



4-5ヶ月健診

4ヶ月を過ぎた赤ちゃんの発達と発育についてのメッセージです。

1. 発達の標準：個人差はありますから一応の標準です。

3か月半：首がすわる（引き起こし反応の45度で首が落ちない） s

4-5ヶ月：目手口の協調反応（持ったものを見つめ、口にもってくる）
横のものをつかみ、それから顔の上のものをつかむ（重力に逆らう）
仰向けで寝た姿勢で移動する（回ったり、頭の方に進んだり）

5ヶ月：寝返り：偶然にする運動なので一回くらいすればOKです

支えすわり：手をついて少しお座りが出来るようになります

6ヶ月：単音節から複音節へ

「アー、ウー」という単音節から、「アムアム」という複音節になってくる
複音節が出るとその赤ちゃんは将来しっかりお話をすることが分かっています。



2. 離乳食は6ヶ月からでOKです。

5ヶ月頃から赤ちゃんは家族の食事の様子に興味を持ち始め、よだれも多くなります。

でも、5ヶ月だと離乳食を舌で出すことが多いので6ヶ月からの開始で大丈夫です。

7ヶ月になったら2回食、3回食は9ヶ月から。

1) あまり食べなくても焦らずに：「何g」にはこだわらないで

離乳食の開始は将来固形食を食べるための練習の様なものです。あまり食べないからといって焦らないで下さい。赤ちゃんによって違いますが7ヶ月後半頃からよく食べるようになることが多いのです。

2) よく食べる赤ちゃん

離乳食のカロリーはたいしたことはないので食べすぎはありません。赤ちゃん茶碗にいっぱい食べても50カロリーもなく（母乳は100ccで70カロリー）、食べるだけ食べさせて大丈夫です。

3) 固さは？食材の種類は？

最初は丸飲みがほとんどですが、食べる様であれば徐々に固くして行ってOKです。食材は家族の食事を分けながら種類を増やしましょう。家庭の味で味付けされていれば大丈夫です。最近の研究では卵などは、摂取を遅らせる程アレルギーが出やすくなること
が分かってきました。食物アレルギーは「即時型アレルギー」ですぐ反応します。

4) 母乳は赤ちゃんの欲するままで回数は減りません

赤ちゃんが育つほどに母乳はただの「食品」とは次元が違って来て、「食品」よりもお
母さんそのものの象徴になってきています。ですから母乳を減らす必要はありません。
お母さんを減らすことは出来ませんからね。母乳と離乳食の組み合わせが一番です。