



## 【赤ちゃんのリズム】

4か月を過ぎると、赤ちゃんの睡眠と覚醒のリズムが少しずつついてきます。夜まとまった時間 寝る赤ちゃんがいる一方で、まだまだ夜中の授乳が続く子もいます。ママは無理せずに、赤ちゃんがお昼寝している時には一緒に横になって体力回復に努めましょう。赤ちゃんが泣いたら即授乳をするだけでなく、少しあやしたりしておっぱい以外の方法でも泣き止むように試してみま

## 【赤ちゃんが集中しておっぱいを飲まないわけ】

生後4か月になると、赤ちゃんが夢中でおっぱいを飲むのは最初の数分だけ、あとはあちこちキョロキョロ見回してはまたおっぱいに戻るというくり返しになることがよくあります。これは、赤ちゃんの好奇心が育ち、周囲の世界に関心をもつようになったしるしです。赤ちゃんは、光や音の刺激などに対し、目や耳でキャッチした情報を確認しているのです。

時間にゆとりがある時には、赤ちゃんの好奇心に少しおつき合いしてあげるのもおすすめです。「誰かいたの?」「何が見えた?」と話しかけると、赤ちゃんはママの顔を見つめたり、「あー」「うー」と返事をしたりするかもしれません。ママの語りかけに反応したら、次には「おっぱいたくさん飲んでね」と話しかけてみましょう。こうすると再びおっぱいに集中する赤ちゃんもいます。おっぱいをしっかり飲まなくなってきたら、「おしまいね」と授乳を切り上げるのもひとつの方法です。

時間がない時に短時間でおっぱいを飲んでもらうには、気が散るものが少ない静かな場所で授乳してみましょう。赤ちゃんが刺激を受けて気がそれるのを防ぐためには、部屋の隅で壁に向かって授乳するのもひとつの方法です。

## 【パパとのお散歩で

### 赤ちゃんの好奇心を育む】

赤ちゃんは、ママだけでなくパパの呼びかけにも笑顔で応えてくれるようになったのではないのでしょうか。これは、赤ちゃんの記憶に、昼間は家にいないパパの情報もしっかりと登録されたから。休日には赤ちゃんと積極的にお散歩に出かけ、きずなを深めましょう。たて抱きは赤ちゃんの視野を広げてくれるので、好奇心を高める効果があります。外での体験を一緒に楽しみ、赤ちゃんの脳を育てるのもパパの役割といえそうです。





## 【「たそがれ泣き」をどう乗り越える？】

生後4～5か月の赤ちゃんが夕方になるとぐずる「たそがれ泣き」。この時期にはたそがれどきになると決まって泣くことからこう呼ばれるようになりました。泣き方が激しいため、「コリック（疝痛）」という別名もあります。



たそがれ泣きが始まると、あやすのはもちろん、授乳をしてもオムツを替えても泣き止まないため、困ってしまうママも多いのではないのでしょうか。激しい泣き方に不安を覚えて病院に駆け込むママもいるほどです。

たそがれ泣きの原因は、一日の疲れが出るからとか、外が暗くなるのに反応しているとか、腸にたまったガスの刺激だとかいろいろな説がありますが、はっきりしたことはまだわかっていません。つまり、「これは絶対に効く」という対処方法も見つかっていないのです。

泣き方の程度には違いがあるものの、ほとんどの赤ちゃんにたそがれ泣きは見られ、大きな個人差はないといわれています。この時期は体の発達とともに昼夜の生活リズムができることも関係していると考えられています。不思議なことに1～2か月くらいで自然となくなるので、赤ちゃんにとってはこれも成長の一段階と割りきって乗り越えましょう。



## 【抱っこされるとそり返る赤ちゃんの対処法とは？】

抱っこをするとそり返ったり、抱っこを嫌がったりする赤ちゃんがときどきいます。そんな反応をされる場合には、まずママやパパが赤ちゃんに回す手の位置や赤ちゃんの体の傾き具合などをいろいろ試して、赤ちゃんが気に入る抱っこの方法を探してみましょう。皮膚の感覚が敏感で抱っこを嫌がる赤ちゃんもいます。このような場合には、嫌がるからといって抱っこを控えるより、むしろ積極的に抱っこをして、慣れさせることも必要です。

