

# 生後4~6か月



## 一緒に遊ぼう

小さな手足がかわいすぎる!  
今のうちにうんと遊ぼう。



● **いないいないばあ**  
いろいろな顔をしたり、ベッドのかけから顔を出したりすると大喜び!

## ● 胸の上で腹ばい遊び

パパのおなかの上でゆりかごのように揺らしてみよう。



● **音の出るおもちゃ**  
興味を示したら、赤ちゃんに握らせてみよう。ちょうど握れるくらいのおもちゃを選ぼう。

## ● おひざの上でゆらゆら

わきの下をしっかり支えて。ゆっくり「ぎっこんぱったん」してみよう。



## 男の離乳食 Part 1

5~6か月から始まる離乳食は、母乳、ミルク以外の味や、形のあるものに慣れさせるのが目的。まずはスプーンに慣らそう。

### 【作るときの注意】

- 手洗いを忘れずに。
- 調理器具を清潔に。
- 温度は熱すぎず冷たすぎず。

超簡単!! パパお手製スープ  
基本は「つぶして、汁と混ぜる」(6か月から)

【作り方】よく煮たジャガイモやにんじんなどの味噌汁の具材を、別の器に取り出し、スプーンで形がなくなるまでつぶして、味噌を入れる前の煮汁を足して出来上がり。



### 先輩イクメンたちの料理奮闘記

赤ちゃんがママにべったりで、夕食の仕度時は戦争のよう。見かねてママの代わりに台所に立ってみたけれど、できる料理なんてほんのわずか。そこで、ママが赤ちゃんを抱っこしたままプチ料理教室開催。やってみたら料理って楽しくて、また「おいしい」って言ってくれるのがうれしくて、創作料理にまでトライ。今では週末限定シェフです。なんでも作れるぞ!



4か  
月  
ごろ

- 首がしっかりと座り、おんぶができるようになる。
- 以前よりお出かけがしやすくなる。
- 寝返りが打てるようになる。

5か  
月  
ごろ

- 手を伸ばして何でも口に入れる。
- おしゃべりのような声を出す。

6か  
月  
ごろ

- お母さんからもらった免疫が切れてくることで、風邪をひくこともある。
- 人見知りが始まる。



自分の時間をもちたくなるころです。また、月経が始まっていなくても妊娠の可能性はあります。

**パパサポート** 授乳間隔が長くなるころ。ときには赤ちゃんを預かって、ママをリフレッシュさせよう。寝かしつけるときは、子守歌を歌ってあげよう。思いつきの鼻歌だっていい。パパの歌で、赤ちゃんはリラックスして眠ってくれるはず。

### 健診 3~4か月健診

順調に成長・発達しているかを確認する健診。赤ちゃんのことやママが不安に思っていることがあれば、納得するまで相談してみよう。パパも行って一緒に話を聞こう。

### この時期気をつけたい事 事象例

4~6か月の子どもの運動機能 ● 見たものに手を出す、口に入れる、寝返りを打つ。

転落	ソファやベッドからの転落
切傷・打撲	壊れたおもちゃで遊んでいてケガ
誤飲・窒息	床にある小さなものやタバコを口に入れる
	ぬいぐるみやタオル、掛け布団などに顔が埋まり窒息
ヤケド	食事の際などに、熱い飲食物を赤ちゃんの上にごぼす

### Q&A

**Q** 遊ぶときに気をつけることは?

**A** 赤ちゃんの成長に合わせて、無理のない遊びを。腕や足を乱暴に引っ張ったり、激しく体を揺らすような遊びはNG。6か月以下の赤ちゃんは強く揺さぶり続けると、脳に出血を引き起こすことがあります。赤ちゃんの様子を見ながら、ゆっくり優しくあやましましょう。

**Q** 離乳食を楽しませるにはどうしたらいいの?

**A** 赤ちゃんはパパとママが楽しそうにおいしそうに食べるのを見て、食事は楽しいものと感じるようになります。赤ちゃんがあまり食べなくても、栄養的には影響がまだ出ない時期なので、無理に食べさせなくても大丈夫です。楽しい雰囲気をおこしましょう。

ママに「リフレッシュタイム」をプレゼント!

