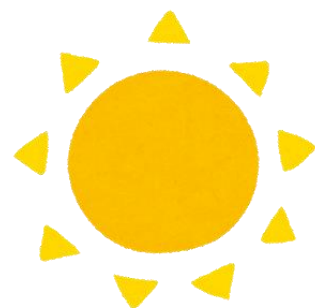




赤ちゃん同窓会

アンシャンテ

倉敷中央病院 産科病棟



もくじ

- 産婦人科医より P3
- 小児科医より P4～13
- 保育士より P14～27
 - 保育士さんへの Q&A
 - 発達に沿ったおもちゃリスト
 - 絵本の紹介
- 栄養士より P28～34
 - 離乳食について
 - おすすめサイト
- 歯科衛生士より P35～36
 - 仕上げ磨き
 - 虫歯予防
- 助産師より P37～41
 - 赤ちゃん同窓会でよくある質問とその対応

この度は、「赤ちゃん同窓会」にご参加
いただきありがとうございます。
この資料が、これからの育児やご家族の
安心へのお手伝いになれば幸いです。



産婦人科医より

風疹ワクチン

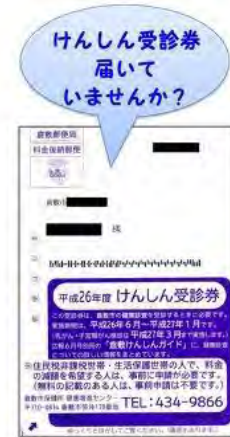
妊娠初期に抗体価が低いと言われた方は、次回妊娠までに風疹ワクチンの接種をおすすめします。
風疹ワクチンの接種歴がない、または不明な 20～40 代の男性は MR ワクチンの接種を受けましょう！

子宮頸がん

子宮頸がんでは年間約 2800 人が亡くなっています。
一生のうちに約 74 人に 1 人が子宮頸がんと診断されています。
年に 1 度は子宮頸がん検診を受けましょう！

乳がん

乳がんでは年間約 13000 人が亡くなっています。
一生のうちに約 12 人に 1 人が乳がんと診断されています。
月に一度は自己乳がん検診、40 歳からは 2 年に 1 回は乳がん検診を受けましょう！



妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病・早産・赤ちゃんが小さかったお母さん

将来的に、高血圧、糖尿病、心筋梗塞を発症する危険があります。
運動・食事・適切な体重管理など生活習慣を見直しましょう。

次の妊娠

生理が再開する前に排卵が始まります。妊娠は計画的にしましょう。
避妊相談は当院産婦人科またはお近くの産婦人科へ。

自分自身にも優しさと愛を

妊娠中や産後に精神的な問題を抱えた方は将来的にメンタルの問題が生じやすいと言われています。
周りの方への相談のみならず、かかりつけ医や心療内科への相談という選択肢があります。

年に 1 度のお子様の誕生日を
ご自身の健康を見直す日に！



小児科医より

三つ子の魂百まで

意味は… 心の有り方は数えの3歳までに決まる

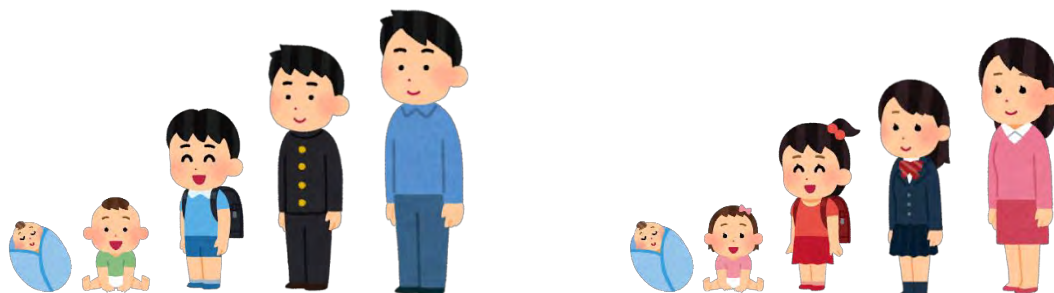
幼少期の経験はその後の人生に深く大きく関わる。

～ 数え年とは？ ～

昔の人は、赤ちゃんは生まれてくる前にいわゆる十月十日（とつき・とおか）の間、母のお腹の中でいろんなことを体験して成長して来たと考えていました。だから、生まれた時にヒトとしてはもう1歳だよ！と数えていました。

なので、数えて3歳というのは、現在の2歳児。

（昔の人達はお腹の中の赤ちゃんを一人の個性として尊重していた）



例えば熱中症に成りやすいかどうか？

それは2歳半までに適度な暑さ、寒さをどれだけ体験したかによって決まります。

汗をかいて体温調節をするときに必要なのは能動汗腺、

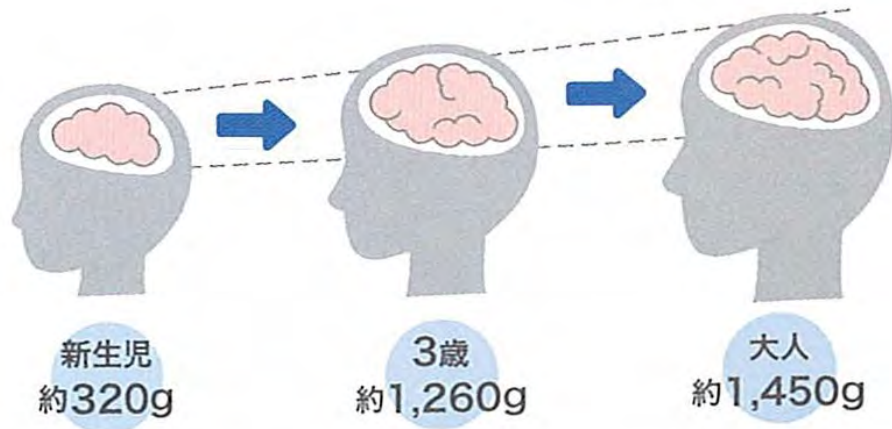
その数が、2歳半以降では増えてきません。

汗腺が少ないと後々いわゆる加齢臭の要因にも！



脳は 3 歳までにその約 80%が完成する！

3歳までに成長してきた脳がその後の人生を大きく左右します。
その成長はお母さんのお腹にいる時期からスタートします。



子宮の中で準備が始まっている。

- 妊娠中、母親が過度のストレスや恐怖を感じると、お腹の中の赤ちゃんの成長が悪くなることが分かっています。
- ヒトは、これから生まれ育つ環境に心と身体が適応できるように母のお腹の中にいる胎児期から準備を始めています。
- たくさん抱っこされ、心地よさを与えられるような環境が予想されたら、赤ちゃんもみんなに心地よさを与えるように準備しています。
- 反対に戦地で生まれ育つ予定であれば、攻撃されても攻撃しても何も感じない脳で生まれてきます。（くれぐれも夫婦げんかは子供の前ではしないでください！！）



生まれたての赤ちゃんはすごい！！

聴覚

- 生まれたときには80%が完成しています。
- 生後数時間でお母さんの声を聞き分けます。
- 脳の言語野の発達には妊娠 30 週頃から始まり、お母さんのお腹の中でお母さんの声（時々お父さんの声）に刺激を受けながら成長しています。そのため、赤ちゃんが言葉を覚え始める頃には、父母の声でしっかり話しかけてあげることが大切です！

嗅覚

- 生まれた時には大人とほぼ同等です。（無痛分娩後は鈍くなります。）
- 生まれたての赤ちゃんを母の胸に置くとモソモソ動いて母親のお乳を吸おうとします。生後すぐから母の匂いを認識できています。
- 母児同室して数日一緒に生活していると、自分の母親の母乳の匂いを覚えます
（自分の母親の母乳付ガーゼと他の人の母乳付ガーゼを並べておくと必ず自分の母親の母乳が付いた方へ顔を向けます）

視覚

- 生まれた時の視力は0.03程度で、目前20～30cm程度は見えます。
- 赤ちゃんはヒトの顔と動物の顔の写真を見せると必ずヒトの顔に反応します。
- 生まれたての赤ちゃんでも焦点の合う20～30cmの距離（抱っこしている距離）に顔を近づけると白黒のコントラストがはっきりしている両眼を見つめます。
- この時期は、男性は獲物を取る、女性は家族を守る、というヒトとしての本能が現れやすいので、男の子は獲物を探すためにキョロキョロしやすい！女の子は家族を見守るためにジーと見てくれる！

触覚

- 母のお腹の中で、それも妊娠 9 週という早い時期から赤ちゃんは指しゃぶりをしたり、顔や身体や臍の緒も触っています。
- 指しゃぶりは触ったり触られたりの大切な触覚刺激で、眼と手の協調運動の練習です。脳の成長を刺激しています。2歳頃まではみんな当然のようにしています。さらに3歳頃までは歯並びに影響しないとされています。何でも口に入れようとする時期（生後 5 か月～1歳半頃）も続きます。これも大事な刺激（触覚&視覚&味覚）で脳の成長を助けています。



味覚

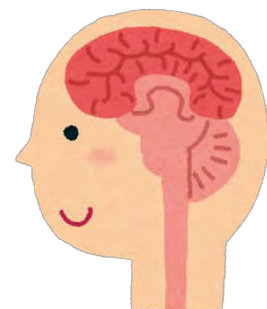
- 成人の数倍の感度を備えています。
- 生後数時間の赤ちゃんの舌に、甘いものを乗せると喜び、苦いもの、酸っぱいものを乗せると嫌な顔をします。
- 赤ちゃんは、甘さは糖分など栄養があるもの、苦さは毒性があるもの、酸っぱさは腐ったものに通じると脳幹部で本能的に認識しています。
- 生後半年頃から味覚の判断は脳幹部から大脳皮質へ徐々に移動し始めます。
その後から個人の好み・好き嫌いが生まれてきます。
- 味わいは楽しい思い出・食卓の雰囲気と結びつきます。(いわゆる、おふくろの味)

