

うんと眠ろ、うんと遊ぼう



がんばってるね、お母さん

赤ちゃんは、生後3~4か月頃になってくると、昨日までできなかった寝返りが今日突然できたり、ママのうれしいびっくりも増えてきますね。

この頃は、成長に個人差も出てくるとき。ついほかのお子さんと比べたり、

育児雑誌やネットの情報によって気になることもあるかもしれませんが、

からだの大きさ、体重は、母子健康手帳の発育曲線の幅に入っていれば大丈夫！

気になることがあったら、かかりつけ医や保健師さんに相談してみましょう。



発育のスピードだけでなく、性格の違いなども出てくるようになります。あの子はいつもおとなしくていい子にしているのに、うちの子はいつもぐずって泣いている、そんなのんびり屋さんや元気っ子さんがいます。みんな違って当たり前、違いは個性でもあります。違いを楽しむゆとりを持ちたいですね。



毎日の子育て、疲れたりイライラすることもありますね。赤ちゃんは、まわりの大人の気持ちに敏感です。ママが疲れていると、赤ちゃんも不安になってしまいます。

赤ちゃんが一番好きなのはママの笑顔！時には、思いきって赤ちゃんを預けて自分の時間を作り、リフレッシュすることも大切です。

赤ちゃんとの生活は、まだまだ大変なことが多いですが、今だからこそ喜び、発見もあります。今しかない赤ちゃんとの時間を大切に。



CONTENTS

がんばってるね、お母さん	2
4~6か月 動きが活発になってきた赤ちゃん和妈妈へのアドバイス	4
・ 赤ちゃんの健やかな成長のためにママができること	
親子で楽しみながら“できた”を伸ばそう！	6
・ 親子でふれあい五感を育む遊び	
・ 赤ちゃんとおでかけ、親子みんなでリフレッシュ！	
6~9か月 ハイハイ期からたっちへ向かう赤ちゃん和妈妈へのアドバイス	8
・ “危ない”を予防して“できた”を親子で楽しみましょう	
親子で楽しみながら“できた”を伸ばそう！	10
・ からだを動かし、親子でコミュニケーション	
・ 「自分で食べたい」を伸ばす！生活のリズムをつくりましょう	
スキンケア de スキンシップ	12
甘え上手は子育て上手	13
よく聞かれるQ&A	14
お助け便利帳	15

動きが活発になってきた赤ちゃん和妈妈へのアドバイス 4~6か月

赤ちゃんの健やかな成長のためにママができること

昨日までできなかったことが突然できた赤ちゃんに驚いたり、写真を撮ってパパに送ったり…。この頃の赤ちゃんは日々できることが増え、新しい驚きや喜びがありますね。でも、それと同時に気をつけたいことも出てきます。うれしいできごとを見逃さないために、“危ない”を未然に防ぐために、赤ちゃんの近くで成長を見守ってあげてください。

できた!

首がすわり、指先の運動能力がつき、細かい物もつかむことができます。

ママへのアドバイス
誤飲

赤ちゃんの手の届く範囲、寝かせた場所の周辺には物を置かないで。赤ちゃんは、何にでも興味津々、何でもつかんで口に持っていきます。
【51mmX39mm】まで飲み込めます。



先輩ママの
ひと言

赤ちゃんの手が、ぎゅっとグーになっているので見たら、コインを握っていました。飲み込んでいたらと思うとぞっとしました。それからは、お部屋の隅々まで丁寧に掃除して、クリーンアップにも繋がりました。



先輩ママの
ひと言

お正月に実家に帰った時、赤ちゃんが何か握っていると思ったら、たばこが手の中に。普段は夫婦共吸わないので油断もあったと思います。受動喫煙が心配なので、家の中では“禁煙”でと頼みました。

◆異物を飲み込んで応急手当てに自信がないときは中毒110番に相談してみましょう。
【中毒110番 (公財)日本中毒情報センター】
大阪中毒110番 : 電話072-727-2499 (無料、24時間対応)
つくば中毒110番 : 電話029-852-9999 (無料、9時~21時対応)
たばこ専用電話 : 電話072-726-9922 (24時間テープ解答専用)

できた!

目でものの輪郭や色を識別できるようになり、興味をもったものに手をのばすようになります。

ママへのアドバイス
やけど

ストーブやファンヒーターの吹き出し口には、ガードをつけましょう。アイロンをかけるときは、赤ちゃんから離れた所で。使用後は、テーブルの上など赤ちゃんの手の届かない所で冷ましましょう。



できた!

