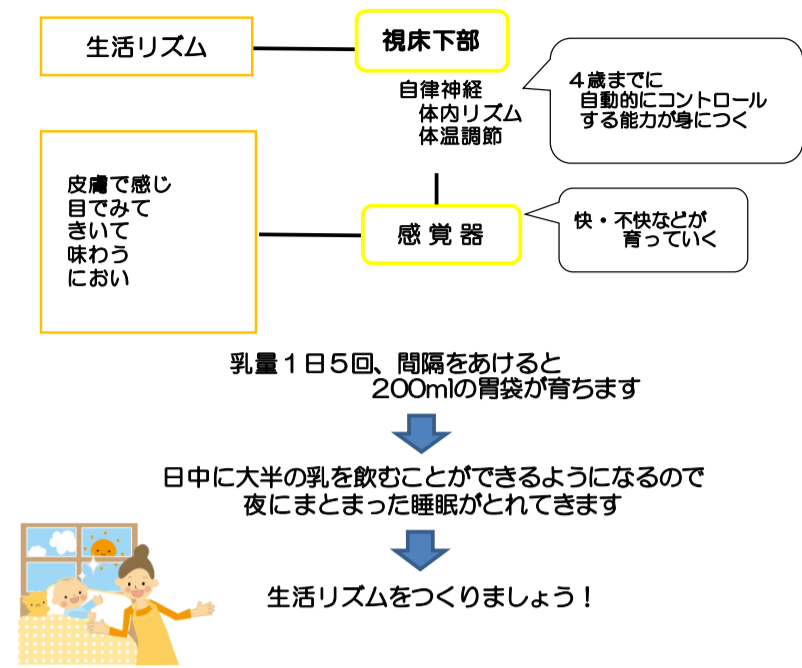


4～5か月頃の赤ちゃん 一昼と夜の区別ができてきました

1 朝の光をスタートに、生活リズムを作ることによって脳が育ちます



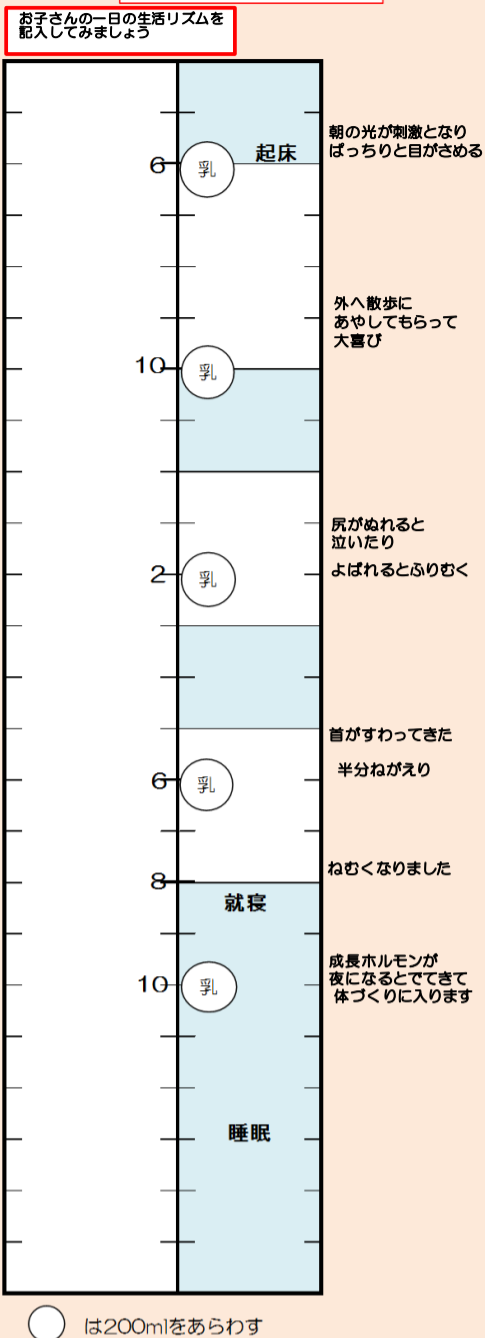
授乳間隔もだいぶあいてきて、1回に200mlのお乳を飲み干せるようになるくらいの胃袋の大きさに育っています。1日約1,000mlの乳量が必要ですので、授乳回数は約5回で済むようになります。すると夜中の授乳が減り、まとまった睡眠がとれるようになり、成長ホルモンもたくさん出てきます。これからの成長が楽しみです。

