赤ちゃん教室

赤ちゃんには育つ力が備わっています。パパやママが、その力に手を貸してあげるのも「育児」です。今は育児に対する不安な気持ちもあると思いますが心配いりません。赤ちゃんが自然に育て方を教えてくれます。

ご心配なことがあるときは、いつでもご相談ください。

東浦町保健センター

目　次

＜すこやか編＞

１．赤ちゃんの発育　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1

２．赤ちゃんの発達と遊び　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

３．赤ちゃんの世話　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4

４．赤ちゃんの健康管理　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6

５．赤ちゃんのかかりやすい病気・症状　・・・・・・・・・・・・・・・　8

６．赤ちゃん体操　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10

７．子どもの事故　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12

＜ふれあい編＞

１．緊急時の対応（心肺蘇生法）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　13

＜もぐもぐ編＞

１．離乳食とは　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　14

２．生後５～６か月ごろのすすめ方　・・・・・・・・・・・・・・・・・　15

３．生後７～８か月ごろのすすめ方　・・・・・・・・・・・・・・・・・　16

４．赤ちゃんの歯と口の健康　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　17

＜かみかみ編＞

１．生後９～11 か月ごろのすすめ方　・・・・・・・・・・・・・・・・・　18

２．生後 12～18 か月ごろのすすめ方　・・・・・・・・・・・・・・・・　19

３．お口の力を育てましょう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　21

○　離乳食のすすめ方の目安　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　23

☆　楽しみましょう　子育てライフ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　24

〈すこやか編〉

1．赤ちゃんの発育

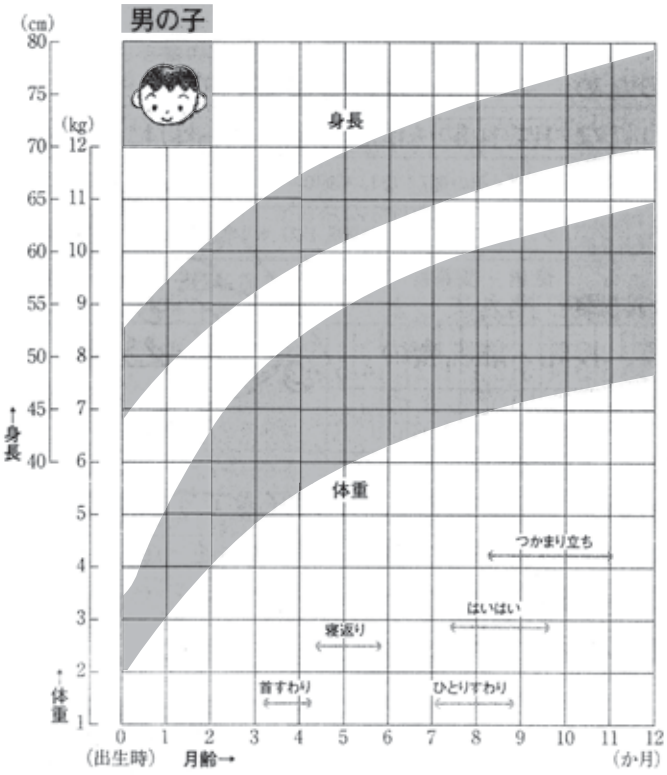
◆からだの発育

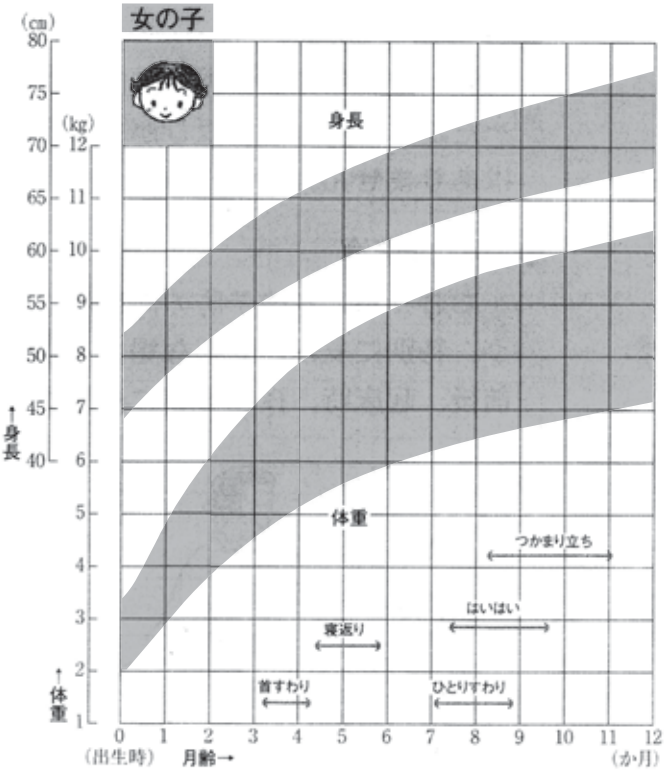
生後１年間は一生の中で最も成長が目覚しい時期です。

生まれた時の体格がさまざまあるように、その後の成長にも個人差があります。他の赤ちゃんと比べずに、身長も体重もその増え方やバランスに関心を持つようにしましょう。

乳児身体発育曲線　※ ■ の中には各月齢の94％の子どもの値が入ります。

（平成22年調査）





赤ちゃんの身長･体重は毎日測定する必要はありません。特別な場合（母乳・ミルクの飲みが気になる、病気にかかったなど）を除き乳幼児健診などで測る程度で十分です。

2．赤ちゃんの発達と遊び

◆子どもの発達カレンダー

	1～2か月	3～4か月	5～6か月	7～8か月
運動発達	腹ばいにすると、頭を持ち上げる	首がすわる 腹ばいにすると、頭と肩を持ち上げる	寝返りをする 抱くと膝の上でピョンピョンはねる 	ひとりで座れる
目・手・心の発達	声かけや音に反応 動くものを目で追う	自分の手を見つめる 喃語（なんご）を話し始める あやすと笑う 指しゃぶりをする	手を伸ばしてものをとる	人見知りをする イナイイナイバーを喜ぶ
離乳食			5～6か月ころから1日1回離乳食を与える	1日2回食になる
その他の成長	授乳時以外はほとんど眠っている（睡眠時間は1日16～17時間）	授乳後、目をさましている時間が少し長くなる（睡眠時間は1日15時間くらい）	夜よく眠るようになる 1日2～3回昼寝をする 歯が生え始める	
おもちゃあそび	◇外の世界との静かなふれ合いの時期。 ◇目でものを追ったり、音の方を向くようになります。色彩豊かなもの、きれいな音の出るものを。（ガラガラ、オルゴールメリー、モビール） ◇おしゃぶりは安全なもの、洗えるもの。 ◇話しかけをしましょう。「アーアーオックン」などと答えてくれます。 		◇お座りができると、両手が使えるようになります。何でも口にもっていきます。 ◇たたいたり、押すと音の出るもの。（たいこ、ラッパ、スプーンや木しゃもじなどでもよい） ◇紙などをやぶいたりして遊びます。 	