離乳食を最初は嫌がってぺ～としても笑って褒めてあげてください。



エネルギーの3分の2を脳の発達へ

- 赤ちゃんは、摂取したエネルギーの3分の2を脳の発達のために使っています。
- 母乳には、赤ちゃんの脳の発達にとって最適な成分が多く含まれています。
- 妊娠中の母の栄養摂取も重要です。そして出産後はさらに大切です。
- 妊娠20週前後：赤ちゃんの神経細胞増加の第一のピーク
- 生後2か月前後：赤ちゃんの神経細胞増加の第二のピーク
- 生後6か月前後：赤ちゃんの神経線維の髄鞘化のピーク
- 週に1～2回以上は夕食に魚を食べましょう（魚油は、脳の発達に必要な脂肪酸（DHA & EPA）が豊富です、さらに気持ちを穏やかにする成分も含まれています。



赤ちゃんは泣いて大きくなります！

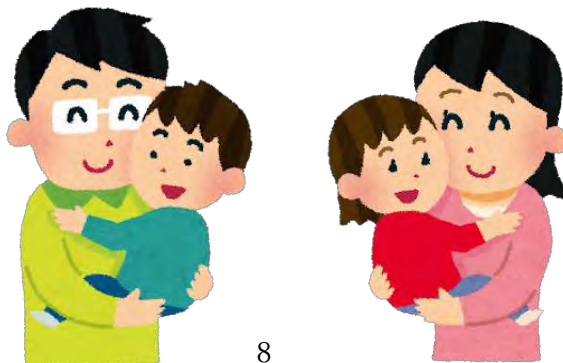
赤ちゃんが泣く理由は大きく4つ



不安なとき、痛いとき、悲しいとき、いつでも抱っこして守ってくれる、助けてくれるという絶対的な安心感を親が子に与えることに大きな意味があります。

抱きグセ・・・そんなの迷信です！

- いつでも、しっかり父母が抱いてあやしてあげて下さい。
反対に、抱っこも全然したことが無かったのに夜泣きが無くなったよ⇒それは赤ちゃんが父母に何も期待し無くなったサインです。
- 赤ちゃんは自分の生命を守るために一生懸命泣いているつもりです。親の無償の愛情を感じることができれば自然と夜泣きはおさまります。
- 最も身近にいる人に見捨てられるかもしれないという不安感が残ると、さらに注意を引き付けようとするために、泣きわめく、暴れる、親から離れない、かんしゃくやわがままな行動を取るようになります。





成長時期に合わせた豆知識の紹介です。

生後 0 か月から2か月:母乳育児を確立する時期

🌸 母乳育児は愛着形成の最初の一步で、最も大切な要素です

- でも、母乳じゃなきゃダメと思い込まないで下さい。
- 赤ちゃんを優しく抱いて、笑顔で目を見ながら、母乳を授ける。何か語りかけても良いです。(人工ミルクの哺乳の時も同じです。) 当然のことに思えますが、これは実は大切なことです。お父さんも、TV やスマホ見ている暇があれば赤ちゃんの顔見ながら、笑いながら優しくミルクをあげて下さい。

🌸 「女性脳」を「母性脳」に「男性脳」を「父性脳」に変えましょう。

- 自然分娩や母乳栄養でいわゆる愛情ホルモンが女性には増えていきます。
→母の脳の中でオキシトシン増加→ストレスを抑えて幸福感・安心感をもたらします。
このオキシトシンが、赤ちゃんのことを第一に考える「母性脳」を作ります。
- 抱っこする、一緒にお風呂に入る、ミルクをあげる、おむつを替える、など赤ちゃんとよく触れ合うことで男性でもオキシトシンは分泌されます。お父さんも育児頑張りましょう。



生後 3 か月から 5 か月:相互作用で信頼を深める時期

🌸 笑顔で話しかけ、一緒にいろいろな遊びをしましょう

- 生後 5 か月頃は、赤ちゃんは他者との関係性・信頼感を学ぶとても大切な時期です。
- お母さんに強い信頼関係を結び、母親とそれ以外の人との区別が強くなる時期です。
(人見知りは、まずは母を、数か月後には父を、その後祖父母を…と認識していきます。この時期から 1 歳半頃まで人見知りは続きますが、2 歳頃までには良くなります。)
- この頃、赤ちゃんは視覚も聴覚も発達し、周囲の人の表情を模倣し始めます。人見知りで泣かれても表情豊かに関わりましょう。そんなときは、「いないいない、ばあ〜」がいいですね。

🌸 いい睡眠のリズムを作しましょう

- 神経と神経の連絡網(シナプス結合)は夢を見ながら眠っている時に作られます。
- 生後 5 か月頃には、その子の健全な睡眠パターンが出来上がる時期です。日が暮れたら部屋を暗くして、夜が明けたらカーテンを開けて朝日を部屋に入れましょう(体内時計をオンにしましょう)
- 大人と一緒に夜遅くまで起きて、質のいい睡眠が確保できなかったら、神経の連絡網が十分できなくて、感情のコントロールが苦手になったり、落ち着きがなくなったり、肥満やアレルギーの原因になるかもしれません。

生後 6 か月から 1 歳:最もいろんな感覚能力が高まる時期



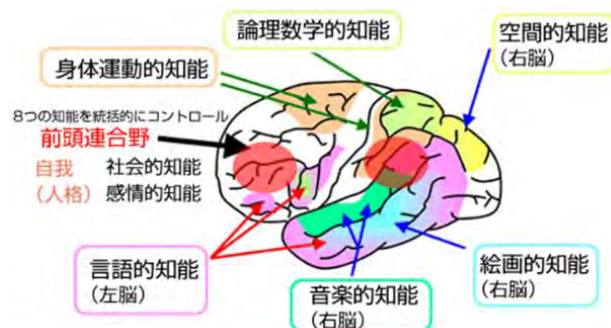
ハイハイできる場所を確保してゆっくり見つめましょう

- ハイハイは手足を交互に動かして進む、高度な機能です。
- 指先～手のひらという最も鋭敏な触覚刺激を繰り返します。
- ヒトの赤ちゃんがハイハイをし始めたのは、ほんの 300 年前からでそれまでは安全で衛生的な場所が生活の中にありませんでした。
- ハイハイができる環境になり、その後の世代では言語や知能が飛躍的に発達してきました。



共感能力を高める為に笑顔で優しく話しかけましょう

- 大脳の中には「ミラーニューロン」があります。
目の前にいる人の行動や表情、言葉を正確に映し出して、自分のことのように共感して学習する神経細胞です。
赤ちゃんはこれを使って真似をしながら発達してきます。
そして、この時期に共感力、想像力、思いやる気持ち等、その人の性格の根本となる感情が生まれ始めます。



ミラーニューロン
(Mirror neuron)
が多いところ



絵本の「読み語り」はとても良いことです

- 「ミラーニューロン」を有効に働かせるには「絵本の読み語り」が最適です。
そして「読み語り」を聞いている子どもの脳は大脳辺縁系が活性化しています。これは感情に良い刺激を与え、さらに言葉の覚えにも良い効果が有ります。
- また「読み語り」をしている親の脳では、前頭前野が活性化しています。親は子どもの反応や表情を見ながら、子どもの気持ちを想像しています。前頭前野が活性化すると、気持ちが落ち着き穏やかな感情を抱きます。英国では、生後4か月頃に絵本を配布して、両親による絵本の読み語りを推奨しています。



生後 1 歳から2歳:その子に合わせたコミュニケーションを



記憶が形成され始める時期なので、たくさんの経験を積み重ねましょう

- このころから、知能や体力など、子どもの個人差が大きくなります。
- その子のペース・個性に合わせて、多くの会話をしながら、たくさんの経験を積み重ねて、よい刺激を与えていきましょう。周りのお子さんとは比べずにお兄ちゃんやお姉ちゃんはどうだったとか？気にしないで親から守られている・信頼されているという気持ちがその子の自信になり感情を豊かにして、豊かな記憶力を生み出します。



子どもの行動を見守り、助けを求められたら、手を差し伸べましょう

- 何でも「危ないからダメ」「汚れるからダメ」・・・と親が先回りして必要以上にガードして、過干渉にならないようにしましょう。最低限の安全確保は親の務めですが、この時期には、日常生活の中で、子どもが何かを「したい」「できる」と言ったときは、ダメとは言わず、一緒に見守りましょう。そして、成功したら良いところを具体的にほめましょう。親がほめ上手になると、子どもの能力はさらに高まります。

生後 2 歳から 3 歳:「完全な助け」から「支援」の時期へ



子どもをひとりの人間として尊重するようにしましょう

- 2歳までに親子関係・愛着形成が十分になると人見知りもなくなり、母子分離不安が減少して、自分の力で何でもしてみよう、何でもできるぞ、と船出していく時期（いわゆる第一次反抗期）に入ります。
- 失敗することもあります、「だから、言ったでしょう！」と頭ごなしに怒らないようにしましょう。
- 失敗することを親が怒ったら、子どもは自信を無くし、自己肯定感を持てなくなり、次のチャレンジを恐れてしまいます。



子どもが自分で言葉を見つける前に、先回りしてはいけません

- 上手くできなくても焦らずに子どもの次の言葉を待ちましょう。良くないのが、「こう思っているんだよね」「そんなこと言うわけないよね」など、こんな風に親が全部先回りしてしまうことです。
- 親の意見の押しつけはよくありません。自分の意見が言えない・考えない子になってしまいます。自分は今何を思っているのか？どう感じているのか？子どもなりに自分の考えをまとめる経験は大切です。



怒るのではなく、上手にしましょう

- 子どもがケンカをしたりイライラしたら、気持ちが落ち着くまで待って、子どもの目線に入るように腰を落として、「どうしたの？」と聞いてみましょう。頭ごなしに怒ったりしないで、まずは子どもの言い分をよく聞いてみましょう。その後、なぜそうしたのか？子どもが自分で気づけるように一緒に考えていきましょう。
- ただし、他人に迷惑をかけたときや、自分や他人を危険にさらす行動をしたときは、それがなぜ良くないことなのかを具体的に伝えて、きちんとしましょう。しかる時も短時間で簡潔に！長い説教は親が怒りにまかせてストレスを発散しているだけ。



