

# 4か月児健診



～子育てが少しでも楽しくなるために～

4か月頃の赤ちゃんの特徴を知ると、  
心配事を解決するヒントが見えてきます。



ミルクをあまり飲まない…  
ムラがある…大丈夫？

《赤ちゃんの特徴》

はじめは間隔も短いですが、少しずつ1回に飲める量が増え、回数が減っていきます。

★お世話のポイント★

- 多少のムラがあっても1日のトータル量でみてみましょう
- 体重が増えているか確認しましょう



毎日うんちが出ない…  
大丈夫？

《赤ちゃんの特徴》

うんちがゆるかったり、1日に1回出なかったりすることもあります。

★お世話のポイント★

- お腹が張っていたり、ミルク量が減っていたりするようなら、綿棒浣腸やお腹をやさしくマッサージをしてうんちを出してあげましょう。
- 3日以上、出ないことが続いたら小児科を受診し、相談しましょう

こんなに泣くのは  
うちの子だけ…？

### 《赤ちゃんの特徴》

赤ちゃんは泣くことでしか気持ちを伝えることができません。  
快・不快がわかるようになり、不快を泣くことで表現します。  
そのため、お腹が空いても、眠たくても、遊んでほしくても泣きます。

### ★お世話のポイント★

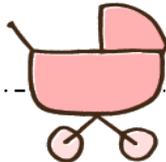
- おむつを替える、授乳をするなどを試みましょう。
- 抱っこやたて抱きなど、姿勢を変えてあげましょう
- ガラガラなどのおもちゃであやしましょう
- 「ア～、ウ～」など、赤ちゃんの声をまねして話しかけましょう



抱っこしないと泣き止まない  
抱っこは癖になる…？

➡抱っこは癖にはなりません！

抱っこして泣き止んだら、おもちゃであやす、「笑っているの？嬉しいね」  
「あんよバタバタしたね」などと声をかけてあげましょう。



あんまり  
寝なくなったような…

### 《赤ちゃんの特徴》

赤ちゃんの眠りの多くは浅い眠りで、時々やってくる深い眠りの時に脳は休み、からだを成長させています。

4か月頃になると、昼と夜の区別がつき、少しずつ夜まとめて寝るようになります。

### ★お世話のポイント★

- 日中は室内を明るくしましょう
- スキンシップをとりましょう
- 赤ちゃんが寝るタイミングで、一緒に休みましょう
- 日中散歩や子育て支援センターや地域の遊び場などに行くのもおすすめです

### やってあげて欲しい事

「うつ伏せ姿勢」であやして遊んであげましょう

➡全身の運動になり、赤ちゃん体操にもなります♪

※硬めマットの上で、目を離さないでやってあげてください



\*こどもの成長・発達には個人差があります！！  
子育ては様々です。育児書どおりにはいきません  
ひとりで悩まないで、いつでも相談してください♪

# こども子育て総合相談窓口

妊娠・出産・子育ての身近な相談窓口として、ゆうゆうセンターと交野市立地域子育て支援センターに設置しています。

子育てに関する悩みや不安なことについて、保健師などが無料で相談に応じます。また、相談内容により、必要な情報提供や適切な支援機関の紹介を行います。



	ゆうゆうセンターの相談窓口	地域の相談窓口
対象	妊娠している人、子育て中の人	
相談時間	月～金曜日（祝日・休日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分	
相談場所	こども家庭室 母子保健係（2階）	交野市立地域子育て支援センター
電話番号	☎ 072-893-6405	☎ 072-810-8270
その他	♪ 保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じます	♪ 遊び場で保育士などが相談に応じます

※事業等で事務所に不在の場合もあります。オンライン相談をご希望の方はこちら  窓口に来所される場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。