外へ散歩に出たりあやしたりして、少しずつ授乳間隔をあけるようにすることで1回量が増えていきます。どこで我慢させて、どこで授乳したらよいか1日の生活リズムの中で考えてみてください。

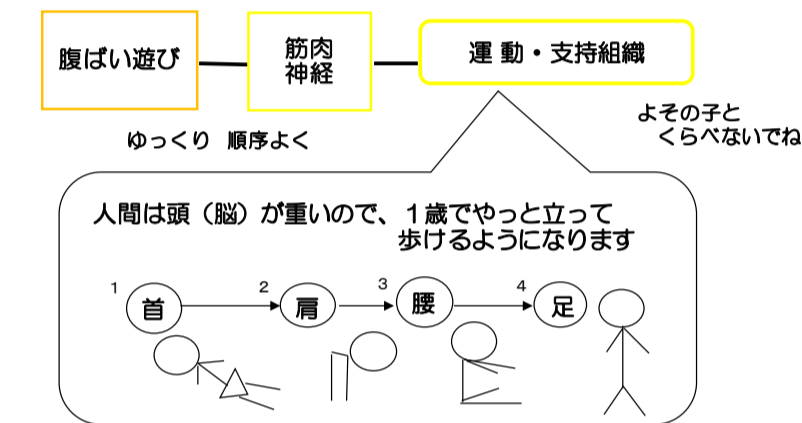
生活リズムは、どうやって作るとよいのでしょうか。まずは、朝の光を浴びて脳をしっかり目覚めさせることです。太陽の光が入らなかつたら電気をつけましょう。着替えをする、顔を拭く、抱っこをして頭をおこすことも脳の目覚めにつながります。毎日続けることで『視床下部』という生活リズムをコントロールする脳が育ち、気持ちよく目覚めるようになります。毎日同じリズムを繰り返すと、赤ちゃんも準備して楽しみに待つようになります。



生活リズム表



2 腹ばいの好きな子に！



日中にさまざまな『感覚器』が刺激され、興味が広がるのと体が動きだします。

まず、腹ばいで頭を首で支え、ご家族を目で追うようになります。これが首すわりです。そして、腹ばいで肩を上げ、腰を上げて、お座りができ、1歳頃に多くの子どもは自分で立ち、歩けるようになります。

腹ばいになることで重い頭(脳)を挙げて、重力に逆らいながら『筋肉と神経』を育てます。腹ばいが嫌いな場合はご家族のお腹の上に乗せてみましょう。腹ばいで過ごす時間を作り、ゆっくり順序よくこの過程をたどってあげればよいのです。



お子さんの体重を成長曲線で確認しましょう

1. ご自宅で体重測定をしてみましょう

お子さんの身長、体重を定期的に測ることでお子さんの成長度合いを確認することができます。正確に測定するには専用の身長、体重計を使用することが望ましいですが、ご家族が抱っこして体重計に乗ることで、お子さんのおおよその体重を知ることができます。

体重を測定したら、母子健康手帳 42 ページから 45 ページの乳児身体発育曲線に記録し、体重の伸びを確認しましょう。

2. 体重測定方法

- ①保護者の方が、お子さんを抱っこします
- ②お子さんと保護者の方が一緒に体重計に乗ります
- ③保護者の方のみ体重計に乗ります
- ④お子さんと保護者の方が一緒に乗った体重から、保護者の方のみの体重を引きましょう



$$\begin{matrix} \text{お子さんと} \\ \text{保護者の方} \\ \text{の体重} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{保護者の方} \\ \text{の体重} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{お子さんの} \\ \text{体重} \end{matrix}$$

※定期的に測定し、成長曲線に記録して確認してみましょう

★体重の増えや授乳等についてご心配があれば、いつでもご相談ください。

木更津市 健康推進課 母子保健係
電話：0438-23-1300
メールアドレス：kensui@city.kisarazu.lg.jp



3. 母子健康手帳に記録しましょう

★例

- ①性別：男の子
- ②出生体重：2867g
- ③1か月児健診の体重：4130g
- ④現在の月齢：4か月10日
- ⑤自宅測定した体重：6.7kg

お子さんの体重が黄色の枠の中に入り、伸びていけば標準です。7か月頃には、体重の増えは少しずつゆるやかになります。