事故予防	◇赤ちゃんはチャイルドシートに座らせていますか？ ◇ソファなどに寝かせていませんか？ 		◇ベッドの柵はきちんと上がっていますか？ ◇赤ちゃんの衣服のボタンがとれかかったりしていませんか？ （小物をそばにおかないこと） 	

子どもの運動機能や心は、パパやママとのふれあいや遊びを通してぐんぐん発達していきます。それぞれの発達に合わせた遊び方をしてあげましょう。

※子どもの発達は個人差が大きいので目安として参考にしてください。

9～10か月	1　歳	1歳半	2　歳	3　歳
ハイハイをする つまかり立ちをする 	つたい歩きをする 大人の手につかまって歩く 	歩くのが上手になってくる 	走れる 大きなボールをけとばす 	ひとりで階段を登れる
まわりの人の顔を覚える 隠したものをさがす	父母を呼ぶ 親指と人さし指でつまむ イヤイヤ・バイバイをする	積木を積む 言ったものを持ってくる 身ぶり、表情をまねる 意味のある片言を言う	言葉を二つつなげて言う スプーンで食べられる 大人のまねをした見立て遊びができる	積木を高く積む ゴッコ遊びをする くつをはいたり、服が脱げる 直線やマルが描ける
1日3回食になる		離乳食完了 幼児食となる		
	体重は生まれたときの約3倍、身長は1.5倍になる 奥歯が生え始める		歯が生えそろう	
◇はいはいやつたい歩きができるようになると、全身で活発に動き回ります。 また、指も上手に使います。 ◇積木、おもちゃ車で遊びます。 		◇外遊びができます。 ◇まね、ふり、見立てが盛んになり、ごっこ遊びをします。 ボール、砂遊びの道具で遊びます。 		
◇浴槽に水をためていませんか？ 浴室の入り口を閉めてありますか？ ◇キッチンや階段など、危険な場所はありませんか？ 		◇歯ブラシやフォークなどをくわえたまま走り回ることはありませんか？ ◇ベランダや窓ぎわに、踏み台になるようなものを置いていませんか？ ※1歳を過ぎると溺水や交通事故が多くなります。外出時は特にお子さんから目を離さないようにしましょう。 		

3．赤ちゃんの世話　ーちょっと気になるこんなことー

◆指しゃぶり

早い赤ちゃんでは２か月頃より指しゃぶりをします。お腹が空いているのではなく、安心感を得たり指をしゃぶる感覚を楽しんでいるのです。屋外などで活発に遊ぶようになる２歳頃に自然になくなることが多いようです。

おしゃぶりは言葉の出る時期には妨げになるため、できるだけ与えないようにしたほうがよいでしょう。もし使用するのであれば、時間を決めて使用しましょう。

◆哺乳ビンの消毒

３か月頃までは哺乳ビンの消毒が必要ですが、それ以降はきれいに洗い、清潔な場所に保管しておけば必要ありません。５か月頃には赤ちゃんも周りをペタペタ触り、何でも口へ持っていきます。哺乳ビンだけ消毒しても意味がありません。

◆ミルクの量

ミルクで育てている場合、３か月頃になると飲む量にムラが出てミルクを残す場合があります。これは、お腹が空いている時はたくさん飲み、食欲のない時は残すよう赤ちゃんが自分でコントロールできるようになった証拠です。次の授乳まで機嫌がよく、体重が増えていれば心配ありません。

◆うつぶせ寝

乳幼児突然死症候群（SIDS）予防のため、あおむけ寝の方がよいでしょう。

ただし、自分で寝返りができるようになれば（５～６か月頃）神経質になる必要はありません。

◆おむつ交換

おむつかぶれの予防のために、こまめに取り換えましょう。特別に皮ふが敏感な場合を除いて、授乳・離乳食の前後、起床時、夜寝る前に確認する程度でよいでしょう。

◆声かけ

赤ちゃんはパパやママの声が大好きです。朝起きた時には「おはよう」、おむつ換えの時は「さっぱりしたね」など、接するたびに声かけをしてあげましょう。表情豊かな子に育ちます。赤ちゃんの声のトーンに合わせて話すとコミュニケーションにつながります。

◆歩行器

乗せるのであればお座りできるようになってから（７か月頃）にしましょう。

どうしても手が離せない時など、乗せておくと機嫌よくしてくれるので便利な時もありますが、段差のあるところで転倒したり、ストーブにぶつかったり危険も多いので注意が必要です。長時間乗せないようにしましょう。

◆抱き方

首がすわる頃（３か月前後）になると、赤ちゃんは横に抱くより縦抱きの方を喜ぶようになります。また、この頃になるとおんぶも可能です。

抱っこで寝た赤ちゃんを布団におろすコツ

赤ちゃんはママのぬくもりによって安心して眠ることができます。赤ちゃんをおろす時は、お尻、背中、頭の順番（頭から先におろす方法もある）でゆっくりとおろし、しばらくはママの上半身を密着させたまま様子をうかがいます。大丈夫そうであればママの体をゆっくりと離し、頭を支えていた腕をそっとぬきます。事前におくるみでくるんでおいてあげてもよいでしょう。

