

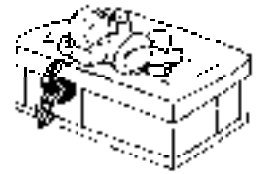
3-4 カ月児健診が終わったら

◆ これから3カ月間, 安心できる育児ガイド ◆



<まさかの事故を防ごう>

この時期は, ちょっと目を離れたすきに, 赤ちゃんがベッドやテーブルから転落することがあります. 寝返りしないから大丈夫と思って油断していると, ずり落ちてしまいます. 目を離さないようにしましょう.

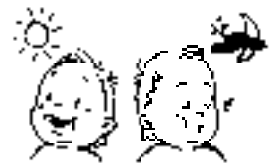


熱い湯の入ったコップや魔法びんを赤ちゃんの手の届くところに置かないようにしましょう. ひっくり返しても, 赤ちゃんはわからないのでよけません. やけどをさせると取り返しがつきません. パウダー類(使わなくてもいいんですがね, こんなもの)も赤ちゃんの近くに置かないでください. ひっくり返してパウダーを吸い込むと大変です.



<生活リズムを規則正しく>

昼間は起きていることが多くなり, 夜間の睡眠時間が増えてきます. 睡眠リズムを規則正しくしていくと, 離乳開始がスムーズにいきます. 哺乳の間隔は4時間が目安ですが, その日の調子によって少しずれることがあります. 赤ちゃんのお腹が空いたら, 満足するまで十分にあげてください.



<心配しなくてよいこと> 指しゃぶり(2歳未満の指しゃぶりは心配は不要です. 2歳を過ぎて指しゃぶりが続くと, 歯並びが悪くなります), 紙や耳たぶをいじる, 頭をぐるぐる回すなど, 赤ちゃんはいろいろなことをします. これらは病気でなく, ただの「くせ」です. 様子を見てください.



お乳をよく飲み, 体重が標準曲線より急速に増えている赤ちゃんが, 4か月をすぎて急に飲まなくなることがしばしばあります. 太りすぎないための生物の摂理のようです. しばらく待てばまた飲むようになります.



<気軽に相談してください>

赤ちゃんをあやす, 話しかける, 声を出したら答えてあげる, 兄弟がいれば遊ばせる, 月齢に応じた安全なおもちゃを与える, などをしていると思います. それなのに親に興味を示さない, 視線が合わないなどのようなことがあれば, 気軽に御相談下さい.

この時期に, アトピー性皮膚炎が明らかになってくる場合があります. ミルクを含む食物アレルギーの可能性があれば, アレルギー検査が必要です. アレルギー用ミルクへの切り換え, 抗アレルギー薬の服用などが必要



なことがあります。お気軽に御相談下さい。



<予防接種は早めに！！>

予防接種法により、麻疹風疹・3種混合(または2種混合)・日本脳炎ワクチンおよびBCGは個別接種をすることになっています。麻疹風疹ワクチンは1歳、3種混合(または2種混合)ワクチンは生後3カ月、日本脳炎ワクチンは3歳、BCGは生後3カ月になったら早めに接種を受けましょう。

生後3カ月以後の接種の順番は、(a)3種混合1回目→(1週間)→BCG→(4週間)→3種混合2回目→(3-8週間)→3種混合3回目または(b)3種混合1回目→(3-8週間)→3種混合2回目→(1週間)→BCG→(4週間)→3種混合3回目がいでしょう。

生後3カ月以上6カ月未満の間に公費負担によるBCG接種を必ず受けてください。健康上等の理由によりこの期間に接種を受けられなかった場合には6カ月以上1歳未満で接種を受けることができますが、公費負担の対象になるかどうかは市町村により異なります。1歳を過ぎた場合には任意接種扱いになり、BCG接種前のツベルクリン反応が必要になります。ご注意ください。

ポリオワクチンは集団接種です。ポリオワクチンは生後3カ月になれば接種を受けられます。1回目は早めに受けた方がよいですが、2回目は多少遅くてもかまいません。他のワクチン接種とぶつかる場合には、2回目のポリオワクチンは後回しにして差し支えありません。

1歳になったら直ぐに麻疹風疹ワクチンの接種を受けましょう。

以下のワクチンは任意接種ですが、是非受けてください。

(1)水痘ワクチン:1歳を過ぎれば接種を受けられます。1歳になったら直ぐに麻疹風疹ワクチンを受け、その4週間後に水痘ワクチンの接種を受けましょう。水痘ワクチンの抗体獲得率は70-80%程度ですが、接種を受けていればたとえ発症しても数個の水疱の出現のみで治癒します。また、ワクチン接種をした場合には、自然感染に比べて、成人期以後の帯状疱疹の発症率が低減します。

(2)おたふくかぜワクチン:1歳を過ぎれば接種を受けられます。通常は水痘ワクチンの4週間後に接種を受けます。おたふくかぜは無菌性髄膜炎や難聴など合併症の多い病気です。

(3)インフルエンザワクチン:毎年10-11月に2回接種を受けましょう。インフルエンザは脳炎、肺炎、熱性けいれんなど合併症が多い病気です。インフルエンザワクチンの接種年齢には下限はありません。インフルエンザ流行期の1-2月に生後6-7カ月を過ぎるお子さんは接種を受けた方がいいでしょう。



<乳児期のチェックポイント>

- 生後1カ月(体重増加、黄疸の有無など)
- 3-4カ月(首すわり、股関節の開排制限、離乳の準備、BCG、ポリオ・3種混合ワクチンなど)
- 6-7カ月(お座り、離乳食の進め方、事故防止など)
- 9-10カ月(離乳食の進め方、事故防止など)
- 1歳(断乳、離乳の完了、麻疹・風疹ワクチンなど)