約束したことは必ず守りましょう

- しかるときもそうですが、約束を守ることにしても、子どもとはいつも同じ基準で対応しましょう。
- できない約束はしない。約束したら守る。これは大人同士であっても、社会生活や人間関係の基本となることです。
- 親の気分次第で、許される時と許されない時ができてしまうと、子どもの善悪の判断基準が、親の機嫌を損ねないようにすることだけになります。
- 簡単に約束を破る大人、平気で嘘をつく大人…子どもはその姿を見えています。約束が守れず仕方がないときは、きちんと謝って理由を説明しましょう。



「甘やかし」ではなく「甘えを許す」ようにしましょう

	甘えを許す	甘やかし
子ども	「さみしいから抱っこして」 (親の愛情を確認したいよ～)	「さみしいから抱っこして」 (親の愛情を確認したいよ～)
親	「いいよ、おいで」	「今忙しいから、スマホでゲームでもしといて」
どちらの都合？	子ども	親
子どもの気持ち	望んだ時に与えられるから、心が満たされる	望んだ時に、望んだものとは違うものが与えられるので心は満たされない
	不必要なものに対して我慢できるようになる	次第に依存性ができてしまい、要求がエスカレートしてくる
	人と接する心地よさを感じて対人関係が良好に	子どもはさみしさを一人で紛らす習慣を身に付ける
	困ったときには守られる、助けてもらえると学習する	困ったときには、助けてもらえないと感じる

甘やかしは誰を甘やかしているの？
子どもなの？親の責任なの？



安心して過ごせる環境を整えましょう

- 子どもが安心して過ごせる環境

- ① 両親が精神的に安定していて仲がよい
- ② 健康的で衛生的な環境
- ③ 経済状態が安定している

具体的に言うと…父親が母親を尊重し、母親が父親を尊敬し、祖父母や家族を愛し、思いやりや優しさにあふれた家庭であれば子どもは自然と愛情を学び愛着を身に付けます。



子どもの事故の教訓！！

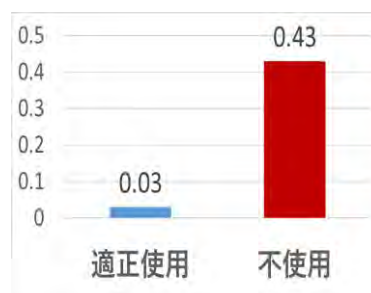
教訓その1;溺水(水の事故)は身近な問題！

- 子どもの死亡原因の第一位は不慮の事故・・・交通事故だけ???
違います！！欧米に比べて日本では溺水（＝水の事故）が多い！
- 乳幼児の水の事故のうち半分以上が家の中、特に**お風呂**で起きています。
（1歳以下の水の事故の90%、2～4歳以下では60%が家の中）
- お風呂の中で赤ちゃん用浮き輪（いわゆるアヒル浮き輪）は絶対に使用しない！
- お風呂場やトイレに幼児を1人で入れない！（一人で入浴するのは小学校5年生頃から！）
- お風呂の中では子供から片時も目を離さない！（30秒の空白の時間で溺れてしまう）
- 5歳ぐらいまでの乳幼児が居る家庭ではお風呂の残し湯はしない！
- 洗濯機や浴槽のそばに踏み台を置かない！（男の子は好奇心旺盛）
- 水遊びは保護者の手の届くところで！



教訓その2;車の中は安全地帯？

- 警察庁の調べでは交通事故で死亡した6歳未満の子どものうち、70%以上でチャイルドシートを装着していなかった（これは親の責任です！）
 - 自動車事故にあった時適切にチャイルドシートを装着していたら乳幼児の死亡率は約 15分の1になる
- 自動車同乗者（6歳未満児）のチャイルドシート使用有無別致死率比較



- 抱っこして～と、泣きますがすぐに慣れます。少しの我慢で生命が守れます。
- ベビーシートの頃は後ろ向き。（大体1歳前後まで）その後は前向きで、チャイルドシート幼児用、チャイルドシート学童期用と年齢・体格に合わせて正しく使いましょう。6～7歳頃に通常のシートベルトへ。



保育士より

保育士さんへの Q&A

項目	Q&A
情緒	Q 日中姿が見えなくなると泣く時がある。 A いきなりお母さんが見えなくなると急に不安になってくると思います。まだ言葉が分らなくてもお母さんから離れる時は「〇〇に行ってくるから少し待っててね」と顔を見て声をかけてあげてください。また、少し離れていても時々アイコンタクトをとってあげると安心できます。
	Q 赤ちゃんの夜泣きがひどい。朝方の寝つきが悪く、朝早くに起こされる。 A 夜泣きの原因として暑すぎたり、寒すぎたりすることや衣服や布団の肌触りが気になって泣いたり、昼間の刺激が夜になっても脳を興奮させていたり様々です。まず泣いている原因を取り除いてあげるのがいいかと思います。対策としては、抱っこや背中をトントンしたり、声をかけたり、歌をうたってみてもいいですし、指を握らせて安心感スキンシップをとってもみていいと思います。
	Q 抱っこしないと寝ないので寝かしつけが大変。良い寝かしつけ方があったら教えてほしい。 A お子さんによってそれぞれクセや安心する方法があると思います。寝かしつける前にオムツが汚れていないか、お腹が空いていないかをチェックし、赤ちゃん用のおくるみやバスタオルでくるみます。おくるみは赤ちゃんにとって子宮と同じ感覚になり安心できるそうです。横抱きで揺らすのが好きな子や縦抱きで上下に揺らして寝る子・お母さんが横で添い寝をすると安心して寝る子もいます。色々試してみてください。眠った赤ちゃんを少しずつママの体から離すことが大切です。お母さんのぬくもりが感じられなくなると起きてしまうので体を密着させたまま、お尻→背中→肩→頭の順番で布団に少しずつ置いていきましょう。
	Q 寝かしつけが遅くなる。生活リズムの作り方が分からない。夜なかなか寝てくれない。 A まだ昼夜の区別がつかない時期なので、赤ちゃんのリズムに合わせて大丈夫です。これから少しずつ生活リズムが整ってくる時期に入ります。朝起きたらカーテンを開けて朝日を取り入れ朝が来たことを知らせます。夜は寝る少し前から部屋を暗く静かにし、眠る環境を作っていきます。朝起きている時間と夜寝る時間を一定にして昼夜を確認することで、徐々に生活リズムの基礎がつくられていきます。また夏は、暑くて寝にくい時季ということもなかなか眠れない要因かもしれません。室内の温度調節が難しい季節です。エアコンを長時間つけると体が冷え、つけないと暑くてなかなか眠れないこともあります。子どもにとっての適温は大人が少し暑いと思うぐらいの温度だそうです。また、喉が渇いて眠れないこともあるので寝る前に水分を摂るのもいいかもしれません。
衣類	Q 汗をかくのでその都度着替えを行うべきなのか A 赤ちゃんは大人よりも体温が高くたくさん汗をかきます。また自分で着替えられないので体温調節ができません。こまめに着替えをしたり、汗を拭いてあげてください。汗をそのままにしているとあせもなどの肌トラブルの原因にもなります。快・不快を感じられるように「気持ち悪かったね」「気持ちよくなったね」など声をかけながら着替える事も大切です。

上の子との関係	Q 上の子ともと一緒に寝かしつける方法 A まだ生活リズムが出来ていない為、昼間の区別はついていません。少しずつ昼間に起きている時間が長くなり、夜にまとまって眠れるようになります。個人差もありますが、3カ月頃から少しずつ生活にメリハリをつけ、生活リズムを作っていくよう心掛けたら良いと思います。例えば朝にはカーテンを開け、日光をあびたり、天気の良い日には散歩に出かけたり、夜暗くなったら寝るなど早寝早起きを心掛けて下さい。生活のリズムが出来てくると、上の子ともと一緒に寝かしつけが出来たり、昼寝もまとまって出来るようになります。縦抱きや横抱きなど赤ちゃんの好きな抱き方を見つけたり、タオルを持つと安心する等、個々によって癖があると思うので、様々な方法を試して癖を見つけてください。
	Q 上の子ともにかまっている時に下の子を泣かせっぱなしにしている A 下の子ともが落ち着いたら上の子にかまったり、ふれあい方も膝の上で会話したりスキンシップをとったりするだけでも、子どもは安心すると思うので、時間を見つたり少し手が空いたりした時に上の子ともにかまってあげるといいかもしれません。しなくてはと思うとしんどいですがやってみようと思えば気持ちが楽になりますよ。
	Q 上の子ともが嫉妬なのか下の子ともを叩きます。上の子ともが爪を噛み出した。寂しいからだと思うが、どうやってやめられるか。 A 上の子ともさんはお母さんを独占したい気持ちもあるのかな？下の子ともさんが寝ているときやおりに遊んでいる時には一緒に遊んであげるといいですね。例えば下の子どものオムツを取って来てもらったり、ゴミを捨ててもらうなど簡単なことでもお母さんから誉められることでごく嬉しいはずですよ。自然と下の子どものお世話も進んでするようになり、そのうち可愛がってくれるようになると思います。まだまだお母さんに甘えたい気持ちやお母さんと関わる時間が減る事で不安を感じていると思います。下の子の育児をしている時に上の子のアイコンタクトをとり、「見てるから大丈夫だよ」と声をかけるだけでも自分のことを見てくれている感じ安心すると思います。そして下の子が寝ているときにはしっかり関わってあげてください。また「お兄ちゃんがおりにこうだからお母さん助かるわ」など褒めてあげたり、上の子の事も大切なんだよという事をしっかりと声に出して伝えてください。まだ小さくても言葉に出して伝えてあげることが大切です。
生活リズム	Q 30分ほどで起きる。夜間はしっかり寝ていれば問題ないのか。 A 夜にしっかり寝ていれば大丈夫だと思います。日中も 30 分のお昼寝でも赤ちゃんの機嫌が良ければ大丈夫です。活動量が増えたり、生活リズムが整ってくると昼間もまとまってお昼寝出来るようになってくると思います。気分転換にも昼間に外に連れ出して好奇心を刺激すると寝つきもよくなると思います。
	Q 生活リズムの整え方がわからない。 A 生後3ヶ月の赤ちゃんの平均昼寝時間は4～5時間程度。理想的な昼寝のとり方は朝寝・昼寝・夕寝にわけると良いとされています。朝9～11時の間に1時間、昼の授乳後2～3時間、夕方16～17時の辺りで30分程度が目安です。赤ちゃんによって生活リズムに個人差はあるので神経質にならなくても大丈夫ですよ。日中起きている間に存分にスキンシップをとり、夜きちんと寝られるという生活リズムを整えてあげるといいでしょう。できるだけ毎日同じ時間に遊びや食事、お昼寝をするように心がけましょう。保育園や幼稚園に行くようになれば、園のリズムに合わせて過ごすようにしましょう。