手や足、全身を使って、寝返りができるようになります。

ママへのアドバイス
転落

大人がついていない時は、少しの時間でも、ソファや柵のないベッドに寝かせないようにしましょう。

先輩ママの
ひと言

冷ましていたアイロンに一瞬でしたが赤ちゃんが触れ、小児科に連れて行ったら軽度のやけどでした。先生の話では赤ちゃんの皮膚は薄いので、重度になりやすいとのことでした。

先輩ママの
ひと言

宅配便の受け取りの間だけと思い、ソファに寝かせたら、ソファの端の方まで動いていました。もうこんなに動くんなんてびっくり! それ以来、ちょっとの間でもベビーベッドに寝かせています。



おむつトリビア

生物界では、排泄物の臭いが自分の存在を知らせることになり、命にかかわるので、生まれてすぐに自分で排泄のコントロールができます。でも人間は自分でコントロールできるのは3歳ぐらいから。だからおむつが必要なんですね。

親子で楽しみながら“できた”を伸ばそう!

4～6か月

親子でふれあい五感を育む遊び

動くものを目で追ったり、手に触れたものをギュッとつかんだり、おもちゃで遊ぶというより、感覚や触れ合いを楽しんでいる頃です。

きれいな色、人の声や音、ふわふわ、ごつごつの触感、匂いなど、いろいろなもので赤ちゃんの五感を刺激してあげましょう。



いないいないばあ

「いないいないばあ」は、声や表情また顔を隠すことなどから、記憶力など脳を刺激する遊びです。この頃の赤ちゃんの視力はまだ弱いので、顔を近づけて遊んだり、色のはっきりしたものを使い刺激を与えて成長を応援してあげてください。

ボールあそび

ボールをにぎったり、転がす、手から落とすなど動くものに興味津々です。タオル地のふわふわボールとビニールボールの感触の違いを感じたり、ボールを転がして「どこに行くのかな～」などと声をかけながら、一緒に目で追うなど、たくさん声をかけながら遊んでみましょう。



にぎにぎ遊び

この頃の赤ちゃんには、カラフルで音の出るものが五感を刺激します。乳酸飲料2本の飲み口部分をテープで連結させたものや、細いペットボトルにビーズや小豆、折紙を小さく切って入れたら、にぎることが大好きなこの頃の赤ちゃんにぴったりのおもちゃになります。振ると音も出るので、腕を動かし振ってくれるでしょう。

※フタをしっかり締めた後テープで巻くなど、赤ちゃんに危険がないように十分注意して作りましょう。



赤ちゃんとおでかけ、親子みんなでリフレッシュ!

赤ちゃんの首がすわってきたら、お天気のよい日は、赤ちゃんとおでかけしませんか? 頬にあたる風、初めて聞く音や匂いなど、おでかけは、赤ちゃんの五感を刺激し、育みます。

お休みの日は、パパも一緒におでかけタイム! ただし、あまり長時間のおでかけは赤ちゃんが疲れてしまいます。赤ちゃんを中心に考えて、30分くらいから少しずつ増やし、混雑している所も、しばらくは避けましょう。

外出先で、パパもお世話がしやすいおむつなど、持っていくものを一緒に揃えてみましょう。普段からパパと、使いやすい赤ちゃん用品の情報交換を試みるのもいいですね。



だんだん慣れてきたら
少し長めのおでかけ
こんなものを持って!

- おむつ 2枚ぐらい
- おしりふき
- お着替え1セット
- タオル
- 飲み物
- 離乳食

生後3-4ヶ月の
赤ちゃんのおむつ選び

寝返りができたら、
パンパースのパンツ!

Wモレ防止構造で、ゆるゆるうんちがモレにくい!
パンパースのパンツはSサイズから!

パンツ
S
4-8kg



パンツ
M
6-11kg



Pampers

公益社団法人母子保健推進会議推奨品

製品に関するお問い合わせ先 P&Gお客様相談室 ☎ 0120-021329(祝日を除く月～金 9:15～17:00)

ハイハイ期から“たっち”へ向かう赤ちゃん和妈妈へのアドバイス 6~9か月

“危ない”を予防して“できた”を親子で楽しみましょう

ハイハイやつかまり立ちなど、“できる”ことがますます増えてきます。その瞬間を見逃さないためにも、目が離せませんね。

動きが活発になってくるこの頃は、うっかりドアを閉め忘れたら部屋からいなくなって洗面所で発見、なんてことも。“できる”が増えるとヒヤッとすることも増えてきます。もう一度家の中を、赤ちゃんの目線で点検してみてください。

できた!

