

生後5～7カ月

赤ちゃんがパパとママの顔を覚えていて、「いない、いない、ぼー」が大好きです。

生後5ヵ月頃になると、顔を見分けられるようになり、パパの顔もちゃんと覚えていて、人見知りも始まります。また、ぐっすり眠っていた赤ちゃんが夜中に理由もなく泣き出す「夜泣き」も始まります。1歳前後になると少なくなるので、発達の過程と受け止めましょう。

赤ちゃんの様子

- 寝返りをするようになる
- パパとママの声を聞き分けるようになる
- 声をあげて笑うようになる
- 歯が6ヵ月頃から生えてくる
- 近くのものをつかむようになる
- 人見知りが始まる
- ママ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



赤ちゃんの食事

- 離乳食はおかゆ1さじから始めましょう
- 大人と同じ味つけではなく、素材の味を生かした味つけにしましょう
- 徐々に量と食品の種類を増やしていきましょう
- 嫌がる時は無理をしないようにしましょう

ママの様子

- 赤ちゃんが寝ないときや泣き止まないとき、育児が辛くなる

パパのサポート

- 赤ちゃんと遊ぼう
- 早めに帰宅して家事を手伝おう

主な行事など

- 乳児健診
- 予防接種

寝ないとき

赤ちゃんがなかなか寝ない理由

- お腹がすいている
- オムツがぬれていて気持ちが悪い
- 日中興奮する出来事があった
- 朝起きる時間が遅かった
- 親の夜型生活に慣れてしまい、ペースがずれている
- お昼寝が長かった
- 離乳食やお風呂の時間が終わってすぐで、興奮が冷めやらない
- 赤ちゃんがまだ眠くなる前に、大人の都合で寝かしつけようとしている
- 環境が落ち着かない(テレビがついている、照明が明るすぎるなど)



上手に寝かせる工夫

赤ちゃん自身をリラックスした状態にすることが、いい睡眠へとつなげる一番の秘訣です。

- 子守歌を歌いながらやさしく背中をトントンする
- 頭や耳たぶをなでる
- あらかじめ赤ちゃんの布団を温めておく
- ぬくもりが感じられる抱き方をして ゆっくりとゆらゆら揺らす
- 赤ちゃんと一緒に眠ってしまうつもりで寝かしつける
- 大きめのタオルをまいて抱っこする
眠ったらタオルをまいたままふとんでねかす



泣きやまないとき

赤ちゃんは一生懸命「泣く」ことで、して欲しいことなどのサインを発信します。原因がわからずにイライラすることもあります。まずは気持ちを落ち着かせて、泣いている原因を探り、きちんと対応しましょう。

泣く主な原因

- お腹がすいていませんか？
- オムツが汚れていませんか？
- 眠くなる時間ではありませんか？
- 暑すぎたり、寒すぎたりしていませんか？
- 発熱、病気、けがなど体の調子が悪くありませんか？

原因がわからないときの対処法

- やさしく抱っこしてあやす
- 少しぬるめのお風呂にゆっくり入れる
- ベビーマッサージ
- 外へのお散歩



離乳食

生後5・6ヵ月ごろになったら、離乳食を開始しましょう。離乳は、飲むことから食べることへのステップアップ。最初はスプーン1杯からはじめて、様子を見ながら増やしていきましょう。

咀嚼機能の発達

離乳食を与えることによって、食べ物を「飲み込む」→「舌と上あごでつぶす」→「歯ぐきでつぶす」→「歯ぐきでかみつぶす」と発達していきます。

味覚の発達

おっぱいやミルク以外の味を知ることは、赤ちゃんの味覚の幅をぐっと広げます。食べる楽しみも増え、食べる喜びを親と共有することができ、それが心の豊かさにもつながっていきます。

