

子育てワンポイント

5~6 ヶ月児の生活と関わり方



赤ちゃんの発達を見ながら離乳食開始の時期です。これからの「日常生活」の基礎を作るため、生活リズムを意識して赤ちゃんに関わっていくことが大切です。

生活リズム (例)



時間	
7	起床
8	授乳
9	散歩 遊び
10	離乳食 授乳
11	睡眠
12	
13	遊び
14	授乳
15	睡眠
16	
17	散歩 遊び
18	お風呂 授乳
19	
20	就寝

起床

- ★起きる時間を決めると授乳や離乳食・睡眠などの時間も自然と決まるようになり生活リズムがついてきます。
- ★夜の睡眠時間がいつもより少なくても8時までには起こしましょう。
- ★パジャマから洋服に着替えをしたり顔を拭いたりすると、赤ちゃんは1日の始まりがわかってきます。

おはよう！
いい天気だよ



離乳食

- ★1日1回の離乳食はゆったりと向き合える時間を選び、なるべく同じ時間（午前中）に食べさせるとよいでしょう。
- ★離乳食の前後に、手や顔を温かいタオルでふきましょう。



遊び

- ★体をなでる・くすぐりっこ・息を吹きかけての感覚遊び・両手両足をゆっくり広げる・屈伸するなど。
- ★腹ばい・寝返りをするようになり全身運動が活発になります。ボールや音のでる玩具を使って、取れそうで取れない位置でボールや玩具を見せて誘い、言葉をかけて応援しましょう。
- ★手に触れた物は何でも口に入れて確かめるので適した玩具の準備を。
- ★散歩はお天気の良い日に30分程度。適度な太陽光が体内時計を調節します。
- ★赤ちゃんの顔を見ながらゆっくり話しかけると、口の動かし方をマネしようとしています。逆に、赤ちゃんが「アー」と言ったら親も「アーだね」とマネをしてみましょう。赤ちゃんは返事をしてくれたと感じ反応を楽しむようになります。

睡眠

- ★寝る時間が近づいたら部屋を暗くして夜を感じさせる環境にしましょう。
- ★抱っこやおんぶをしてゆっくり子守歌やハミングを口ずさむと親自身の心も落ち着き、赤ちゃんも安心してよい眠りに誘うことができます。（同じ歌やリズムの繰り返しでOK）

決まった生活パターンを繰り返すことが大事です



赤ちゃんの生活リズムは親のリズムの影響を大きく受けています。子育てを機に家族で生活リズムを見直してみませんか。赤ちゃんの将来の健康のために今から心がけましょう。

