

【子育てQ&A】

Q：夜に起きる回数が多い。（5ヶ月）

A：生後5ヶ月頃はまだまだ睡眠のリズムが整っておらず、夜中に起きてしまうことも多いです。成長するにつれ夜に寝る時間は増えてくるので、安心してください。睡眠のリズムが整う時期には個人差があります。お出掛けやお散歩で太陽の光や風などの刺激を受けるのもよいですし、うつ伏せで過ごす、寝返りをするなど日中の活動量が増えてくると夜眠る時間も長くなってきます。”夜通し寝てくれるといいな…”と思う日もあると思います。ママも上手に体を休めこの時期を乗り切りましょう。

Q：体重が増えない。低身長になりそうで心配です。（7ヶ月）

A：体重の変化は成長曲線に沿っていますか？食欲や活動量はどうですか？

乳児期に一時的に体重が増えないことが、この先のすべての成長に影響してくるわけではありません。身体の発育は個人差が大きいです。「その子なりに成長しているか」という視点で見えていただくとよいかと思います。とはいえ、体重が増えないと心配になりますよね。まずは、なぜ増えないのか。原因によって対応は異なります。保健センターでは毎月乳幼児健康相談を実施しています。体重の変化を確認しつつ、保健師と栄養士と一緒に考えますので、利用してみてください。