遊 び	Q 日中の睡眠時間の短さ A 日中睡眠が短いということは夜しっかり寝てくれているのではないのでしょうか？明るい時間に体を動かしたり、ベビーカーに乗せて外を散歩したり、室内でも体を動かす遊びを取り入れ、活発に昼間を過ごすことでメリハリが生まれてきます。日中にしっかりスキンシップをとって遊んであげて下さい。赤ちゃんの体を歌いながら撫でるだけでも良い刺激・運動になります。
	Q 昼寝の時間が短い、ほとんど寝ない日もある。抱っこしてる時は寝るけど、布団に寝かせると起きてしまう。 A 個人差もありますが、もう少し大きくなればリズムも整ってきます。敏感に感じる子どももいますのでその子、その子の癖を見つけると対応できるかもしれません。
	Q 一日どのくらい赤ちゃんとお遊ばしはよいですか？ A 一日どのくらいという決まりはありません。お子さんが機嫌よく一人で過ごしているのであれば付きっきりで遊んであげなくても大丈夫。赤ちゃんは一人でも周りの音を聞いたり、その場の居心地の良さ・悪さを感じたり、全身で色々なことを吸収している。そのような時間も赤ちゃんにとっては大切だといわれています。その間にお母さんはちょこっと家事をしたり、雑誌を読んだりテレビを見たり…息抜きをしながら穏やかな気持ちでお子さんと関わってあげてほしいと思います。お子さんとお母さんのペースで遊んであげたら良いと思いますよ。
	Q 子どもと居る中での時間の作り方 A 育児でお母さんの疲れが出てくると思います。お子さんが寝ているとき息抜きをしたり、おじいちゃんやおばあちゃんやお父さんにも協力していただいて、時には数時間預かってもらいリフレッシュをすることも大切です。お母さんがしっかりとリフレッシュをして笑顔で接することが子どもにとって何より安心できると思います。
	Q 室内・室外での遊ばせ方について A 室内ではわらべ歌やいいいないばあ遊びなど目線を合わせてしっかりと触れ合える遊びをしていくと良いと思います。スキンシップは赤ちゃんに情緒の安定をもたらすと言われています。積極的に声をかけながら遊んでいきましょう。室外では気分転換にも散歩にいくと良いと思います。外に風を感じたり、自然物を見たり散歩ではたくさんの刺激が受けられます。外気に触れることで皮膚や呼吸面の抵抗力が養われ、日光を浴びることで体内時計が整うと言われています。今は昼間暑いので午前中や夕方などの過ごしやすい時間に赤ちゃんの機嫌や体調を見ながら無理なく取り入れてみてください。
	Q どんな玩具で遊んだらよいか悩む A 保育園ではガラガラなどの音の出る玩具や握って感触を楽しむ玩具、ペットボトルに水やビーズやボタンを入れて動きを目で追って楽しむ玩具などの手作り玩具でよく遊んでいます。またプラスチックなどのアーチ型のバーにマスコットなどがぶら下がったベビージムやオルゴールの音が鳴り、マスコットや人形がクルクル回るオルゴールメリーでも遊んでいます。
	Q 子どもとの過ごし方 A あやしてあげたり、「表情遊び」や「ベビーマッサージ」などをしながらしっかりとコミュニケーションをとってあげてください。その時にはっきり表情豊かに接してあげることが大切です。また普段からしっかりと抱きしめてあげて下さい。

Q 保育園に預けはじめる時期はいつごろがいいか？

A 環境が各家庭で違うのでいつ頃がいいということはありません。しっかり見てあげたいと思われるのであれば見てあげて下さい。休める期限がある場合（復帰時）はその日が決まっていますのでそれに合わせてミルクを飲んでみたり、癖をみつけて第三者でもみてもらえる環境を整えてあげるといいかもしれませんね。

Q よく指しゃぶりをするのだから大丈夫ですか？

A 赤ちゃんの指しゃぶりは「吸啜反射」というもので、口に触れたものは何でも吸うという本能的な機能から起こってくるので大丈夫ですよ。3カ月くらいの間によく見られます。初めはまだ指という認識はできておらず、少しずつ指や手の認識がついてくるようになります。口のまわりのふれたものに対して吸いついていくうちに、動く指を観察するようになり、口の中で指の感触を学んだり、ぬれていることや吸いつく力の感触を学んでいきます。赤ちゃんにとって初めての学びでもあり、遊びでもあるので、安心して見守ってあげてください。

Q 月齢に応じた遊び、声かけの仕方について

A 声かけの仕方に特別な決まりはありません。赤ちゃんはオシッコが出た時、眠い時、ミルクが欲しいとき…様々な場面で泣いて知らせてきます。その時にお母さんの優しい声で「気持ち悪かったね」「お腹がすいたね」など言葉をかけてあげて下さい。赤ちゃんはお母さんの声や笑顔、抱っこされた暖かさを感じて安心して過ごすことができます。TV や CD などの無機質な音声ではなく、何気ないお母さんの言葉かけが一番赤ちゃんにとって落ち着ける安心できる声なのです。

各地域に子育て支援拠点があります！

子育てひろば、支援センター、交流スペースや児童館など身近な場所で親子の交流や育児相談、情報提供を受けることができます。気軽に利用してくださいね。



発達に沿ったおもちゃリスト



子供の発達を踏まえると、
同じおもちゃでも月齢によって
遊びの目的が違ってきます！

月 齢	発達の姿	用意したいおもちゃ例
0 ～ 5 か 月	・ 追視（2か月頃） ・ 首が据わり始める（3か月頃）。 ・ 手に触れたものをつかむ（3か月頃）。 ・ 首が据わってくると、動くものを左右に180度、追視する（3か月頃）。 ・ 腹ばいになると、ひじで上半身を支える（4か月頃）。 ・ 寝返りをし始める（5か月頃）。 ・ 目を見たものを手でつかむことができるようになる（目と手の協応）（5か月頃）。	粗大 ・ キャンディクッション 追視 ・ つり下げ人形 ・ きらきらペットボトル(写真①) ・ モビール ・ ビーズ落とし 音 ・ おしゃぶり ・ ガラガラ  
6 ～ 7 か 月	・ 寝返りをする。 ・ ピボットターン¹⁾、グライダーポーズ²⁾が見られる。 1) おなかを支点にして体を回すような動き 2) おなかを支点に頭や両手足を持ち上げる姿勢 ・ 近くのものに手を伸ばす。 ・ 動く物を広い範囲で追視する。 ・ オルゴールや鈴など、音がする方向を向く。 ・ 下の歯が生え始め、色々な物を噛みだがる。	粗大 ・ キャンディクッション 追視 ・ プルトイ(写真②) ・ ビーズコースター ・ きらきらペットボトル ・ ガムテープリング(写真③) 感触 ・ お手玉 ・ シフォンの布 ・ 布段ボール ・ 歯がため 音 ・ ペットボトルガラガラ ・ オルゴール  

月 齢	発達の様	用意したいおもちゃ例
8 ～ 9 か 月	・すりばいで後ずさりや前進をする。次第におなかを持ち上げた四つん這いで進む。 ・目標物に向かっていこうとする。 ・座位が安定してきて、少しずつ両手が自由になる。 ・遠くにあるものを取ろうとして手を伸ばす。 ・両手に物を盛ったり、片手に持ったものをもう一方の手に持ち替えたりする。 ・親指、人差し指、中指の3本の指先で小さいものをつまもうとする。	粗大 ・ロールクッション ・マットの山 ・トンネル 追視 ・カタカタ人形 ・プルトイ ・玉落とし(写真④) 操作 ・ビーズコースター ・きらきらペットボトル ・ぽっとな落とし ・洗面器 ・箱 感触 ・お手玉 ・シフォンの布(写真⑤) ・布段ボール ・歯がため 音 ・ペットボトルガラガラ(写真⑥) ・マラカス
10 ～ 12 か 月	・高ばいやつかまり立ち、伝い歩きが始まる。 ・四つん這いから座位へ、座位からつかまり立ちへなど、姿勢の変更を自由に行う。 ・箱を押して進もうとする。 ・親指と人差し指だけで小さいものをつまむ。 ・容器からおもちゃを出したり、中に入れたりする。 ・音楽に合わせて、体を揺らして遊ぶ。 ・「いない いない ばあ」のしぐさをする。	粗大 ・マットの山 ・トンネル ・段ボール箱 ・手押し車(写真⑦) ・立ち砂場 ・滑り台 ・階段 操作 ・牛乳パックのトラック ・ビーズコースター ・ぽつつん落とし ・めくるおもちゃ ・箱 ・ペットボトルマラカス ・空き缶や空き箱の太鼓



