

4か月頃の赤ちゃん

<乳児の時から工夫したいこと>

1. 昼と夜を区別できる環境を整える

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼夜関係なく泣いておっぱいやミルクを求めます。しかし、昼は「明るく」夜は「暗い」という環境を整えると、生後2か月頃より、リズムが出来始め、目は覚ますものの夜に深く眠るようになります。

2. 夜9時には寝かしつけを

人間の体は、夜の間に深く眠ることで成長ホルモンが十分に分泌されます。夜0時頃に熟睡している子どもとまだ起きている子どもを調べると、熟睡している子どもの方が、成長ホルモンが十分に分泌されていることが確認されています。

夜9時には明かりを消し、眠る態勢にすることで次第に睡眠のリズムが整います。

3. 頭の形をいびつにさせないために

乳児の頭はまだやわらかく、ずっと同じ方向を向いていると、左右の形がいびつになりやすいです。起きているときは、左右両方から声をかけ、同じ方向ばかり向いていないか気を配ってください。

4. 赤ちゃんの股関節について

赤ちゃんの股関節は未熟なため、太ももの付け根の部分（骨が入っているところ）が浅くはずれやすい状態になっています。赤ちゃんは脚が「カエルの脚」のようなM型の位置にあるのが自然で発達もよいです。M型の位置にすることで、赤ちゃんが自由に脚を動かせるようになります。



5. 事故の防止

乳幼児の事故は大人が環境を整えることで、防止することができます。

別紙「事故防止チェックリスト」を活用し、お家の中を再点検してください。

6. 心配事があるときは相談を

育児の心配事は、抱え込まず話すことで解消されることもあります。お気軽にご相談ください。

川西市保健センター

TEL (072-758-4721)