

4か月児健診 よくあるご相談

旭区役所 こども家庭支援課

Q. 夜なかなか寝ません。寝ても些細なことで目を覚ましてしまいます。

赤ちゃんの睡眠リズムは2か月くらいから徐々に整い、1年程かけてパターンができてきます。

まずは朝決まった時間に起こし、カーテンを開けて日の光と一緒に浴びましょう。「まぶしいね。」「お日様でてるよ。」声をかけてみてください。日中は外出やお散歩など刺激があるとよいです。また赤ちゃんと目を合わせ、触れて、声をかけて、遊んでみましょう。日中、赤ちゃんとの時間があれば夜中は安全を見守ることで十分です。大人も休み休み頑張りすぎないでくださいね。生活リズムを意識することで少しずつ整っていきます。

(赤ちゃんとの生活 ※別リンク参照)

Q. 急に泣き出し理由がよくわかりません。
反り返りが強くて大変です。

赤ちゃんは泣いて気持ちを表現します。

泣いたときに、関わってもらったという経験の積み重ねで人への信頼感が育っていきます。でも何で泣いているのかわからない！という場面も多いですね。正確に100%応えようとしなくても大丈夫です。

サインが出たら関わることでサインを出していいんだという安心感につながります。反り返りが強い赤ちゃんにおすすめの体操があります。

よかったらためしてくださいね。動きが少ない赤ちゃんにもお勧めです。（※別リンク参照）

ご心配、お困りのことが
ありましたら、
お気軽にご連絡ください。

旭区 子ども・家庭支援相談

045-954-6160