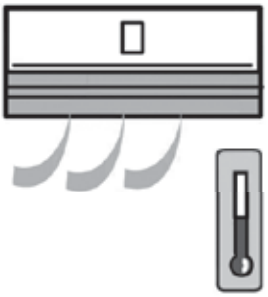
◆抱きぐせ

赤ちゃんが泣いたらできる範囲で抱いて答えてあげましょう。抱きぐせがつくことを気にする必要はありません。抱いて満足するようなら、どんどん抱いてあげましょう。ママやパパが忙しい時は多少泣かせておいてもかまいませんが、「ちょっと待っててね」などの声をかけてあげ、できるだけ目を離さないようにしましょう。

◆洗たく・柔軟剤

洗濯の仕上げ用に使われる柔軟剤は赤ちゃんの肌には刺激になりやすく、湿疹など肌のトラブルの原因になることがあるので使用を避けましょう。洗たく物のゴワつきが気になる時は少し手で揉んでから着せましょう。また、洗濯のすすぎは十分に行いましょう。

◆クーラー・冷房



扇風機やクーラーの風は、直接赤ちゃんに当たらないように。

室温は一般的に夏は26～28℃、冬は20℃、湿度は50～60％が目安です。あまりに暑い日や寒い日はクーラーや暖房を上手に使ってあげましょう。夏の冷やしすぎは身体の調子を崩しやすいので外気との温度差が５℃を超えないよう注意しましょう。

冬の暖房は乾燥しやすいため加湿器を利用したり、洗たく物を室内に干したりするとよいでしょう。

◆乳幼児揺さぶられ症候群の予防

泣いている赤ちゃんをなだめようと思って、あるいはイライラして、「なんで泣きやまないの！」と思わず激しく揺さぶってしまう行為は大変危険です。赤ちゃんの頭の中はとてももろいので、激しく揺さぶると障害が残ったり死亡したりする場合があります。激しい揺さぶりは絶対にやめましょう。

赤ちゃんが泣きやまない時は…

おむつが汚れていないか、おなかがすいていないか、寒く暑くないかなど、泣いている原因を考えたり、気分転換に散歩に出たりしてみましょう。それでも泣き続けるなら、赤ちゃんが安全な場所にいることを確認して、隣の部屋で深呼吸して気持ちを落ち着かせましょう。親しい人に電話をするにもよいでしょう。

4. 赤ちゃんの健康管理　ーすこやかに過ごすためにー

◆体　温

個人差がありますが、赤ちゃんは大人と比べて平熱で37.0℃前後と体温が高く、その熱を外に出すために大人よりたくさん汗をかきます。

眠い時・授乳後・泣いたあと・室温が高い時などは病気でなくても体温が上がります。

熱のはかり方

①熱をはかる前は、しばらく静かにさせて落ち着かせる。

②わきの下の汗は、乾いたタオルやガーゼでよくふきとる。

③体温計の先端部分をわきの下中央にあたるようにはさむ。はさんだ腕をからだにつけるようにして、だっこするなどして固定する。

④赤ちゃんが動きまわらないよう、オモチャであやしたり、絵本を読んであげたりする。

> 体温は赤ちゃんの体調のバロメーターです。普段からの平熱を知っておきましょう。

◆衣　類

赤ちゃんは薄着が大好きです。２か月頃より、衣類は大人と同じか１枚少なくて大丈夫です。薄着のほうが赤ちゃんものびのび手足を動かせるので喜びます。背中に手を入れて汗をかいている場合は着せ過ぎです。

また赤ちゃんは、手・足で体温の調節をしているのでくつ下や手袋がとても苦手です。ひどく寒い場所でない限り必要ありません。

◆外気浴

１か月を過ぎたら少しずつ外の新鮮な空気に触れさせましょう。皮ふや粘膜を丈夫にし、暑さや寒さに対する抵抗力をつけます。機会を見つけて外に連れ出し、ママと一緒に日光や外気に触れてみましょう。

〈夏〉早朝または夕方木陰などで、帽子をかぶせるなどして、直射日光を当てないようにしましょう。

〈冬〉晴れた暖かい日を選びましょう。寒い日は窓を開けて外気に触れさせるだけでも十分です。

◆スキンケア

赤ちゃんの肌は、汗をかいたりよだれが出たりして汚れやすいものです。１日１回はお風呂に入るようにしましょう。

夏はあせもやおむつかぶれ予防のため、こまめにシャワーを浴びたり、行水させるとよいでしょう。冬は乾燥予防のため、お風呂あがりにベビー用の保湿剤を使ってもよいでしょう。

爪もよく伸びてきます。週に１度は切るようにしましょう。

◆生活リズム

３～４か月を過ぎる頃から昼と夜の区別がついてきます。日中目覚めている時間も多くなるので、外へ散歩に出かけたり、なるべく声をかけてあやしてあげましょう。

反対に夜は早めに部屋の明かりもテレビも消して、静かな環境で寝かしつけましょう。特に夜遅くに活発に遊ばせると、興奮して眠れなくなってしまいリズムが崩れてしまいます。

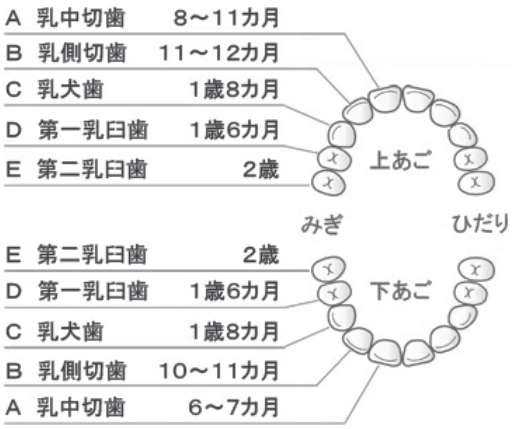
幼児以降の早寝早起きの習慣は、この頃の生活リズムが影響します。

◆乳　歯

乳歯は６か月頃から生え始め、２歳半前後には20本全て生えそろいます。

乳歯が生え始めたら、食後などにガーゼでそっと歯や歯ぐきの汚れを拭き取ってあげましょう。また、やわらかい毛足の歯ブラシを準備し、やさしく歯をみがいて、歯みがきに慣れさせましょう。