運動機能(つかむ・ハイハイなど)と考える力を組み合わせて行動ができるようになります。

ママへのアドバイス キッチン

赤ちゃんのやけどや誤飲の原因となるものがキッチンにはたくさんあります。大人がいても、赤ちゃんにとってはキケンが多い場所です。

できればキッチンの入口にガードをつけて入れないように。ガードをつけられない場合は、赤ちゃんの手の届く扉が簡単に開けられないように、セーフティロックを付けましょう。



キッチンで多いやけどと誤飲

やけど

- ポットのボタンを押す
- 炊飯器の蒸気口に手や顔を近づける
- 油やお湯がはねる所にいる、など

誤飲

- 洗剤や漂白剤を飲む
- ゴキブリ退治のホウ酸団子を食べる、など

先輩ママ の ひと言

お部屋でママ友にメールをしていたら、キッチンの方から物音が聞こえ、行ってみるとベビーガードの柵につかまって、ガタガタガードをゆらしていました。キケンなものがあるキッチン。ガードがあっただすかりました。

おむつトリビア

昔の中国北部やモンゴル、中央アジアなど寒い所では、夜は赤ちゃんを布でぐるんで固定し、おしっこはパイプのような木の筒を通してかめに溜めて捨てていたそう。今の赤ちゃんは、昼も夜も自由に動けて幸せですね。

できた!

ハイハイでいろいろなところへ移動できるようになります。

ママへのアドバイス 出入口

赤ちゃんの手が届く扉やドアは閉め、または赤ちゃんが開けられないようにしましょう。扉の蝶番側も指や腕など体を挟み思わぬケガをすることがあります。
※ドアストッパーやセーフティー小物なども、安全の手助けのひとつになります。



できた!

つかまり立ちができる赤ちゃんもできます。

ママへのアドバイス お風呂

赤ちゃんは頭が大きくバランスをくずしやすいため、よく転びます。浴槽にお湯(または水)があると、少量でも溺れることがあります。
• お風呂のドアは赤ちゃんが開けられないようにしましょう(簡単なロックをつけるなど)。
• 入浴後、お湯を必ず抜きましょう。



先輩ママ の ひと言

ハイハイが得意になってくると、おうちの中で大冒険。あっちへこっちへと移動します。うれしい反面、どこに行くかわからないですから、予防策をしておくとお安心ですね。



先輩ママ の ひと言

浴室の方から声が聞こえたので行ってみると、浴槽の縁につかまり中をのぞき込んでいました。“たっち”はすごいけど、落ちたらたいへん! すぐにドアにロックをつけました。

親子で楽しみながら“できた”を伸ばそう!

6～9か月

からだを動かし、親子でコミュニケーション

おすわりができたり、ハイハイができたり、動きも活発になってきます。おうちの中で遊ぶ時も、からだを使う遊びを取り入れてみましょう。

声かけをしながら、また、赤ちゃんの声に應えるように一緒に遊ぶと、親子のコミュニケーションも深まります。



トンネルくぐり

ハイハイで動ける範囲も広がり、好奇心もいっぱい。家族の顔も自分の名前も認識できてる頃です。ママとパパがトンネルになって、ハイハイコースを作ってみるのも楽しいですね。

トンネルの反対側で呼んだり、行ったり来たり of 繰り返し、筋肉の発達を助け、“たっち”への準備にも繋がります。

パパのおなかで高い高い

下半身も発達し、おすわりも安定してできるようになってきます。支えて“たっち”させると上下にしっかり動いたり、つっぱったりします。

上下の動きと上がった時に見えるパパの笑顔で、ゆっくりめの「高い高い」も赤ちゃんは大好き!

※激しく上下させることはやめましょう。



指人形

言葉にならなくても、連続音の音マネもできてきます。指人形やぬいぐるみで話しかけると音マネをするなど、興味を持って楽しめるようになります。

たくさん声をかけ、動きをつけて一緒に楽しみましょう。このような刺激は情緒の発達や手指の発達等、その後の成長を手助けします。



「自分で食べたい」を伸ばす!

