

4か月になりましたね



赤ちゃんは3~4か月頃になると、腹ばいで重い頭を支え、ママやパパを目で追うようになります。これが首すわりですが、他の子と比べる必要はありません。腹ばいで過ごす時間をつくり、「首すわり→お座り→ひとり歩き」とゆっくり順序よくこの過程をたどれば問題ないですよ。また、昼夜の区別がついてくる頃です。生活リズムを作るためには、まずは、朝の光を浴びて脳をしっかり目覚めさせます。顔を拭くこと、抱っこして頭をおこすことも脳の目覚めにつながります。毎日続けることで、気持ちよく目覚めるようになります。

4か月児健診では、身体測定等を通して、赤ちゃんの成長をママパパと一緒に確認します。授乳の相談や、離乳食のお話も聞けますよ。案内に記載されている会場、日時を確認し受診しましょう。

赤ちゃんは触られるのが大好きです。声をかけながら、からだの色々なところをタッチしたり、マッサージするように触れましょう。お遊び教室 (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-ka-o/6500.html>) や育児学級 (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-ka-o/6415.html>) では、保育士による親子のお遊びを通して赤ちゃんとの遊び方を習ったり、他のママ・パパと交流したりできます。お気軽にご参加ください。

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-ka-o/6417.html>) へお気軽にご相談ください。

