4개월 발달 체크

본문 발달 항목을 옮겼어요. 아기마다 차이가 있어요.

뒤집기 순서 · 처음 본 날을 적어요

배 → 등
먼저 성공하는 경우가 많아요
처음 본 날 _____

등 → 배
힘이 더 필요해 보통 1~2개월 뒤에 성공해요
처음 본 날 _____

양방향
두 방향 모두 자유롭게 뒤집어요
처음 본 날 _____

대부분의 아기는 생후 3~6개월 사이에 뒤집기를 시작해요(본문).

몸 쓰기

- [ ] 엎드려서 팔로 몸을 받쳐요
- [ ] 뒤집기를 시도해요
- [ ] 발로 바닥을 눌러요

마음 · 함께하기

- [ ] 낯선 사람보다 가족에게 더 반응해요
- [ ] 혼자 놀이를 잠깐 즐겨요
- [ ] 거울 속 자신에게 미소 지어요
- [ ] 기쁨, 불쾌, 놀람을 표현해요

알아가기 · 소리

- [ ] 관심 있는 물건에 팔을 뻗어 잡으려 해요
- [ ] 소리 나는 쪽으로 빠르게 고개를 돌려요
- [ ] 「우」「아」 같은 소리를 내고, 말을 걸면 소리로 대답해요
- [ ] 딸랑이를 흔들면 소리가 나는 걸 알아가요

보호자가 해요 · 뒤집기 시작하면 잠자리 안전

- 낮잠과 밤잠 모두 늘 등을 대고 눕혀 재워요.
- 뒤집으려는 기색이 보이면 속싸개(스와들)를 그만해요.
- 잠자리에 이불, 베개, 인형, 범퍼를 두지 않아요.
- 동전, 단추, 작은 장난감 부품은 아기 손 닿는 곳에서 치워요.

처음 해낸 날 · 그 밖에 본 모습

4개월 밤잠 기록

밤에 깬 횟수와 다시 잠든 방법을 날마다 한 줄씩 적어요.

아기 이름 _____ **기록 시작한 날** _____

날짜	밤잠 든 시각	밤에 깬 횟수	다시 잠든 방법	낮잠 횟수	잠자리 루틴	메모
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	
/					○ △ ×	

잠자리 루틴을 그대로 했어요 ○ 조금 달랐어요 △ 못 했어요 ×

이런 모습이 보일 수 있어요

- 밤에 깨는 횟수가 늘어요
- 낮잠이 짧아져요 (쪽잠)
- 잠들기까지 오래 걸려요
- 평소보다 더 보채고 짜증을 내요

본문이 권하는 것

- 취침 루틴을 바꾸지 않고 그대로 해요
- 졸린 상태에서 침대에 눕히는 연습
- 옆에서 토닥토닥해 주며 기다려요

본문: 수면 퇴행은 아기가 자라면서 겪는 변화예요. 걱정되는 점은 소아청소년과에서 상의해 주세요.

진료 때 물어볼 것