

(2) 3～4か月のころ

何となく「泣き方でわかる」ようになってきて、「かわいい」「楽しい」と感じる事が多くなるでしょう。赤ちゃんもいろんなことができるようになってきているはずです。今の生活を振り返ってみましょう。

●首がすわる？

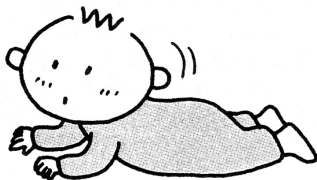
①引き起こすと、頭が体と一緒についてくる。



②立て抱きにしても頭がグラつかない。



●右図のように腹ばいにする
手をついて床から胸を離すことが
できる。



※まだ、首が不安定だなあと
感じる時



うつぶせで一緒に遊びましょう。

※もうしっかり首がすわった
と感じる時



声をかけながら、腰を支えて、腹
ばいをやってみましょう。

小さなおみみは？

おしゃべりもお話も大好きです。
「あーあー」「うーうー」に優しく
声をかけましょう。

コミュニケーションの始まりです。
きっと、喜んで赤ちゃんことばでお
返事をするようになるでしょう。

指しゃぶり大好き

動かすことができるようになった
手は、いつでもおもちゃに早変わり。
口への刺激にもなります。無
理にやめさせることはありません。
見守りましょう。

ママ、パパへ

指しゃぶりで、手の動かし方や
口の感覚を勉強中なんだ。
おうちのおもちゃはキレイだから、
おもいっきりさせてね。でも、お
しゃぶりはいやだな。
だっておしゃべりできないもん。

●首がすわってくると体を起こしている
時間が長くなります。ものを目で追ったり、
広がった視野を眺めて好奇心が生まれます。

●心の栄養たっぷり欲しいなあ

肌で感じる事、耳や目、鼻、手、口で感じて
いる全ての経験がプラスの刺激になっていくん
だよ。

だから、いろんなママ、パパの声を聞かせてね。
いろんな絵本を読んでね。いろんな物を見せて
ね。いろんな事を教えてね。

ボクはいろんな物をなめたいし、思いっきり手
も動かしたいんだ。

●ママ、パパ、ボクを事故から守ってね！

この頃に多い事故は窒息です。
フカフカ布団に寝かせたり、タオルや毛布が顔
にかからないように注意しましょう。



●3～4か月健診について

この時期の健診は、首がすわっているか、あやすと笑うか、股関節脱臼はないか、などをみます。また、お母さんの産後の健診（貧血検査は全員、その他お母さんの妊娠中の経過に応じて、血圧測定や尿検査を行います。）の機会でもあります。日頃気になったり不安なことがあれば健診の時に相談しましょう。

●予防接種について

予防接種がある病気はどれも、赤ちゃんがかかると重症になりやすく、合併症や後遺症を引き起こす恐れもあり、まれに命を落とすことさえある病気です。このような病気に対し、あらかじめ抵抗力（免疫）を作り、赤ちゃんを自然感染から守るのが、予防接種です。

体調を整えて受けるようにしましょう。

●身体発育曲線と個人差

からだの成長の目安を示した身体発育曲線のグラフが母子健康手帳に掲載されています。これは身長と体重について、発育の一応の目安を示したものです。線の中には、94%の子どもが入る範囲を示しています。ただしこれはあくまでも目安です。その子なりの発育のカーブを描いていけば、気にすることはありません。



*ママへ

体重のことあまり気にしないでほしいんだ。

だって、ママったら、飲みたくないのに、お腹はいっぱいなのに、体重を増やしたいからって必死になって、ミルクを足したりするんだもん。ボクまだ、お腹いっぱいがわからないから、出されたら出されただけ、飲んじゃうんだ。（ゲブッ。ゴボッ。）

◆ おっぱい育児のポイント

①休養をとる

赤ちゃんの世話と、家事に追われ、お母さんの疲れがたまる頃。家事は上手にサボって、体の疲れをためないようにしましょう。

②家族の理解と協力

赤ちゃんがグーンと大きくなる頃、おっぱいをこれまで以上に欲しがるため、頻回に泣くことが多くなるかもしれません。赤ちゃんが欲しがるまま、おっぱいをあげてください。1週間ほどで落ち着くでしょう。また、そんな時、まわりから「おっぱいが足りてないんじゃないの？」と言われて、落ち込むことも多い時期です。

③夜間の授乳は当たり前

何の心配もありません。夜はぐっすり眠って1回も起きない赤ちゃんもいれば、2～3時間おきにしっかりおっぱいを欲しがる赤ちゃんもいます。ご自分の赤ちゃんに合わせた授乳を。

◆ 遊びの＜おもしろさ＞はとっても大切



「あ～、何か音がするし、ブーラブラ動いてる。さわりたいなあ。」
(でもまださわれません。)



★ 赤ちゃんの悩み事 Q & A

Q 離乳準備食（白湯、おもゆ）はどのようにあげたらいいですか？

A 今は、まだ必要ありません。

Q お風呂上がりの白湯を飲まなくなりました。どうしてですか？

A きっとのどが渇いていないのでしょう。特別に必要ありません。おっぱいをあげてもいいですよ。

Q 便を数日おきにしかしません。大丈夫でしょうか？

A 栄養が水分だけなので、便の量は多くありません。離乳食が始まると、変わってくるでしょう。機嫌がよくて、便の硬さやガスがいつも通りなら、心配ありません。