赤ちゃんが嫌がらない抱っこの方法を探しながら、毎日少しずつぎゅっと抱きしめる時間を増やしていきましょう。続けるうちに抱っこされても嫌がらなくなり、反り返ることも減ってくるでしょう。

## 【家族そろって生活リズムを整えましょう】

生後4～5か月から赤ちゃんの体内時計が整ってきます。ママとパパはこの時期に早寝早起きの生活リズムをつくってあげましょう。夜にしっかり眠ることで、体の中では成長ホルモンやメラトニンがつけられます。これによって脳と体をしっかり休めつつ、記憶の整理や定着ができるのです。家族みんなで早寝早起き生活をしませんか？





## 【赤ちゃんの体内時計は約25時間！ 24時間生活に合わせる秘訣は】

赤ちゃんの体内時計は約25時間です。規則正しい生活に慣れることで、自然と1日24時間のリズムになっていきます。以下のようなポイントを参考に生活リズムを見直すと、役に立つことがあります。厳格になりすぎず、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1. カーテンを開け、朝日を浴びて1日をスタート、朝は遅くても8時までには赤ちゃんを起こす（夜ふかしした次の朝も、いつもと同じ時間に起こす）
2. 夜にしっかり眠れるよう昼寝はできるだけ15時まで、遅くとも17時前には起こす
3. 離乳食もあげる時期になったら、大人の食事と同じように時間を決める
4. 日中はアクティブに、テレビを見る時間は減らし体を動かして遊ぶ
5. 早めの時間に入浴をすませておく
6. 夜は部屋の照明を暗めにしてテレビなどを見ず静かに過ごし、眠りやすい環境にする、夜8時頃には布団に入る



## 【赤ちゃんの発達の早い遅いは気にしないで】

母子健康手帳には、赤ちゃんの様子を記録しやすいようさまざまな工夫がこらされています。その中に、首すわりや寝返り、ひとり座りは何か月頃か、といった項目を健康診査前に書き込むページがあります。こうしたページは大きくなってから見返すとなつかしく、育児の大切な思い出になるようです。

ところが、今子育て真っ最中のママにとっては、「うちの子は発達が遅い？」「あの子よりできないことが多い」といった不安を呼び起こすことも多いようです。手帳にある動きのチェック項目は、主に首すわり、寝返り、一人座り、はいはい、つかまり立ち、歩行などの大きな動きで、「粗大運動」と呼ばれるものです。こうした粗大運動は、一つひとつが個別に育っていくものではありません。たとえば、寝返り前にはうつ伏せに寝かせると、腕に力を入れ、頭を上げる様子がみられます。はいはいの前には腹ばいのまま体の向きを換えたり、後ろにはっていったりします。歩いたり、走ったりできるようになるのも同じことで、今できる動きの中に次の動きの要素があり、ひとつながりの発達の過程として育っていきます。

赤ちゃんの運動の育ちはママのおなかの中で芽生え、先天的な能力として備わった状態で生まれます。生まれてからは、筋力の発達や五感の成長ともかかわりながら、赤ちゃん自身が個々の運動を獲得していきます。つまり、他の子と比べて少し早い遅いということにあまり意味はないのです。



### 【参考文献】

福岡地区小児科医会乳幼児保健委員会：乳幼児健診マニュアル。医学書院、2019。

土屋恵司：最新版らくらくあんしん育児。学研、2017。

五十嵐隆：はじめてママ&パパの育児。主婦の友社、2014。

川島智世：生後すぐからできる赤ちゃんのリズム体操。学研、2018。

小西行郎：赤ちゃんのしぐさで気持ちがわかる本。PHP、2009。

小西行郎・小西薫：子どもはこう育つ。赤ちゃんとママ社、2020。