※歯の生える時期や順番には大変個人差があります。



「出典：㈱コムネット」

◆たばこによる影響

お母さんが喫煙する場合、母乳にニコチンが含まる可能性があります。そのため、赤ちゃんが慢性ニコチン中毒になってしまったり、また母乳が減ったり、母乳が出る期間が短くなることもあります。また家族が近くで喫煙すれば一緒にいる赤ちゃんは副流煙などを吸うことになり、肺炎や気管支炎、喘息などの呼吸器系の病気にかかりやすくなるので注意しましょう。

5．赤ちゃんのかかりやすい病気・症状

◆感染症

細菌やウイルスが身体に侵入しておこす病気で、免疫力の低い乳幼児期はよくかかります。予防接種で防ぐことができるものもあります。

〈発疹の出る感染症〉

突発性発疹と水ぼうそう、麻疹、風疹があり、それぞれ熱の出方や発疹の状態が異なります。

・突発性発疹

６か月～１歳半頃に発症しやすく、初めてかかる病気として多いです。38℃～39℃ほど熱が出て熱が下がる頃に発疹が出ます。

・水ぼうそう

２歳～６歳の間で発症しやすく、38℃ほど熱が出て発疹もできます。予防接種によって予防することができます。

◆予防接種

赤ちゃんや幼児は抵抗力が弱いので、病気になると重症になりやすく取り返しのつかない状況にもなりかねません。そのような病気から少しでも赤ちゃんを守るためにあるのが予防接種です。接種スケジュールを立て、確実に接種しましょう。

〇受けるときの注意

・接種する際はお子さんの健康状態を正確に話せる保護者が同伴して下さい。

・予防接種を受ける前には、お配りしたテキスト「予防接種と子どもの健康」を必ず読んだ上、予診票を正しく記入して接種を受けてください。

※病気にかかったり、日程や接種間隔がわからない時などは保健センター又はかかりつけ医や予防接種を受ける病院へ問い合わせしてください。

◆湿　疹

赤ちゃんの肌は大人より薄く敏感なので、湿疹ができやすくなっています。頭の中・ほほ・額に黄色いかさぶた（脂漏性湿疹）ができたり、体や手足にぶつぶつができたりカサカサすることもよくあります。いずれにしても清潔にすることが第一です。また、冬場に暖かい室内で厚着していると湿疹がひどくなることもあります。塗り薬は肌をきれいに洗ってから塗りましょう。

◆発　熱

体温の高い低いと病気の程度は必ずしも一致しません。多少熱があっても

①食欲がある　②機嫌がよい

③活発に動く　④よく眠る

のであれば様子をみてもかまいません。赤ちゃんは体温調節が未熟なので、夏の暑さや着せすぎでも体温が上がることがあります。

◆便　秘

個人差はありますが、一般的に３日以上排便がない状態を便秘といいます。しかし、３～４日に１回のうんちでも、硬くないうんちを強く力まずするようなら心配いりません。

◆下　痢

赤ちゃんのうんちは、少しゆるくて回数も多いのが普通です。いつもと比べて急に回数が増えたり、水っぽくなっているようなら下痢と考えられますが、機嫌もよくいつもと変わりがなければ心配いりません。おむつをこまめに取り換え、水分を多めに補給し様子をみましょう。

＜こんな時はすぐに医師に相談しましょう＞

◇発熱
咳や下痢を伴う。吐き気があり、ぐったりして顔色が悪い。元気がない。ひきつけを起こした。

◇腹痛
血便がある。激しく泣き、顔色が青ざめているときは、腹痛を伴う病気のことがあります。

◇嘔吐
吐いた後ケロッとしていれば心配いりません。下痢、熱がある、またぐったりしていたらすぐ医師へ。

◇ひきつけ
１～２分で落ち着くのであわてないで様子を見てから医師に連絡を。

粉薬の飲ませ方

①小さな器に１回分をとり、湯冷ましをたらして指先で煉る。

②練ったものを指先にのせて赤ちゃんのほおの内側に塗る。

③塗りつけたあと、おっぱいやミルクなどを飲ませる。

6．赤ちゃん体操

◆赤ちゃんは
　スキンシップが大好き！

赤ちゃんとふれあうだけで
こんなに健やかな効果がいっぱい！

- 赤ちゃんに安心感を与える
- 赤ちゃんのストレスが減る
- 寝つきがよくなる
- 体重が順調に増えていく
- 脳の発達や心の発達を促す
- 表情が豊かになる
- 親子の絆を深める

楽しく遊ぶためのお約束

どんなときでも、赤ちゃんが喜び、
気持ちよさそうにしていることが大切です。

- 赤ちゃんの目を見て話しかけながら遊びましょう
- 手順ややり方にはこだわらないで
- 体操は首がすわったころから
- 赤ちゃんの好きな動きに合わせて
- 赤ちゃんの体調が悪いときや嫌がるときはやめましょう
- 赤ちゃんの動きやペースに合わせてゆっくり遊びましょう

◆赤ちゃん体操は、運動をはじめる前の準備運動がとっても大切

いつからはじめるの？

満2か月頃からはじめましょう。赤ちゃんのおなかに手を入れてそっと抱きあげます。赤ちゃんの頭が下に垂れず水平を保てるようになったら体操をはじめても大丈夫。

場所は？

畳やマットレス、硬すぎない床の上で行いましょう。フワフワな敷物の上もさけましょう。

誰がするの？

お母さんやお父さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃんやきょうだいも交えて遊ぶのも楽しみが広がります。

まずはじめに体をさすってあげましょう

運動をはじめる前に全身をやさしくマッサージ。はじめは赤ちゃんの体にそっと手を置き、徐々に動かしていきましょう。胸はハートをえがくように、おなかは時計回りになでていきます。