写真④



写真⑤



写真⑥



写真⑦

月 齢	発達の様	用意したいおもちゃ例
13 ～ 15 か 月	・ バランスをとりながら一人で歩く。 ・ 乗用玩具をまたいで乗る。 ・ リズムに合わせて体を動かすようになる。 ・ 積み木を別の容器に移し替える。 ・ 「ママ」「ワンワン」などの一語文が始める。 ・ 保育者の簡単な動作をまねする。  写真⑨	粗大 ・ 段ボール箱 ・ お手玉 ・ 砂場 ・ 滑り台 ・ ボール ・ 乗用玩具 ・ 階段 ・ 斜面、はしご ・ ボールプール ・ ガムテープリング  写真⑧ 操作 ・ タワーカップ(写真⑧) ・ ペットボトルマラカス ・ ビーズコースター ・ 型はめ ・ ぽつつん落とし ・ 玉落とし 構成 ・ 積み木 認識 ・ 絵カード ・ 絵人形(写真⑨)
16 ～ 18 か 月	・ 立ったり、しゃがんだりする。 ・ 歩行が盛んになり、目標に向かって直線的に歩く。 ・ ものをもって運んだり、おもちゃを引っ張って歩いたりする。 ・ 片手でボールを転がしたり、投げたり、蹴ったりする。 ・ 乗用玩具に乗り、足で蹴って進む。 ・ 粘土をねじったり、小さなものをつまんだりする。 ・ スプーンを使うようになる。  写真⑩	粗大 ・ 段ボール箱 ・ ボール ・ キャンディクッション ・ 砂場 ・ 滑り台 ・ 乗用玩具 ・ 階段 ・ 斜面、はしご ・ ボールプール ・ ガムテープリング  絵① 操作 ・ バケツ ・ タワーカップ ・ ファスナーのおもちゃ ・ 型はめ ・ ビーズコースター(絵①) ・ ふた付き空き容器 みたて・つもり ・ ぬいぐるみ ・ 人形 ・ 手さげかばん ・ ポンポン毛糸 構成 ・ ソフトブロック(写真⑩) ・ 牛乳パックの積み木  認識 ・ 4～6 ピース程度の絵合わせパズル

月 齢	発達の姿	用意したいおもちゃ例
19 ～ 23 か 月	・手を使わずに段差のある所をまたいだり、坂を上り下りしたりする。 ・滑り台を前向きに滑る。 ・しゃがんで遊ぶ。 ・ファスナーや瓶の蓋を開け閉めする。 ・シールをはがしたり、はったりする。 ・保育者を相手に「みたて・つもりあそび」を楽しむ。 ・自分で絵本のページをめくる。   写真⑪	粗大 ・跳び箱、斜面、はしご ・押し車 ・砂場 ・滑り台 ・ボール ・乗用玩具 ・ボールプール 操作 ・ハンマートイ ・シール ・クレヨン、フェルトペン ・小麦粉粘土 ・洗濯ばさみ ・ファスナーのおもちゃ ・新聞紙 ・ふた付き空き容器 ・壁掛けネットとS字フック みたて・つもり ・お手玉 ・人形 ・ポンポン毛糸(写真⑪) ・ぬいぐるみ ・ハンカチ ・手さげかばん ・おんぶひも 構成 ・ガムテープリング ・ソフトブロック ・牛乳パックの積み木 認識 ・型はめ ・木製パズル
2 歳 ～ 2 歳 6 か 月	・物にぶら下がったり、飛び降りたりする。 ・小さめのボールを頭上から投げる。 ・積み木を5～6個積めるようになる。 ・水道の蛇口をひねって水を出したり、止めたりする。 ・積み木を電車にみたて、つなげて一人遊びをする。 ・形や絵を認識し、10ピースくらいのパズルを楽しむようになる。 ・クレヨンで円のスクリブルを描く(なぐりがき)。 	粗大 ・跳び箱、斜面、はしご ・マット ・滑り台 ・ボール ・乗用玩具 操作 ・ひも通し ・小麦粉粘土 ・洗濯ばさみ ・シール ・クレヨン、フェルトペン ・壁掛けネットとS字フック ごっこ ・おんぶひも ・人形 ・人形の靴下や衣類 ・手さげかばん ・ハンカチ 構成 ・ソフトブロック ・積み木 認識 ・型はめ ・10ピースくらいのパズル 

月 齢	発達の様子	用意したいおもちゃ例
2 歳 7 か 月 ～ 3 歳 未 満	・三輪車にまたがり、足で蹴って進む。 ・片足立ちをする。 ・ボタンをはめたり、外したりする。 ・2～3人の友達と、簡単なごっこ遊びをする。 ・はさみを使う(1回切り)。 ・折り紙の2つ折りや4つ折りをする。 ・積み木やブロックで家や飛行機を作ったり、トンネルを作って電車をくぐらせたりして遊ぶ。 	粗大 ・三輪車 ・跳び箱、斜面、はしご、平均台 ・マット ・跳び箱 ・平均台 ・滑り台 ・ボール ・乗用玩具  操作 ・スナップ、ボタンのおもちゃ(写真⑫) ・折り紙 ・はさみ ・ひも通し ・シール ・クレヨン、フェルトペン ・小麦粉粘土 ・洗濯ばさみ ごっこ ・おうちごっこ ・医者さんごっこ ・おふろごっこ 構成 ・ブロック ・積み木 認識 ・型はめボックス ・10ピースくらいのパズル  写真⑫
3 歳 ～ 4 歳 未 満	・両足で連続して跳ぶ。 ・三輪車のペダルを踏んで動かす。 ・構成遊びを楽しみ、広げていく。 ・ごっこ遊びで、自分の体験を再現する。 ・描画では、円と線をかき分ける。 ・はさみで連続切りをする。 ・はしを使い始める。 ・でんぐり返しをする。  写真⑭	粗大 ・三輪車 ・跳び箱、斜面、はしご、平均台 ・マット ・滑り台 ・ボール 操作 ・スナップ、ボタンのおもちゃ ・はさみ ・ジグソーパズル ・のり ・ねじ ・クレヨン、フェルトペン ・粘土(写真⑬) ごっこ ・おうちごっこ ・医者さんごっこ ・学校ごっこ ・買い物ごっこ 構成 ・ブロック ・積み木 認識 ・絵合わせカード(写真⑭) ・型はめボックス ・パズル  写真⑬

粗大＝全身を動かす遊び

追視＝追視を促す遊び

操作＝手指や腕の動きを高める遊び

構成＝並べたり、積んだりする遊び

認識＝認識を高める遊び

みたて・つもり＝何かにみたてたり、つもりになる遊び

感触＝感触を楽しむ遊び

ごっこ遊びに使えるおもちゃ例

- ・ おうちごっこ
お手玉、棚、皿、コップ、お椀、洗剤スプーン、
醤油さし、鍋、ふた付き容器、ハンカチ
- ・ お医者さんごっこ
美容器、聴診器、体温計など、ハンカチ
- ・ お風呂ごっこ
人形、ハンカチ、洗面器、スポンジ、
ポンプ式空き容器、段ボール箱
- ・ 学校ごっこ
絵本、かばん、弁当(弁当箱、スプーン、
フォーク、ハンカチ)
- ・ 買い物ごっこ
手提げバッグ、ハンカチ、お菓子などの空き箱





絵本の紹介

あけて ごらん

文/村田さち子

絵/ディック・ブルーナ

【講談社】 サイズ 16.5×16cm



四角にくりぬかれたドアのむこうに見えるのは、色鮮やかな動物や果物など、赤ちゃんの身近なものばかり。主人公になった気持ちで、赤ちゃんと一緒にドアを開けて楽しんでください。

あそびましょ

作/かどのえいこ

絵/おおしまたえこ

【あかね書房】 サイズ 15×15cm



「〇〇さん あそびましょ」の言葉に合わせて折り返しのページをめくると、動物たちが素敵なあそびをしてくれるしかけ絵本。ページをめくったときの楽しさが、親子を笑顔にします。

いない いない ばあ

文/松谷みよ子

絵/瀬川康男

【童心社】 サイズ 21×18.6cm



「いないいない・・・」のことばにのせて絵本をめくると、動物が1匹ずつ「ばあ」と登場します。「ばあ」の心地よさと驚きを赤ちゃんと共にしながら楽しめて、あそびにもつながる絵本です。

おかあさん どーこ？

作/わかやましずこ

【童心社】 サイズ 17.5×17.7cm



動物の赤ちゃんがお母さんを探して鳴くと、お母さんが優しい声でこたえて、だっこやおんぶをしてくれます。「ぴよぴよ」「こけこっこ」など、親と子で違う鳴き声も楽しめます。

おたんじょうび

作・絵/まっすいのりこ

【偕成社】 サイズ 14×14cm



いちごやキャンディーなどの食べ物が次々と車に運ばれて集まってきます。最後はケーキも運ばれて・・・「おたんじょうびおめでとう」。文字がないので、自由に言葉を添えて楽しめます。



おつきさま こんばんは

作/林明子

【福音館書店】 サイズ 18×19cm



わかりやすいストーリーの中で「月」「夜」「雲」といった自然の情景に触れることができる絵本。本物の月を見たときにも、赤ちゃんと一緒に「こんばんは」と言いたくなりそう。



かお かお どんなかお

作・絵/柳原良平

【こぐま社】 サイズ 20×21cm



笑った顔や泣いた顔など表情豊かな人間の「かお」が登場。読み手が絵に合わせて変える表情や声色に、赤ちゃんは興味津々。大きくなると、親子で一緒に表情をまねて楽しめます。



がたん ごとん がたん ごとん

作/安西水丸

【福音館書店】 サイズ 18×19cm

がたん ごとん
がたん ごとん
安西水丸



ミルクやりりんごなど赤ちゃんの大好きなものが「のせてくださーい」といって次々と汽車に乗ってきます。「がたんごとん」のことばの心地よさに、親子の体も自然とゆっくり動きます。

くだもの

作/平山和子

【福音館書店】 サイズ 22×21cm



絵本の楽しさと同時に食べることの楽しさも味わえる絵本。「さあどうぞ」と、みずみずしくて美味しそうな果物を差し出されると、思わず手を伸ばして、口を動かしたくなります。

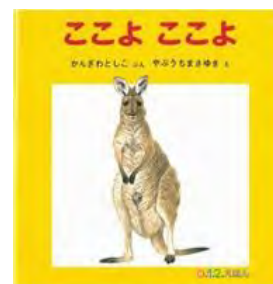


ここよ ここよ

文/かんざわとしこ

作/やぶうちまさゆき

【福音館書店】 サイズ 20×19cm



「どこにいるの?」「ここよここよ」。赤ちゃんとのやり取りを楽しみながらふれあえる絵本。動物の赤ちゃんを、それぞれのお母さんが温かく包み込み、優しいまなざしで見つめます。