お座りも上手になり、表情も豊かになってくるこの頃、食べ物への興味も広がってくることでしょう。“離乳食”というと、食材や固さなど食べる「もの」に目がいきがちですが、基本は「お子さんの発達のサポート」であることを忘れずに。

この時期から不足しがちなのが鉄分。鉄分は、ある程度ママからもらって生まれてきますが、生後7～8か月になると貯蔵鉄も減少してきます。赤身の肉、魚、レバー(ベビーフードの利用が便利)。育児用ミルク(調理に利用)など積極的に取り入れましょう。ベビーフードは、ママが一度食べると、味付けや濃し加減など参考にになります。食材の一つとして上手に取り入れてみるのも一案です。

離乳食を進める上で大切なことは2つ。

1つ目は、何か月になったから、ではなく、お子さんの興味、からだとお口の発達を観察して、無理なく進めることです。

2つ目は、“食事は楽しい!!”と赤ちゃんが感じる。ネットの情報に焦り、スプーンを無理に握らせようとするなどトレーニングの時間にせず、1日1回は、お子さんのペースに付き合う時間を取りたいですね。



生活のリズムをつくりましょう

できるだけ毎朝同じ時間に起こし、日中はからだを動かして遊んだりお散歩をし、夜は同じ時間に寝かせて生活のリズムをつくりましょう。

昼間十分に活動すると、疲れて自分から寝ることが増え、夜中に起きる回数も減ってきます。お出かけや遊びの刺激が強過ぎると夜寝つきが悪くなる場合があります。おしっこは、1回の量が増え回数が減っていきます。生活にリズムが出てくると、ママも少しゆとりが出て、お子さんとの時間がますます楽しくなることでしょ。

ひとくちメモ

- おむつ選びのポイント -

ずりばいが始まると赤ちゃんはじっとしていないので、おむつ替えも一苦労です。おむつは、赤ちゃんの活発な動きを妨げず、替えやすいパンツ式が便利。たくさん動き回れるよう、おなかまわりや足ぐりが程よくフィットするものがよいですね。またある程度の時間座って離乳食を食べたり、外出しても不快にならない、吸水性がよく、肌触りの良いものを選ぶとよいでしょう。

スキンケア de スキンシップ



お風呂上りやおむつ替えの時は、赤ちゃんの目を見、言葉をかけながら肌に触れ、時にはマッサージをしましょう。五感を刺激しコミュニケーションを育むよい機会！言葉をたくさんかけると、その分赤ちゃんは愛情を感じとってくれます。肌のかぶれなど全身もチェックでき、また赤ちゃんがリラックスして寝つきがよくなる、おなか刺激され便秘が改善される、免疫力もアップするとも言われています。さらには、赤ちゃんの表情を見、触れ合うことで、ママのリラックス効果も！

効果の多いマッサージですが、気をつけたいこともあります。赤ちゃんの皮膚はとても薄くデリケート。手はよく洗い、指輪など金属類は外した方が安心です。オイルを使う場合は、精製された(不純物が取り除かれた)ものを選ぶとよいでしょう。

ママもリラックスして

産後は、ホルモンの急激な変化や授乳をはじめ赤ちゃんのお世話のために睡眠不足、骨盤のゆがみ等が重なり、心身ともに不調を感じることもあるかもしれません。

そんな時は、無理せず、パートナーや周囲の人たちからの協力を得て、意識して心とからだのリフレッシュを図りましょう。子育て世代包括支援センターの保健師さんや助産師さんに相談してみると、あなたにあったアドバイスをくれることでしょう。

先輩ママ
の
ひと言

わたしが一番リフレッシュできたのはSNSでの友達とおしゃべり。やりとりしているうちに気が楽になってくるのがわかりました。結局電話しちゃうこともしばしば。でも、それがあったから乗り切れたようにも思います。

甘え上手は子育て上手

赤ちゃんの寝顔や日々成長する姿を見ると、幸せな気持ちになりますね。とはいえ、赤ちゃん中心の生活は24時間操業、自分の時間も取れず、やっぱり大変。

一緒に子育てをする人はいますか？相談できる人はいますか？子育ては一人ではできません。パパはもちろん、市区町村の保健師さんや助産師さん、地域で活動する方等が、大きな味方になってくれるはず。皆さんの協力に感謝し甘えましょう。

市区町村が実施している各種教室(例：離乳食教室等)や子育てサークルにも積極的に参加しましょう。同じ月齢頃のお子さんを持つママと知り合うことができ、情報も得られます。また、会場には、保健師さんをはじめ、事業により栄養士さんや助産師さん、推進員さんや子育てサポーター等がいらっしゃることもありますので(事業、地域によって異なります)、相談したり話を聞いてもらうこともできます。

最近は、育児雑誌だけでなくスマートフォンやインターネットから情報を得ることも多くなりました。幅広く情報を得るには便利です。同じ月齢頃のお子さんを子育て中のママとブログなどを通じて知り合い、相談することもできますね。

一方で、膨大な情報の中から正しい情報、必要な内容を選び出すことが難しいこともあります。そんな時は、市区町村や医療機関など信頼できるサイトで確認したり、保健師さんや地域の方に積極的に相談してみましょう。情報をしっかり見極める目を持つこと、小さなことでも悩みは一人で抱え込まないことも大切です。