腕と手のひらの準備運動

手首から肩へ、肩から手首へ順番にやさしくなでていきます。手のひらは指の付け根へ向かって、親指でゆっくり押していきます。

足と足の裏の準備運動

足首から太ももへ、太ももから足首へなでていきます。足の裏はかかとからつま先へ、親指で軽く押していきます。

◆「ことばかけ」のためのヒント

赤ちゃんを観察し、ことばかけをすることで一緒にいることが楽しめるようになります。

ゆっくり、はっきり、くり返して話す

●赤ちゃんや小さい子に対しては、ふつうのおとなに対してより、心もちゆっくりめに、はっきり話してあげましょう。
赤ちゃんがどんな気持ちでいるのか、観察して語りかけましょう。

オムツかえようね～

「ことばかけ」は日常生活の自然なかかわりで十分

●「ことばかけ」は特別なことをしようと思わなくても、日頃の生活の中で自然にやっていれば十分です。

上手、上手～♪

スマートフォンやテレビ、ビデオのつけっぱなしはやめましょう

●問いかけに答えてくれない、知りたくないのにどんどん勝手に話す流れっぱなしのテレビやビデオは、ことばの発達の邪魔になることがあります。

テレビやビデオを見る時の注意

小児科医が提言した
「テレビ・ビデオを見る際の注意事項」です。

①２歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
②授乳中、食事中はテレビ・ビデオを消しましょう。
③テレビ・ビデオがついている時間は１日合わせて２時間までを目安にしましょう。テレビゲームは１日３０分まで。
④子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

7．子どもの事故　　ー家の中にも危険がいっぱいー

◆赤ちゃんに多い事故

赤ちゃんが発達するにつれて、次のような事故に注意が必要です。

●はいはいをする頃（７～９か月頃）

- ビニール袋をかぶって窒息

- 置いてあった灰皿のたばこを食べる。

- 引き出しの化粧品、医薬品をなめる、飲む、食べる。

→とにかく危険なものは絶対手の届かないところへ片づける！

●つたい歩きをする頃（９～11か月頃）

- テーブルクロスを引っぱり、上にある飲みものなどがかかってやけど。

→テーブルクロスを使わない！

- 浴槽におちて、やけどする、おぼれる。

→使用したらお湯をすぐ抜く。

- 台やプランターに乗って、ベランダから落ちてけが。

→ベランダには台になるものを置かない！

〈のどに詰まったものを吐かせる〉

顔が下向きになるように子どもを片手で抱くか、太ももの上に乗せます。もう一方の手で背中の真中よりやや上あたりを強く叩きます。

うっかり落としておかないように！

※毒性の高いもの（薬品など）を飲み込んだ時の相談
（財）日本中毒情報センター（ダイヤルＱ２）
大阪：072-727-2499（24時間対応）　つくば：029-852-9999（９～21時対応）
※小児救急電話相談
［短縮番号］＃8000（毎日　午後７時～翌朝８時まで）ＴＥＬ 052-962-9900

＜ふれあい編＞

1．　ホームケアについて

2．　子どもの事故予防について

3．　心肺蘇生法などの実技

乳幼児期にかかりやすい病気や症状、対処方法、ホームケアを知り、普段からすぐに受診できるように、かかりつけ医を決めておきましょう。

1．緊急時の対応（心肺蘇生法）

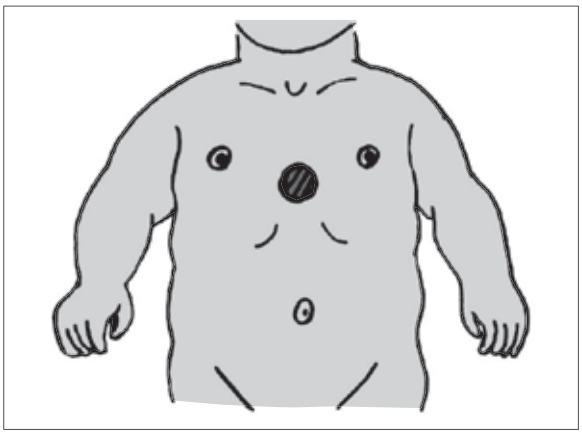
◆心臓マッサージ（胸骨圧迫）と人工呼吸

心肺蘇生は大人と同様、心臓マッサージ（胸骨圧迫）30回と人工呼吸２回の組み合わせを絶え間なく続けます。

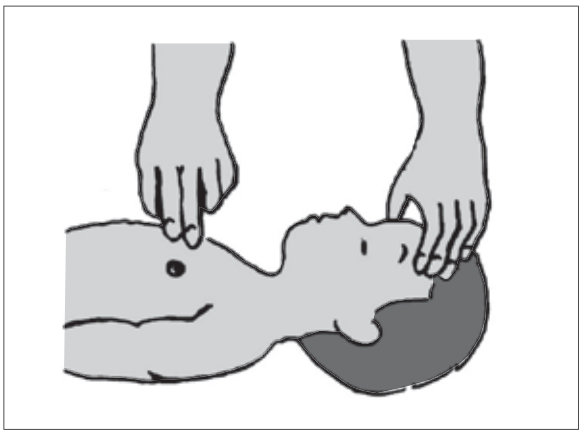
・胸の厚みの約1/3沈む深さまで強く圧迫します。
・大人と同様、人工呼吸ができる場合は、気道を確保し人工呼吸を行います。
・胸骨圧迫30回と人工呼吸２回を交互に行います。

☆乳児（１歳未満）の場合

両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸の真ん中を、２本の指で押します。



乳児の胸骨圧迫部位



乳児への胸骨圧迫

☆小児（１歳以上16歳未満）の場合

片手の付け根、もしくは体格が大きければ、大人と同様に両腕で胸骨圧迫を行ってもよいです。

◆人工呼吸

乳児の大きさでは口対口人工呼吸を行うことが難しい場合があります。この場合は、口と鼻を同時に自分の口で覆う口対口鼻人工呼吸を行います。

乳児への人工呼吸（口対口鼻人工呼吸）

〈もぐもぐ編〉

1．離乳食とは

いよいよ離乳開始です。スタートの時は「食べてくれるかしら」とドキドキしますが、固くならずリラックスして赤ちゃんに向き合いましょう。

◆離乳とは

母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいいます。生後５～６か月頃から約１年をかけて、「飲む」ことや「食べ物を口にとりこむ」「飲み込む」「かたまりをかみつぶす」といった食べるための機能を学び、発達させていきます。