ごぶごぶ ごぼごぼ

作/駒形克己

【福音館書店】 サイズ 20×19cm



「ぶくぶくぶくん」「じゃわじゃわじゃわー」などの音と、色、形の組み合わせに赤ちゃんは引き付けられます。ところどころ開いた穴には、指を入れて楽しむこともできます。



じゃあじゃあ びりびり

作・絵/まついのりこ

【偕成社】 サイズ 14×14cm



赤ちゃんが生活の中で見るものや聞く音が、はっきりとした色・形の絵と、楽しい擬音語でわかりやすく表現されています。実際の場面を想像しながら、楽しんで読める絵本です。

とってください

作/福知伸夫

【福音館書店】 サイズ 20×19cm



かめが動物たちに花やりんごを「とってください」と頼むので、読み手もつい、ゆっくりと「とってください」「ありがとう」。力強い版画の絵と優しいストーリーを、ゆったりと楽しめる一冊。

ととけっこう よが あけた

案/こばやしえみこ

絵/ましませつこ

【こぐま社】 サイズ 20×21cm



にわとりがわらべうたを歌いながら子どもたちを起こしていきます。実際に、「〇〇ちゃんおきてきな」とうたって起こしてみたいくなる、ことばの楽しさや心地よさを感じる絵本です。

ねんねん ねこ ねこ

作・絵/ながのひでこ

【アリス館】 サイズ 20×16cm



「ねんねんねこねこ」ということばの繰り返しの中で、お昼寝が嫌で外に飛び出した子ねこのお話が展開。手遊びうた「いとまきまき」のメロディーに合わせて読むと楽しさが広がります。

バナナです

作/川端 誠

【文化出版局】 サイズ 16.5×17.9cm



「バナナです」ということばの繰り返しの中で、色や形を変えたバナナが登場します。赤ちゃんとのやり取りを楽しみながら、「青いバナナはまだ食べられないね」などと会話が弾む絵本です。

栄養士より

赤ちゃん同窓会 ～離乳食～

離乳ってなに？

母乳や育児ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程

- ・栄養補給…母乳やミルクで育ってきた赤ちゃんに量や質で不足するものが出てくる
- ・咀嚼する能力を得る…液体を吸う→自然に歯茎でつぶすようになる
- ・食事習慣の確立、精神的発達…生活リズムを身につけ食べる楽しさを体験していく

子どもの成長や発達状況、様子を見ながら、個々にあわせてあせらず楽しんですすめましょう

離乳食はいつごろから始めるの？

← およそ5ヶ月から

離乳のスタートサイン



首のすわりが
しっかりしている



支えてあげると
座れる



食べ物に
興味を示す



スプーンなどを口に入
れても舌で押し出す
ことが少なくなる

衛生面…清潔第一！

- ・赤ちゃんはとってもデリケート。細菌に弱いので、新鮮な食品を選んで。
- ・お母さんの手はもちろん、調理する器具、食器はよく洗って清潔に。

固さ…ポタージュ状→豆腐状→バナナ状→肉団子状へ

- ・液体を吸って飲み込むことしか知らない赤ちゃんは、離乳食を食べることで舌、あご、歯ぐきを使って食べ物を噛むことを練習していく。徐々に変えて。

味付け…初めは味付けなし→薄味で。3歳くらいまで特に注意

- ・大人に丁度よい味は赤ちゃんには濃すぎます。素材そのものの味を味わうように。
- ・果汁は下痢の恐れがあるので、湯冷まして二倍以上に薄める。

食品の注意

- ・アレルギーの心配の少ないつぶし粥(米)からはじめる。
- ・はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。
- ・消化の悪いもの(ごぼう・たけのこ・いか・貝類)・アレルギーを起こしやすいもの(えび・かに・そば)あくの強いもの(山芋・山菜)は避ける。
- ・育児ミルクから牛乳への切り替えは1歳から。

ベビーフードの利用について

- ・子どもの月齢や固さの合ったものを選び、食べさせる前には自分で一口食べて確認を。
- ・開封後の保存には注意して。食べ残しやつくりおきは与えない。



赤ちゃんの口の発達と食事のポイント



1 こっくんを覚えるころ 5～6か月頃

食べ物を飲み込む反射がでる位置まで送り、飲み込むことを覚える

- ・最初は、授乳タイムの1回を「離乳食＋食後の母乳、ミルク」とし、食後の母乳、ミルクは欲しがるだけ。なめらかにすり潰した**ポタージュ**状からスタート。
- ・最初は1さじずつ始め、慣れたら少しずつ増やす。初めての食品は1さじから。

2 もぐもぐを覚えるころ 7～8か月頃

舌が上下に動き、舌と上あごで食べ物をつぶすことを覚える

- ・1日2回食へ、舌でつぶせる**豆腐**くらいの固さ。
- ・**白身魚から赤身魚へ種類を増やしていく。脂肪の少ない鶏肉（ささみ）や無糖ヨーグルトも。**

3 カミカミを覚えるころ 9～11か月頃

舌が左右に動き、歯ぐきの上に食べ物を移動させてすりつぶすことを覚える

- ・1日3回食へ、歯ぐきでつぶせる**バナナ**くらいの固さ。
- ・**9か月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉を取り入れ、ベビーフード（レバー入りなど）も上手に利用しましょう。**

4 パクパク（自分で食べる）を覚えるころ 12～18か月頃

舌を自由に動かせ、前歯で噛み切り、噛んで食べることを覚える

- ・1日3回食＋おやつ、**肉団子**くらいの固さ。
- ・手づかみ食べをさせましょう。手づかみで食べやすいメニュー（一口おにぎり、スティック野菜、ロールサンドなど）を取り入れましょう。

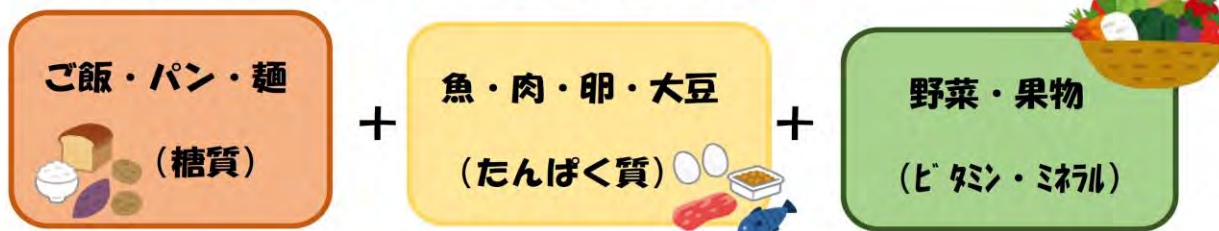
離乳食の進め方(調理例)

生後9ヶ月を過ぎると鉄が不足しやすくなるため、赤身魚や肉、レバーを取り入れたり、フォローアップミルクの使用がおすすめ

月齢	5、6ヶ月	7、8ヶ月	9～11ヶ月	1歳～1歳6ヶ月
区分	ゴックン	モグモグ	カミカミ	パクパク
離乳食の回数(1日)	1回→2回	2回	3回	3回
固さの目安	ドロドロ状 (ポタージュ)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)
エネルギー源になる	糖質	米	全がゆ	軟飯 ～ご飯
		パン	ミルク煮	トーストパンかゆ
		うどん	やわらか煮	煮込みうどん
		じゃが芋	やわらか煮	茶巾
		さつま芋	ミルク煮	マッシュ
血や肉を作る	たんぱく質	マカロニ	グラタン	マカロニサラダ
		スパゲティ		
		魚類	白身魚 煮つぶし	赤身魚もOK 煮る・蒸す・焼く→ほぐす
		または肉類	鶏ひき肉・ ささみ 	赤身のひき肉ならOK
		または大豆製品	納豆は 火を通す	ゆで大豆もつぶして
体の調子を整える	ビタミン・ミネラル	または卵	卵黄～全卵 茶碗蒸し	全卵 オムレツ・目玉焼き
		または乳製品	クリーム煮	チーズも少量から
		野菜	あくの強いもの・繊維の多いもの以外はほとんど良い 	
		大根・にんじん	とろとろ煮	ぽってり煮
		ほうれん草・白菜・ キャベツなど	(煮つぶし)	みじん切り
		果物	粗おろし	粗つぶし
		海藻	わかめ	もみのり
			どろどろ煮	
		調味料	ホワイトソース	マヨネーズ
			鶏がらスープ	ケチャップ

砂糖・塩・味噌・しょうゆはひかえめに

☆食べることに慣れてきたら、食品の組み合わせにも気をつけてみましょう☆



離乳食の進め方の目安



		離乳の開始 → 離乳の完了			
		生後 5・6 ヶ月頃	7・8 ヶ月頃	9～11 ヶ月頃	12～18 ヶ月頃
		ゴックン期	モグモグ期	カミカミ期	パクパク期
食べ方の目安		☆ 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める。 ☆ 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	☆ 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ☆ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	☆ 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ☆ 家族一緒に楽しい食卓体験を。	☆ 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ☆ 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一回あたりの目安量	穀類 (g)	つぶしがゆから始める	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80
	野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30	30～40	40～50
	魚 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる	10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄 1～全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～2/3
又は乳製品 (g)			50～70	80	100

1回にいずれか 1～2 品を。2品ならそれぞれ 1/2 量で

上記の量は、あくまでも目安であり、
子どもの食欲や成長・発達の状況に
応じて、食事の量を調整する。

〈成長の目安〉

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

基本の料理テクニック

《だし・スープのとり方》



和風だし

だし昆布 5cm
かつお節 ひとつかみ(5g)
水 300cc

水に昆布を浸し、昆布がしんなりしたらそのまま弱火にかけ沸騰直前に取り出す。
かつお節を加え、火を止める。
粗熱が取れたらこす。

野菜スープ

野菜(玉ねぎ・キャベツ・人参などアクの少ないもの) 100g
水 500cc

沸騰したら弱火で約30分間、野菜がくたくたになるまで煮込む(途中アクをこまめにすくう)
熱が取れたらこす。

果汁

りんご・いちご・みかん・ぶどう・メロン・すいか

↓
おろす・つぶす・しぼる

↓
こす(茶こし)

↓
薄める
(白湯で2~3倍に)

