

## 3ヶ月～6ヶ月頃

## 事故を防ごう

寝返りが打てるようになると、ベッドからの転落など事故が増えます。しかし、寝返り前でも、手足をバタバタ動かしているうちにずり落ちることもあります。気をつけましょう。ミルクのお湯でのやけどや反り返りによる頭部打撲など、思いがけない事故も起きます。また、5ヶ月を過ぎると、握って口に入れる動作が上手になるので、タバコなどの誤飲事故も起こります。大人の注意で防げる事故は、大人が責任をもって防ぎましょう。

## 生活リズム

6ヶ月までに、昼と夜の区別をつける準備ができます。6ヶ月を過ぎれば授乳間隔も開き、夜起きなくても済む子もいます。うんちも回数も減ります。その子にあった哺乳や排泄のリズムがだんだん出来上がっていくのですね。哺乳量も自分で調節するようになります。「おなかがいっぱい」ということがわかるようになるからです。飲みが悪くなったように感じて、体重が増えて機嫌良くしていれば、心配ありません。また、ミルクの子がミルクの味に一時的に飽きるのもこの頃です。一日の哺乳量が少ないと脱水になります。その点に注意しながら、ミルクを変える、乳首を変えるなど工夫してみましょう。

## 人見知り

早い子は4ヶ月頃から人見知りが始まります。お母さんを信頼できる人として認め、お母さんではない人とお母さんを区別できるようになる成長の課程（成長の証）です。人見知りの時期、お母さんは大変ですが、多くは1歳半頃を境に無くなり、「あらら？」と寂しく感じるくらいになりますので、今、自分が一番信頼されているのだ、ということを誇りに思っ、くつつかせておきましょう。全く人見知りがない子、お母さんに興味を示さない子は、次の健診の際などに相談してください。

心配事があるときは、こんな事きいたらだめかな？なんて思わずに相談してね⇒P16～18へ



## 離乳の始まり（5～6ヶ月頃）

大人が食べているときにじっと見る、よだれを垂らす、欲しそうにする様子が見られたら、スプーンを口に入れてみます。舌でスプーンを押し出す反射が見られないようなら、離乳開始の時期です。離乳とは「乳を飲みこむだけの作業から、カミカミゴックンして固形のものも食べられるようになるお口の訓練」です。お口の使い方の時期に合わせて、離乳を進めましょう。アレルギーのある子は進みが変則的になりますが、1歳～1歳半までは、まだ栄養の中心は母乳やミルクです。焦らず、ゆっくり進めましょう。