◆離乳食はなぜ必要か

①母乳または育児用ミルクを吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへの発達を促します。
②規則的な食事のリズムで生活リズムを整えます。
③食事に対する関心や欲求が出てきます。
④離乳食を通して食べる楽しさを体験します。

◆離乳開始のサインは？

①首のすわりがしっかりして、支えると座ることができる。
②大人が食べる様子を見ると目で追う。
③スプーンなどを口に入れても、舌で押し出す動きが弱くなった。

等があります。

衛生面のポイント

・調理前は手を洗いましょう。
・食品は必ず加熱しましょう。
・食べ残しは与えないようにしましょう。

離乳食の作り方の注意点

・赤ちゃんに合わせて、少しずつ固さを調節しましょう。
・素材の味を生かしながら、薄味を心がけましょう。
・香辛料や刺激物は２歳まで控えましょう。
・大人の食事から取り分けるときは、味付けをする前に取り分けましょう。
・どんな食品も１歳までは必ず加熱調理をしましょう。
・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満１歳までは避けましょう。
・牛乳は、赤ちゃんの内臓に負担のかかる可能性がありますので、積極的に与えるのは１歳を過ぎてからにしましょう。

2．生後5～6か月ごろのすすめ方

◆最初は穀物から

離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）を１さじから始めましょう。赤ちゃんの様子を見ながら翌日は２さじ、次は３さじと増やしていき、１週間で５さじ程度にしていきましょう。慣れてきたら野菜や果物類を増やしていき、さらに慣れてきたら白身魚や豆腐などのたんぱく質を増やしていきましょう。

◆離乳食の回数・タイミング

最初は１日１回食から始めましょう。タイミングは朝起きてから２回目か３回目の授乳タイムがよいでしょう。１か月くらいたったら２回食にしていきましょう。できるだけ毎日同じ時間に食べさせましょう。

◆注意点

たんぱく質（魚、肉、卵、大豆、大豆製品）を与える際には、以下の点に注意しましょう。

・白身魚や豆腐から開始しましょう。
・卵は卵黄から開始しましょう。
・調味料は使用せず、素材の味を生かしましょう。

◆食べなくてもすぐあきらめない

はじめは嫌がって口から押し出してしまうかもしれません。１回あげてみて嫌がるようなら２～３日後に再チャレンジしてみましょう。

◆離乳食後の母乳・ミルク

離乳食後の母乳や育児用ミルクは、欲しがるだけあげましょう。

※量等の目安は23ページをご覧ください。

〈献立例〉

・基本のおかゆ　10倍がゆ

米	１：水10
ごはん	１：水７

・かぼちゃのマッシュ

かぼちゃ	30g
育児用ミルク または だし汁	少々

①かぼちゃは種とわたをとり、ラップをして加熱する。身がやわらかくなったら裏ごしをする。
②裏ごししたかぼちゃが固い場合は、育児用ミルクまたは、だし汁で調節する。

3．生後7～8か月ごろのすすめ方

◆２回食へ

離乳食を開始して１か月くらいたったら、２回食へ進めます。離乳食の量は食欲に応じて増やします。離乳食の後には母乳または育児用ミルクを与えましょう。

◆調理形態をステップアップ

舌を使ってすぐにつぶせる豆腐くらいの固さにします。スプーンですくって、ポッタリ落ちる状態にしましょう。

◆味つけ

調味料は少しずつ食塩や砂糖などを使って、ごく薄味に調味しましょう。

◆食品に変化をつける

この頃は、赤ちゃんに与える食品の種類を少しずつ増やして、いろいろな味に慣れさせましょう。

◆注意点

たんぱく質（魚、肉、卵、大豆、大豆製品）を与える際には、以下の点に注意しましょう。

・魚類は、白身魚に加えて赤身魚（まぐろ、かつお等）を増やしましょう。
・卵は、卵黄に慣れてきたら全卵も使ってみましょう。
・肉類は、脂肪の少ない鶏肉から始めましょう。

※量等の目安は23ページをご覧ください。

〈献立例〉

・基本のおかゆ　7倍がゆ　米　1：水7
ごはん　1：水5

・うどん

鶏ひき肉	15g
ほうれん草	5g
人参	10g
白玉うどん	少々
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	少々

①ひき肉は同量の水で練って、小さくだんごにする。
②ほうれん草は色よくゆで、５㎜くらいの長さに切っておく。（葉のみを使用）。
③人参は５㎜のサイコロ状、白玉うどんも５～７㎜の長さに切っておく。
④だし汁を煮立て、ひき肉とほうれん草、人参を加えてやわらかくなったら白玉うどんをいれる。
⑤しょうゆで味付けをする。

4．赤ちゃんの歯と口の健康

●赤ちゃんのお口の中

生まれてから半年ぐらいは、通常はまだ歯が生えてきません。歯のないこの時期には母乳やミルクが長時間たまっていることもなく、授乳後の口の中は唾液がきれいにしてくれます。

◎この時期に気をつけたいお口の病気

先天歯…生まれたときにすでに歯が生えていることがあります。おっぱいを飲むときに、歯が邪魔になる場合は歯科医へ相談しましょう。

萌出性歯肉炎…歯が生えるときに、歯を覆っている歯肉と歯のすき間に汚れが入り不潔になると炎症をおこして腫れることがあります。通常は口の中を清潔にすることで治ります。

●指しゃぶり・おもちゃしゃぶり

この時期によくみられる指しゃぶりやおもちゃしゃぶりは、口への刺激の取り込みとして大切であり、哺乳の反射をなくしたり、口のまわりの過敏をとって歯みがきの導入をスムーズにするために役立ちます。また口の中を触られるのになれさせる為にも、スキンシップの一環として口の周りをさわってあげたり、指で歯ぐきをさわってあげたりして、歯みがきの準備をしておくといいでしょう。