《お粥の作り方》

お米から作る場合

つぶし粥 米1: 水 10
全粥 米1: 水 5~7

米を水に30~60分浸し、火にかけ、沸騰したら弱火で約40分炊く。
火を止め、15分ほど蒸らす。

ご飯から作る場合

つぶし粥 ご飯1: 水 5
全粥
ご飯1: 水 2~3

沸騰したらふたをして、弱火で約20分煮る。

電子レンジを使って

- ① 耐熱容器に冷やご飯 大さじ1を入れ、水大さじ2をふりかける。
- ② レンジで30秒~1分ほど加熱し、ほぐして温度と固さをチェック。
水分が足りないようなら水を足して再度加熱する。

炊飯器でご飯といっしょに♪

- ① 湯のみやカップ(深めのもの)に赤ちゃん用に洗ったお米と水を入れる。
- ② 米をセットした炊飯器の中央に①の湯のみを置く。
その後、普通に炊く。



変わり粥

パン粥 : 食パン1: 水またはミルク5の割合で加え、トロツとなるまで煮る。

フレーク粥 : コーンフレーク1: 水またはミルク7の割合で加え、沸騰後2~3分煮込み、ふたをして蒸らす。

いも粥 : 米粥と同じ分量でさつま芋を入れて炊く。

裏ごしする 向いている食材(じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・豆腐・いちご・もも)

軟らかくゆでた野菜などの食材を裏ごし器または茶こしにおき、
スプーンの背で押し付けて裏ごす

すりつぶす・つぶす 向いている食材(じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・ほうれん草・豆腐)

食材を軟らかくゆで、熱いうちに、手で(ラップに包み手でもむように)
すり鉢で(すりこ木を押し付けるように) フォークの背で(押し付ける)
マッシャーで(量が多いときに)

のぼす 向いている食材(じゃがいも・かぼちゃ・さつまいもなど)

軟らかくゆでた野菜などの食材を裏ごしまたはすりつぶしてから、
湯で溶いたミルク・だし汁などの水分を少しずつ加える



すりおろす 向いている食材(人参・大根・りんご・高野豆腐・冷凍したパン、麩、ささみ、白身魚)

食材の繊維を断ち切るように、おろし金ですりおろす

とろみをつける 向いている食材(ささみ、白身魚など、水分の少ない食材を使ったメニュー)

片栗粉を3倍量の水で溶き、煮汁をかき混ぜながら少しずつまわし入れ、
ひと煮立ちさせとろみがついたら火を止める(くず粉やコーンスターチでも代用できる)

らくらく保存方法 ～フリージングの利用～

冷凍した日付を記入し、1週間くらいで使い切るようにする



- ☆ 製氷皿に入れて : 冷めたら製氷皿に入れてラップをかけて冷凍。
完全に凍ったらフリージングバッグに入れて冷凍庫で保存する。
- ☆ アルミカップに入れて密閉容器に並べて
- ☆ 小分けパック・冷凍専用パックに入れて
- ☆ フリージングバッグに入れて :
冷ましてフリージングバッグに入れ、空気を抜いて平らにして冷凍。
箸などで筋目をつけて必要な分だけパキッと折って使う。

注意！ 冷凍に不向きな食材 : 水分の多い野菜(レタス・キャベツ・きゅうりなど)・豆腐

離乳食についてのおすすめサイト

森永乳業

【はぐくみ】妊娠・育児サイト https://ssl.hagukumi.ne.jp/CGI/recipe/recipe_search.cgi

株式会社 明治

【ほほえみクラブ】ママと家族の育児応援サイト <https://www.meiji.co.jp/baby/club/>

和光堂

【わこちゃんカフェ】離乳食情報 <https://community.wakodo.co.jp/community/>

キューピー

【ベビーフード・幼児食】 <https://www.kewpie.co.jp/babyfood/>



歯科衛生士より

仕上げ磨き



乳歯が生えてくると、仕上げ磨きを始めるタイミングです。最初は歯ブラシに慣れることが大切です。少しずつ、歯磨きの習慣をつけましょう。

歯磨きの仕方

- 1) 歯ブラシを歯の面にまっすぐあてます。
- 2) 軽い力で磨きます。
- 3) ブラシを小刻みに横に動かします。
- 4) 磨く順番を決めましょう。



仕上げ磨きの姿勢

- 1) 保護者は床の上に足を伸ばして座ります。
- 2) 保護者の股の間にお子さんを上向きに寝かせます。
暴れるようなら足の下に両腕を挟んでください。
- 3) しっかり頭を固定しましょう。



前歯のポイント

仕上げ磨きのポイント

指で「スジ」をカバーしよう！

上唇と歯ぐきの間にある「スジ（じょうしんしょうたい上唇小帯）」にブラシがあたると痛み、歯磨き嫌いになってしまいます。歯ブラシを持っていない方の人差し指の腹で「スジ」を隠して仕上げ磨きをしてあげましょう。歯と歯ぐきの間が見えるように上唇を持ち上げましょう。



奥歯のポイント

溝はしっかり磨こう！

乳歯の奥歯は上下左右に2本ずつあります。奥歯の溝は汚れ残りやすく、虫歯になりやすい場所です。奥歯までしっかり磨きましょう。歯と歯の間にも汚れ残りやすいです。歯ブラシを嫌がらなければ糸ようじも使用してみましょう。

楽しく磨くポイント

ニコニコ笑顔で短時間で磨こう！

仕上げ磨きをするとき、話しかけたり、歌を歌ったり、数を数えながら歯磨きをしましょう。

力が強すぎたり、時間がかかりすぎると、歯磨きを嫌がる原因になるので短時間で磨きましょう。

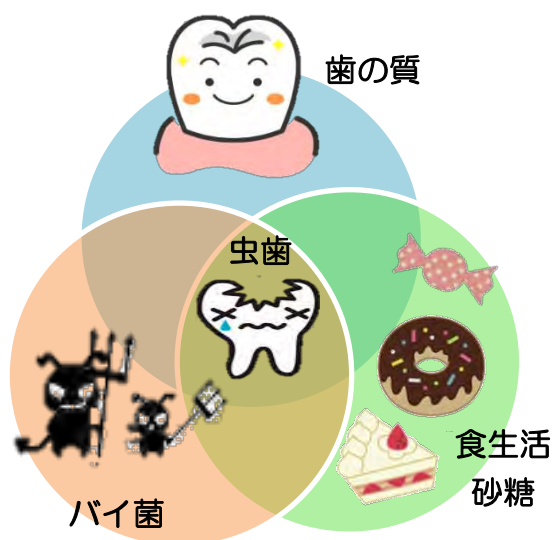
虫 歯 予 防



虫歯は歯の質、バイ菌、食べ物(特に砂糖)が原因といわれています。その3つの条件が重なったとき虫歯が発生します。

3つの条件のうち1番の主役は砂糖です。なぜ砂糖が虫歯の原因になるのでしょうか？

お口の中にはいろいろなバイ菌が住んでいます。その中のミュータンス菌が砂糖からグルカンという水に溶けないネバネバとした物質を作ります。そして他のバイ菌と一緒に歯の表面にしっかりとくっつきます。そこにまた他のバイ菌を引き込んで菌の塊(プラーク)を形成します。さらに、バイ菌は砂糖などがやってくるとこれを食べ、酸にかえます。歯の表面のエナメル質はある程度の強さの酸にさらされると、溶け始めます。この状態が続くと歯垢の中の酸はエナメル質に穴を開けてしまいます。これが虫歯の始まりです。



予防方法



① 正しい歯磨き

磨き残しやすい場所や虫歯になりやすい場所は一人一人違います。歯ブラシの当て方や力の強さなど、自分にあった磨き方をしましょう。小学校低学年ごろまでは仕上げ磨きが大切です。

② 食生活リズムの確立 シュガーコントロール

砂糖の入ったお菓子を頻繁に食べたり、ダラダラ食べをすると虫歯になりやすくなります。おやつは甜食(アメやチョコなど)ではなく間食(食事の1つ)と考え、量や内容に気をつけましょう。

③ フッ化物の応用

フッ化物は自然の中に広く分布している元素の1つです。虫歯予防にはフッ化ナトリウムとして利用され、細菌の作る酸に抵抗できる歯質をつくります。

方法としてはフッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯磨剤の使用などです。

④ 定期健診



小さいころから虫歯予防を習慣化することで自分の歯は自分で守ることのできる子供たちを育成しましょう！



助産師より



赤ちゃん同窓会でよくある質問とその対応

1. 湿疹、肌荒れがなかなか治りません。正しいスキンケアは？

- 生後 1 ヶ月～数ヶ月の赤ちゃんには皮膚のトラブルが少なくありません。この時期の発疹の大半は、新生児ざ瘡（顔や身体のにきびのようなもの）、汗疹（あせも）、脂漏性湿疹（頭や眉毛のかさかさの固まり）です。
- いずれの発疹であっても、スキンケアは同じです。
 - ・ 乳児用の石けんで、顔や頭を含めて、やさしく丁寧に洗いましょう。
 - ・ 汚れや石けんが残らないようにきちんと洗い流しましょう。
 - ・ かさかさした部分には、入浴後に保湿剤（赤ちゃん用の市販のものでもよい）を塗ってみてください。
- ほとんどが一時的なものですが、正しいスキンケアを数週間続けても治りにくい場合は、一度小児科・皮膚科を受診してみてください。

2. 同じ方向ばかり向いて寝ているため頭が変形してしまいました！

- 原因の多くは向き癖です。ちゃんと反対に首を向けることができているならば、お座りくらいの時期になると、自然に向き癖や頭の形は治ってきます。
- 対処としては、ドーナツ枕を使用して正面を向ける、筒状に丸めたタオルを頭と背中に当てて、癖と反対向きに寝させる、癖と反対側から声かけをしたりおもちゃをみせたりする、などがあります。
- 反対側に全く首が向かない場合、向いている方向と無関係に頭が変形する場合は病気が隠れていることもあるので、心配なときは一度ご相談ください。