用事で出かける必要がある時など、自治体やNPO等の一時保育サービスや、ベビーシッターさんなどをお願いすることもできます。お住まいの地域で行われているサービスを、市区町村から配布される資料などで事前に調べておくともよいでしょう。



よく聞かれるQ&A

Q: 赤ちゃんはどう接したらよいですか？

A: 赤ちゃんにはたくさん声かけをして接してあげてください。ママの愛情たっぷりの声は、赤ちゃんが情緒豊かになる成長への手助けになります（遊びはp.6 / p.10参照）。

Q: おっぱいは時間を正確に決めないといけませんか？ 量も気になります。

A: 母乳は基本的には欲しがったらあげる自律授乳で大丈夫です。体重の変化が気になるときは、1か月単位で「乳児身体発育曲線」に記入していくと目安になります。心配なことがあれば、保健師さん、助産師さん、かかりつけ医に相談しましょう。

Q: 肌にすぐ湿疹が出てしまいますが…。

A: 顔や体に湿疹ができることがあります。基本のケアは清潔にすることです。汗をかいたらこまめに拭く、石けんで洗って保湿をすることで症状が落ち着くことが多いです。あまりひどい時は、小児科・皮膚科を受診しましょう。

Q: 夜泣きが続いて睡眠不足です。どうしたらいいですか？

A: 夜になると泣き出して寝ない等、昼間の活動時間以外に泣くことが続くとうちは困ってしまいます。周りの大人も協力して、昼間は活動、夜は赤ちゃんの寝る部屋は暗くして生活にメリハリをつけ、リズムを作ってあげてください。

Q: うんちが水っぽいんですが…。

A: 母乳やミルクで栄養を摂っているうちは、水のようなものが多いです。回数も多いので、ママは大変かも知れませんが、成長とともに、また離乳食が進んでいくにつれ、徐々に固さのある物に変わります。

Q: 毎日うんちが出ないのは病気？

A: たとえ毎日出なくても、機嫌が良く、ミルクや離乳食も摂れ、苦しまずに排泄していれば、病気ではありません。排便は個人差が大きいもの。気になるようでしたら、食事の見直しやおなかのマッサージ、生活リズムの見直しなど工夫してみてください。便秘が続く時は、かかりつけ医に相談しましょう。



お助け便利帳

小児救急電話相談#8000

～休日・夜間の赤ちゃんの急な病気の相談窓口～



小児救急電話相談#8000とは、休日・夜間の急な赤ちゃんの病気に病院に連れて行くか、どう対処したらよいか迷った時、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

全国同一の短縮番号【#8000】（無料・スマートフォンからの使用可）をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお受診する病院等のアドバイスを受けられます。※各都道府県により実施時間が異なりますので、#8000サイトまたは各都道府県担当窓口で確認しておきましょう。【小児救急電話相談または#8000】で検索。

[お住まいの地区の#8000実施時間・ : ~ :]

◆連絡先を記入しましょう◆

☎ かかりつけ医

TEL

☎ 夜間救急（お住まいの地区の受付時間・ : ~ : ）

TEL

☎ タクシー

TEL

TEL

◆病院へ行くときの持ち物チェック◆

保険証（医療証） 母子健康手帳 お金（タクシー代等）

オムツ おしりふき タオル

指導監修 佐藤拓代 公益社団法人 母子保健推進会議会長・小児科医・公衆衛生医
協 賛 P&Gジャパン株式会社 パンパース
企画制作 公益社団法人 母子保健推進会議 イラスト 山口朝子
東京都新宿区市谷田町 1-10 保健会館新館
Tel 03-3267-0690 <http://www.bosui.or.jp>

体重6kgの赤ちゃんから使える
パンツタイプ(Mサイズ)。ぜひお試しください。

寝返りやハイハイを始め、動きが活発になってきたら、 パンツデビューのタイミング!

パンパースのパンツなら、いっぱい動く赤ちゃんでも、背中と脚の両方から、ゆるゆるうんちのモレを防ぎます。もちろん、おむつ替えもラクちん!



Wモレ防止構造&穴あき構造で、
モレづらく、お肌にやさしい!



パンパース独自の
360度ガードで
後ろモレ防止!



Sカーブ搭載で
背中からも脚からも
モレ防止



穴あきのシルキーソフト
インナーシートで
ゆるゆるうんちを
お肌にくっつきにくく!



Pampers

公益社団法人母子保健推進会議推奨品

製品に関するお問い合わせ先 P&Gお客様相談室 ☎ 0120-021329(祝日を除く月~金 9:15~17:00)