●前歯が生えてきたら

生後６～７か月頃に乳歯が生え始めます。この時期には歯ブラシの感触に慣らすために軽く歯にあててそっと動かす程度でよいでしょう。生えたての乳歯を歯ブラシでゴシゴシみがくと、歯肉を傷つけて出血しやすいのでやさしくみがいてあげましょう。みがくときにはひざに抱いて安定した状態でみがきましょう。

●どんな歯ブラシがいいのかな？

歯ブラシはヘッドの部分が小さく、大人が把持しやすいように柄が長いもの、毛がやわらかいものがよいでしょう。

〈かみかみ編〉

1．生後9～11か月ごろのすすめ方

◆調理形態は歯ぐきでつぶせる固さに

9か月頃になると、歯ぐきでつぶすことができるようになります。指でつまみ軽く力を入れるとつぶせるバナナのような状態が、歯ぐきでつぶせる固さです。

◆栄養の主体は離乳食へ

9か月を過ぎた頃から、1日3回食にしていきましょう。離乳食の量は食欲に応じて増やします。離乳食の後には母乳または育児用ミルクを与えましょう。

◆鉄分不足に注意

9か月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れるなどの工夫をしましょう。

◆手づかみ食べも

この頃になると、だんだん手づかみ食べができるようになってきます。赤ちゃんの好奇心に応じて持ちやすい長さのものを用意しましょう。

◆規則正しい生活

9～11か月頃は生活リズムの基盤を作る大切な時期でもあります。赤ちゃんに早寝早起きを習慣づけるようにしましょう。また、散歩などで外出したり、室内でも体を使って遊んだりする時間を持ちましょう。

※量等の目安は23ページをご覧ください。

〈献立例〉

・基本のおかゆ　5倍がゆ　米　1：水5
　ごはん　1：水3

・鮭のグラタン

生鮭	15g
なす	15g
粉チーズ	少々
ホワイトソース	大さじ3～4

①生鮭は、レンジにかけて加熱し、骨と皮を取ってほぐしておく。
②なすは皮をむいてレンジにかけ、1cmくらいのサイコロ状に切る。
③バターと牛乳、小麦粉でホワイトソースを作り、鮭となすを加えて混ぜる。
④器に入れて170℃くらいのオーブンで少し加熱する。
※焦げないように注意する。

2．生後12～18か月ごろのすすめ方

◆調理形態は歯ぐきでかめる固さに

１歳頃になると、歯ぐきでかむことができるようになります。スプーンで軽くひと口に切ることができるハンバーグくらいの固さが目安です。大きさもかみやすい大きさにしてあげましょう。

◆間食

１日３回の食事が中心ですが、お子さんの食欲や遊びなどに応じて１日１～２回の間食を与えてもよいでしょう。ただし、間食は食事で取りきれなかった栄養を補足するものですので、（市販の菓子ではなく）乳製品や果物などがおすすめです。

◆いろいろな食品を食卓に

この頃になると、いろいろな食品を食べることができるようになってきます。栄養のバランスが良くなるよう工夫しましょう。

◆食事は家族と一緒に

できるだけ家族と一緒に朝・昼・夕の食事を取るようにします。食卓を家族のコミュニケーションの場として大切にしましょう。ただし、遅い時間に夕食を取ると、お子さんの生活リズムの乱れにつながるので注意が必要です。

◆座って食べてくれない時は

１歳頃になると、動くことへの興味が強くなり、落ち着いて食事をすることが難しくなってきます。しかし、怒ったり追いかけて食べさせたりすると、子どもは食べることが嫌いになってしまいます。テレビなどは消してゆっくり食事ができる環境をととのえてあげましょう。また、子どもはじっとしていることが苦手です。飽きてしまっているようなら、30分くらいで切り上げてしまいましょう。

※量等の目安は23ページをご覧ください。

〈献立例〉

・ロールサンドイッチ

サンドイッチ用食パン	２枚
いちごジャム	10g
カッテージチーズ	10g

①いちごジャムとカッテージチーズは合わせて練る。
②ラップの上にみみを取り除いたパンを置いて１枚ずつに①を塗り、くるりと巻く。
③ラップの両端をひねり、しばらく置いてなじませる。
④手にもって食べやすい大きさに切る。
※固くひねりすぎないように注意する。

3．お口の力を育てましょう

出典：小野俊典（おのこども歯科医院）

お口がいつも「ぽかん」とあいている、ご飯を噛まずに丸のみをしてしまうなどお子さんにこのような困りごとを感じている方が増えています。

原因の１つにお口の力が育っていないことがあります。

お口の力の育ちを促すことができる遊びや動作を日頃の生活に取り入れてみましょう。

◆お口の力の育て方

【コップの練習をしましょう。】

コップは、唇の筋肉を使うことができる大切な動作です。ストローより先にコップから練習を始めましょう。

コップの練習の始め方
①おちょこくらいのサイズのコップ（容器）を用意
②コップ（容器）に少量水または白湯をいれる
③下唇に当て、ゆっくりコップ（容器）を傾ける
※声掛けをしながらおこないましょう

【かじりとりの練習をしましょう】

上の前歯が生えたら、ガブッと食べ物をかじりとる練習を始めてみましょう。食べ物をお口の前方部で捕らえ、食べ物の食感や硬さを感知することで、上手な食べ方へと繋げることができます。