# パパと我が子の二人時間



日々育児に奮闘するママを、子育てオンリーの生活から解放してあげよう。ママにはお出かけしてもらって、パパと我が子の二人時間。こうすれば、ママの毎日の大変さがわかるし、ママもリフレッシュできている。みんなが笑って過ごせるように、ここは少しパパが頑張ってみよう。

## 新生児～1歳

ママに世話のポイントを聞いておこう。「泣きやまない」「寝ない」など、困ったことは以下を参考に。

### 赤ちゃんが泣きやまない理由は何?

- チェックリスト
  - おなかがすいていないか (のどが渇いていないか)
  - おむつがぬれていないか
  - 暑すぎないか、寒くないか
  - 遊びたいのか
  - どこかが痛い、ケガをしていないか
  - 眠くなる時間か
  - 衣類に不快なところはないか (ゴムがきつすぎる、靴下をはかせっぱなし、服にゴミや虫がついていないか等)

### 寝かしつけに挑戦!

#### ●寝つく「ツボ」がある?

イライラして抱いている手に力が入ったり、せわしなく背中をとんとんするのはNG。いつもママが寝かしつけている方法を聞いておこう。寝つく「ツボ」があるはず。パパの大きな背中におんぶしてあげるのもいい方法かも。眠りについいたらそっとお布団へ。降ろそうとすると目を覚ます子もいるから、着地には十分気をつけよう。



先輩イクメンたちのお留守番奮闘記

●普段はママにおとなしくおむつを替えてもらっているから、その大変さはあまりわからなかったけど、ママが留守のときにいきなりうち。息子は私の焦っている様子を感じ取ったのか、私の顔を見てニヤリ。おしりをふいているうちに脱走! すったもんだの挙句、足で息子の手を押さえて交換。やっとの思いでした…。(33歳：Mさん)

●ママが泊まりがけでお出かけ。寝かしつけの恐怖については聞いていたけれど、本当に大変。部屋を真っ暗にして、娘の「DVDを見る→抱っこ→お外を見る」の要求をひたすらリピート。ようやくDVDを見ながら布団で眠ったので、その布団ごとそっと引きずって寝室へ。朝までぐっすりでした。やったね!(29歳：Sさん)

## 2歳～6歳

二人でご飯を作って食べて、お出かけ。子どもはきっと大喜び。お出かけに必要なものをそろえたら、思いっきり遊ぼう!

### 二人でランチ

#### ●メニュー「とろける簡単ドリア」

[レシピ]ウインナー、ゆでたほうれん草、とろけるチーズ、溶き卵、マヨネーズ、塩。こしょう少々をご飯に混ぜ、さらにとろけるチーズをその上にかけてオーブンで焼くと出来上がり。

※ウインナーの代わりにソーセージやツナ、ゆでたほうれん草の代わりに刻んだピーマンや水菜でもOK。



### 二人でお出かけ

#### ●持ち物リスト

- おむつ替えセット (おむつ3～4枚、おしりふき、ビニール袋、バスタオル等)
- 着替え (汚してしまったのために。車で外出なら靴から下着、洋服まで一式)
- ビニール袋 (汚れもの・どんぐり入れなど)
- タオル・ティッシュ
- 飲み物・おやつ
- 上着 (防寒対策)
- 車の中で飽きさせないおもちゃ
- 大きな公園に行くならボールなどの遊び道具も

#### ●注意リスト

- チャイルドシートは後部座席に
- ライターやタバコ、コインなどを車内に置かない
- 着いたらまずトイレ、木陰の場所をチェック!

●ママを遠くの実家までお迎えに。高速道路に入ってしばらくして眠ったので、シメシメと思いきや…。目覚めた瞬間、吐いてしまった! 車のシートやマット、子どもの靴までも汚れてしまう始末。仕方なくおんぶしてSAのトイレで手を洗うも…靴の代わりになるものは売ってるはずもなく、大失敗でした。(35歳：Nさん)

●ママの実家に預けた息子を、迎えに行った帰り道。息子は1人でお泊りしたので得意げな様子。しかし、家のそばまで来て、息子にとって大事な大事な「ねんねのおとも」のタオルがないことに気がついて、大泣き。またはるるる実家まで取りに戻ったのでした…。(32歳：Kさん)

先輩イクメンたちのお出かけ奮闘記

## 救急

### 熱中症にならないために

公園等で赤ちゃんがベビーカーなどで眠ってしまったとしても、屋外で寝かせたままにするのは禁物。早々に涼しい場所へ移動して寝かせてあげましょう。ベビーカーの中は、地面の照り返しにより高温になります。こまめに水分補給をすることも忘れないようにしましょう。

### 転倒・転落してしまったら

- ①意識があるかどうか確認
  - 呼びかけて反応が鈍かったり、意識がなければ救急車を。
  - 意識があっても、目の焦点が合わない、嘔吐、けいれんなど、いつもと様子が違っていたら救急車を。

### ②外傷や打ち身の有無、骨折や脱臼がないかを確認

- 小さなこぶやあざは、軽く絞ったタオルなどで冷やす。
- すり傷は、水道水でよく洗う。
- 血が止まらなければ、止血しながら病院へ。

※救急講習を受けておくと、いざという時に慌てなくて済みます。受講方法などは、最寄りの消防署にお問い合わせください。

※救急車を呼んだら、保険証、母子健康手帳、紙おむつ、ほ乳瓶、タオル等を用意しておきましょう。