3. 授乳後によく吐きます。いつまで吐くのは続きますか？

- もともと赤ちゃんは、胃の入り口の締めまりが弱く、哺乳時に空気を飲みこみやすいため、ゲップとともにお乳が逆流することがあります。多くのお子さんは生後半年ごろまでに自然に治ってきます。
- 機嫌よくお乳を飲み、おしっこが 1 日 6～8 回以上出ていて、体重が増えているなら心配ありません。
- 吐き方が、だんだんひどくなってくる場合や、吐物が緑色の場合、赤ちゃんに元気がなく飲まなくなってきた場合は、できるだけ早く受診をしましょう。

4. うんちができません。刺激をしないと出ません。どれくらい様子みていいの？

- うんちの回数がたとえ 3～4 日に 1 回だとしても、お腹が張っていなくて嘔吐もなく、機嫌よく哺乳しているようなら大丈夫です。
- 「綿棒浣腸はやりすぎると癖になる」、と心配される方がいますが、浣腸が癖になることはありません。むしろ赤ちゃんが正しい排便リズムを身につけていくために重要です。もし赤ちゃんに、お腹が張って飲みが悪い、などの症状があれば綿棒浣腸をしてあげましょう。場合によっては毎日してもよいです。定期的に綿棒浣腸しても、1 週間に 1 回程度しかうんちが出ない場合には小児科医院へ相談して下さい。
- 哺乳時間が長い、哺乳間隔が短い、おしっこが少ない（＝おむつが軽い）ようなら、哺乳不足による脱水でうんちが硬くなっていることが原因かもしれません。あてはまることがある場合は、授乳回数を増やす、搾乳やミルクを足すなどしてみましょう。
- 母乳栄養をしているときは、うんちはゆるく回数が多いです。機嫌よく哺乳もでき活気があれば、そのゆるいうんちは心配ありません。離乳食など始める時期になればうんちの性状は変化してきます。



5. よく苦しそうにうなります。便が出にくいからでしょうか？

- 生後 1～2 カ月ごろの赤ちゃんは、よくうなります。原因ははっきりしないこともあるのですが、飲みすぎたり、空気をたくさん飲んでしまったりして、お腹が張っているときに多いようです。
- 成長とともに飲み方が上手になって、空気を飲み込まなくなっていくます。うなっているからといって、げっぷを出そうと頑張りすぎる必要はありません。
- この時期の赤ちゃんはたとえお腹がいっぱいであっても、反射的哺乳のため、必要以上に母乳やミルクを飲んでしまうことがあります。赤ちゃんが泣いているときは、おっぱいやミルクを飲む前に、空腹で泣いているのか、他の原因なのか、赤ちゃんの泣き方を注意して見てあげましょう。飲みすぎて苦しくて泣くこともあります。
- 最初の 1～2 カ月はよくうなっていた赤ちゃんも、3 カ月ぐらいになると不思議とうならなくなっていくます。

6. 出べそになってきています。治るのか心配です。

- 出べそは「臍（さい）ヘルニア」といい、元気にうまれた赤ちゃんの 10～25%にみられます。決してまれなことではありません。
- 2 歳までにほとんどのお子さんが自然にきれいに治るので、急いで治療する必要はありません。もし治らなくても、小さな手術で治すことができます。
- 臍ヘルニア内に脱出した腸がはまり込んで戻らなくなることを、陥頓（かんとん）といいます。頻度は非常にまれなのでそれほど心配はいりません。しかし、もし陥頓が疑われる場合は、なるべく急いで小児科または小児外科を受診しましょう。
- ガーゼやテープで圧迫するという方法もありますが、医師の間でも賛否があります。かかりつけの小児科や、小児外科などで相談をしてみてください。

7. ミルクやおっぱいの飲む量が増えません。どれくらい飲んだらいいの？

- 母乳でも粉ミルクでも基本は、「赤ちゃんが欲しいときに欲しい量を」で、はっきり決まった哺乳間隔や量はありません。赤ちゃんが口をもぐもぐしたり、声を出したりするサインがあったときに合わせてあげてみましょう。
- 母乳の分泌は個人差が大きく、また出方も常に一定ではないので、授乳間隔が1時間だったり、3～4時間であったりと、むらがあるのは普通のことです。
- おしっこの回数や量（＝おむつの重さ）が減ってきた、元気がなく、時間が空いてもなかなか飲んでくれない、などの場合は、受診して相談してください。

月令	哺乳量	間隔	回数
生後2～3か月頃	140～160ml	2～4時間おき	6～8回
生後4～6か月頃	200～220ml	3～4時間おき	5～6回
生後7～9か月頃	200～220ml	4～5時間おき	4～6回
生後10か月以降	200～220ml	離乳食に合わせて徐々に回数を減らし、間隔をあけていきましょう	



8. 予防接種について教えてほしい。任意のものはどうしたらいいの？

- 定期接種となっているヒブワクチン、肺炎球菌ワクチン、四種混合ワクチンは、髄膜炎など、赤ちゃんがかかると今後の発達や生命に関わる怖い病気をしっかり予防してくれます。必ず受けましょう。また1歳になったら麻疹＋風疹ワクチンや水痘ワクチンも接種します。種類が多くなり、スケジュールも複雑なので、まずは生後2ヵ月がきたらすぐ、近くの小児科の予防接種外来を受診し、今後のスケジュールを相談しましょう。B型肝炎ワクチンは、ご両親や、赤ちゃんをよく接触する人に、B型肝炎ウイルス感染者やキャリアとよばれる人がいる場合に勧められます。詳しくは予防接種を受けている（受ける予定の）小児科などで相談してみましょう。
- 任意の予防接種のうち、ムンプス（おたふくかぜ）は、比較的にかかりやすい病気で罹患したら耳の聞こえに影響することもあります。打っておいたほうがよいでしょう。ロタウイルスワクチンは、接種にかかる費用は高いですが、同じく感染する頻度が高いので、特に今後保育所に預ける可能性がある、小さな兄弟がいる場合には勧められます。ロタウイルスワクチンは初回接種期限が生後数ヵ月以内と決まっているので注意して下さい。



11. 指しゃぶりがひどいのが気になる

- 指しゃぶりは、お腹に赤ちゃんがいるころから始まっています。これは手や指の動きと目からの情報とを協調して脳が判断していく練習をしていると考えて下さい。だからみんな赤ちゃんは指しゃぶりして、手先を器用にしながら脳を鍛えているのです。止められない・止まらないので、2～3歳頃までは大目に見てあげましょう。おしゃぶりを口中へ常時入れておく方が不衛生です。
- 指しゃぶりが歯並びに影響してくるのは、乳歯から永久歯（大人の歯）に生え変わってくる4～5歳の時期です。

9. よく鼻がつまりますが、大丈夫でしょうか？

- 赤ちゃんの鼻の空気の通り道（鼻腔）は生まれつき狭いことが多く、また風邪以外でも気温や湿度、たばこの煙などの外界のちょっとした刺激による炎症でもつまってしまうこともよくあります。
- 鼻がつまっている様子でも、元気に哺乳ができており、哺乳中や泣いたあとも顔色も悪くなければ、それほど鼻吸いをがんばる必要もありません。
- 鼻づまりの多くは成長とともに鼻腔が広がり、自然に改善してくるのですが、ときに空気の通り道である鼻腔、のど、気管などが生まれつき狭くなっている病気が隠れていることもあります。哺乳がうまくできない、顔色が悪くなってきている、などあれば、早めに診察を受けてください。

10. 赤ちゃんと外出する時の服装や感染対策など気を付けることは？

- 夏の最も暑い時間帯や、冬の最も寒い時間帯は避け、気候のよいときに、まずは外気浴をしてみましょう。外気浴（10～20分ぐらいの）で赤ちゃんの手足が冷たくなったり、汗をたくさんかいてないかを確認してください。このときの赤ちゃんの変化をみておくと、お散歩するときの服装や準備、帰った後の水分補給をどのようにすればよいか、予測することができます。
- 外出は短時間（30分程度）の散歩くらいからスタートし、慣れてきたら少しずつ時間を延ばしたり、行動範囲を広げていきましょう。人ごみは可能な限り避けましょう。
- 赤ちゃんの皮膚は未熟なので、紫外線に直接長い時間さらされることは避けたほうがよいでしょう。外出時は日焼け止めによる皮膚の保護や、帽子や日よけカバーを使うなどの工夫をしましょう。
- 遠方の実家に帰るなどの長時間の移動になる場合は、十分に時間のゆとりをもって、2時間ごくらいに休憩をとりながら移動しましょう。
- 自家用車内では必ずチャイルドシートを利用しましょう。
- 公共の交通機関（電車、バスなど）を使う場合は、混雑の少ない時間帯を選ぶようにしましょう。

12. 両親のアレルギー（アトピー性皮膚炎や喘息など）は遺伝しますか？

- ご両親にアトピー性皮膚炎や喘息があると、お子さんも少しだけ同じように皮膚炎や喘息になりやすいといわれています。
- お母さんが卵や牛乳などお子さんのアレルギーに多い食品を除去したからといって、お子さんのアトピー性皮膚炎や食物アレルギーに予防効果があるということは証明されていません。
- 喘息などは、発症に環境因子も大きく関与しています。このうち、ご両親の喫煙によるタバコの煙は、お子さんの喘息の発症率を高め、発作も引き起こします。家族は禁煙するのが一番ですが、もし、どうしても無理な場合は室外で吸うようにしましょう。またダニ、ハウスダストなどもアレルギーの原因となるので、こまめに掃除する習慣をつけましょう。



13. 涙や目やにが多いので心配です

- 赤ちゃんはほっぺたがふっくらしていることもあって、逆さまつ毛になりやすく、まつ毛が刺激になって涙が出たり、目やにが出たりすることが多いです。
- 涙は目頭のあたりの小さな穴（鼻涙管：びるいかん、といいます）から鼻のほうに流れていくのですが、赤ちゃんの中には、この鼻涙管が詰まっていて涙や目やにが増えている子もいます。
- 目やにが多い場合は、たまった涙に感染を起こしかけている状態のこともあります。白目や目のまわりが赤く腫れたりしなければ、あわてなくてもよいので一度小児科や眼科を受診して相談しておきましょう。





公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構

倉敷中央病院

