

3か月になりましたね



赤ちゃんは表情も出てきて、「あー」「うー」と声を出すようになり、ママやパパの声にも反応するようになります。声をかけて反応があると嬉しいですね。笑顔でたくさん話しかけてあげましょう。また、3~4か月頃には首がすわってくるので、少しずつ腹ばいで過ごす時間をつくりましょう。4か月児健診（集団健診）の案内がご自宅に届きますので、会場や日時を確認し、発達を確認してもらいましょう。

また、この時期は、生活リズムがまだできず、ママは夜間の授乳などでまとまった睡眠がとれないため、きついですよね。日中は赤ちゃんと一緒に昼寝したり、パパはママが休める時間が取れるように、赤ちゃんと一緒に遊んだり、家事をしたり、話し合いながら育児・家事を積極的に分担しましょう。

上のお子さんの赤ちゃん返りなど対応に困っていませんか？お子さんの体調や気分、性格等もありますが、多くは一時的な行動です。ママが赤ちゃんのお世話で手が離せない時こそ、パパの出番です。お風呂に入ったり絵本を読んだり、少しの時間でも良いので兄弟がお父さんお母さんを独り占めできる時間を作ることで、満たされて自分のことを大切に思ってくれていると安心し、赤ちゃん返りは減っていきます。産後ケア (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6493.html>) では助産師に赤ちゃんや上の子お子さんとの生活についても相談ができます。ご自宅への訪問（アウトリーチ）も実施していますので、お気軽にご利用ください。

お悩みや心配があるときは、こども・子育てイーカオ相談 (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6417.html>) へお気軽にご相談ください。

