみてください。

<http://www.kodomo-qg.jp/>

### ★埼玉県小児救急電話相談

こどもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

【電話番号】#8000

ただし、新座市(電話番号が「042」で始まる地域)、北川辺町、旧神泉村の地域の方やダイヤル回線、IP 電話の方は、次の番号におかけください。

048-833-7922

### 【相談時間】

月曜日～土曜日 午後 7 時から午後 11 時まで

日曜、祝祭日、年末年始 午前 9 時から午後 11 時まで

埼玉協同病院 小児科