



# 3~4か月児健診へようこそ



毎日の育児お疲れ様です。  
育児って思い通りにいかないもどかしさと、思いがけない喜びと…。  
いつでも相談してください。わたしたちも一緒に考えます。応援します。

## 3~4 か月ごろの発達を目安

体重は出生時の約2倍に

授乳リズムも整ってきたかな  
遊び飲みや飲みムラがでてくるかも

首がすわってきて  
抱っこしやすくなるよ

そろそろお散歩もOK!  
まずは近場に行ってみよう



あやすとニッコリ!  
いっぱい話しかけてほしいな

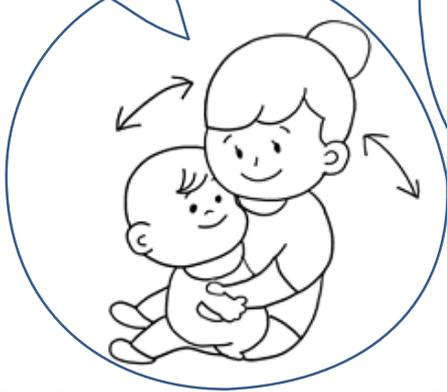
昼夜のリズムがだんだん  
できてくるよ

ママやパパのにおいや声が  
わかってきたよ

これなに?自分の手を見つけて  
眺めてみたり舐めてみたり

## おすすめの遊びかた

おひざでゆ〜らゆら♪



ふれあい手遊び歌♪  
「ラララぞうきん」  
「きゅうりができた」  
「フランスパン」

うつぶせ遊び♪  
大人も赤ちゃんと同じ目線  
になってあげてね!



## 子育て情報&相談先

- 妊娠中から育児に関する悩みや不安の相談など  
(精華町母子健康包括支援センター TEL95-1931)
- お子様の発育・発達についての相談など  
(精華町健康福祉環境部健康推進課 TEL95-1905)

安心して出産・育児ができるように、保健師や助産師がサポートしていきます。  
いつでもお気軽にお電話くださいね!



# Q&A

## 3~4 か月ごろ



### Q. 母乳やミルクは足りてる？

**A. 目安は体重と赤ちゃんの機嫌。でも体重の個人差は気にしないで。**

哺乳量や授乳間隔、体重の増え方などは個人差が大きい頃なので、お子さんなりに体重が増えていればさほど心配しなくても大丈夫。体重が増えていない、赤ちゃんの機嫌が悪い、おしっこが出ていない、などの状態が続くようなら一度ご相談ください。

### Q. 夜にまとまって寝てくれませんか。どうしたらいいの？

**A. 睡眠の特徴は赤ちゃんそれぞれ。気長に待ってあげて。**

昼夜の区別がつき始める頃です。夜にまとまって寝てくれる子もいれば、そうじゃない子もいるでしょう。睡眠リズムが整うには個人差があるので問題はありません。朝起きる時間を一定にするなど、まずは大人が生活リズムをつけてあげましょう。

### Q. 顔や体に赤いブツブツ…。スキンケアの方法は？

**A. 皮膚を清潔にして保湿ケアを。かゆみが強いようなら受診を。**

この頃から赤ちゃんの肌は皮脂量が減り乾燥しやすくなるので、季節に関わらずしっかりと保湿しましょう。保湿の目安はティッシュが肌にくっつくぐらい。乳児湿疹との見極めが難しいところですが、症状が長引いたりかゆがっている様子があれば受診してみてください。

### Q. 湯冷ましや果汁は与えたほうがいいの？

**A. とくに必要ありません。**

離乳食を開始するまでは母乳やミルク以外の水分は基本的に必要ありません。ただし、発熱時など水分補給が必要な場合は飲ませてもよいとされています（湯冷ましは、一度煮沸して人肌程度の温度に冷まして与えましょう）。果汁はこの時期に与える必要はありません。

### Q. ウンチが出ていない。これって便秘？

**A. 赤ちゃんの便秘の判断は難しい！体調や機嫌に問題なければ様子を見て。**

生後2~3か月頃から消化器官が発達してウンチをためられるようになるので、便秘を起こしやすくなる頃でもあります。ウンチの頻度や硬さもひとりひとり違うので、判断が難しいところですが、赤ちゃんの体調や機嫌に異変があれば一度受診を。