かじりとりの練習の方法
①バナナなどかじりとりしやすい食べ物を口元へもっていく
②自らかじりとるのを待つ
※声掛けをしながらおこないましょう

◆仕上げみがきを始めましょう

●みがく体制

安全で綺麗にみがくために、寝かせみがきでお口の中がきちんと見える状態でおこないましょう。

横抱きや向かい合わせの体制でみがくことは汚れが残る原因になります。

もし嫌がるときは・・・

子どもの肩の上に太ももを乗せ、押さえてみがきましょう。

太ももが腕の上に乗っていると、動いてしまい危険です。

正しい押さえ方でみがきましょう。

★機嫌が悪い日があっても、１日１回夜は、必ず毎日みがく習慣をつけましょう。
毎日同じタイミングでみがくことで、生活習慣の一部にしていきましょう。

●みがき方

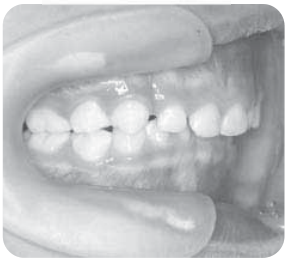
１．指で唇をよけ、歯がきちんと見える状態にする
２．歯ブラシを横に当て１歯ずつ動かす
３．裏側も忘れずにみがく
４．最後にガーゼで拭く、または水やお茶を飲ませる
終わったらたくさん褒めてあげましょう♪

★上唇小帯に注意！

上唇の筋（上唇小帯）は歯ブラシが当たると痛いので、横に大きくみがかず、１本ずつ丁寧に動かすことを心がけましょう。

◆おしゃぶり・指しゃぶりについて

乳児期の指しゃぶりは発達過程において大切な行為です。しかし、幼児期後半まで長期わたり習慣化すると、かみ合わせが悪くなる恐れがあります。また、おしゃぶりについてはできるだけ使用せず、使用する場合は１歳頃までに外すようにしましょう。



出典：愛知県母子健康診査マニュアル第 10 版
（写真提供：中野　崇氏）

◆哺乳瓶・母乳について

離乳食完了期頃には様々な食べ物がお口の中に入り、歯に付く汚れの量も増えることでむし歯のリスクも高くなる時期です。この頃からは寝る前に母乳やミルクを飲むのはそろそろ卒業しましょう。

またお口の力が育つ時期ですので、哺乳瓶の継続的な使用はお口の成長を妨げてしまいます。コップを使用するようにしましょう。

◆だらだら食べにご注意！

だらだらと時間を決めずに飲んだり食べたりする習慣はむし歯になるリスクが高くなります。離乳食後期になったら、食べる前の約２時間は、ミルクやジュースを飲んだり、おやつを食べたりせず、おなかを空かせて、しっかりご飯を食べられるようにしましょう。

◆フッ素を活用しましょう

むし歯を防ぐために、歯を丈夫にする効果のあるフッ素を積極的に利用しましょう。フッ素を取り入れるには、フッ素が配合された歯みがきジェルを使うことや、歯医者で塗るフッ素塗布などがあります。

むし歯を防ぐために、毎日の歯みがきとかかりつけの歯医者で定期的なフッ素塗布を取り入れてみましょう。

離乳の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		以下に示す事項は、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調整する。			
		離乳初期 生後５～６か月頃	離乳中期 生後７～８か月頃	離乳後期 生後９～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
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。 ○母乳や育児用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。	○食事リズムを大切に、１日３回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○１日３回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
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
1回当たりの目安量					
Ⅰ	穀類（g）	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
Ⅱ	野菜・果物（g）		20～30	30～40	40～50
Ⅲ	魚（g）		10～15	15	15～20
	又は肉（g）		10～15	15	15～20
	又は豆腐（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
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	１歳前後で前歯が８本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

※授乳・離乳の支援ガイド（2019改定版）より抜粋

☆ 楽しみましょう　子育てライフ

子育てにはちょっとした悩み、そしてストレスがつきものです。１人で悩まず気軽に誰かに相談してみましょう。いろいろな講座や教室にも顔を出して、是非子育て仲間も作りましょう。

◆赤ちゃんを連れて外へ出ましょう。

・ひがしうら総合子育て支援センター（うららん）…乳幼児を持つ親子を対象に、つどいの広場といった遊びの場をはじめ、子育てサロンや楽しいイベントを開催しています。
随時子育て相談を行っています。
※電話・来所・ＦＡＸ等による相談ができます。

・児　童　館…いつでもどなたでも利用できます。各地区ごとに設置されています。いろいろな遊びの教室、母親クラブを行っています。子育て相談もできます。

・保　育　園…各保育園では地域の子どもたちとのふれ合いの場として、園庭開放日を設けています。

＜各施設の電話番号＞

— ひがしうら総合子育て支援センター「うららん」 —　83−8851

— 児童館 —

• 森岡児童館	84−5116	• 石浜児童館	83−2462
• 緒川児童館	83−6188	• 生路児童館	84−1904
• 緒川新田児童館	34−4410	• 藤江児童館	84−5474
		• 石浜西児童館	84−3222

— 保育園 —

• 森岡保育園	83−2463	• 石浜保育園	83−1100
• 森岡西保育園	83−7733	• 石浜西保育園	83−6612
• 緒川保育園	83−2325	• 生路保育園	83−2367
• 緒川新田保育園	34−2563	• 藤江保育園	83−2464

困ったときの連絡先

電話・来所・FAX等による相談ができます。

●出産や育児について心配がある ●どこに問い合せたらいいかわからない ●予防接種のことが知りたい ●赤ちゃんの発育・発達について心配がある	**東浦町保健センター** TEL (0562) 83−9677 FAX (0562) 83−9678 (月〜金) 8:30〜17:15
●保育者が病気等で保育できない ●働くために保育園へ入れたい ●保育者のリフレッシュのため子どもを預けたい	**東浦町役場・児童課（保育係）** TEL (0562) 83−3111 (内線143) FAX (0562) 83−3912 (月〜金) 8:30〜17:15
●子育て情報が知りたい ●子育ての仕方が分からない ●子育てに関する疑問・心配・悩み ●子育て仲間をつくりたい	**ひがしうら総合子育て支援センター** TEL (0562) 83−8851 FAX (0562) 84−0181 (24時間受付) (月〜金) 9:30〜16:00
●ゆったりとした気分で子どもに接することができない ●子どもについあたってしまう ●子育てが不安でたまらない ●しつけの仕方が分からない	**知多児童相談センター** TEL (0569) 22−3939 FAX (0569) 22−3949 (月〜金) 8:30〜17:15
※時間外の相談窓口です ●育児に関する相談 ●母と子の健康に関する相談	**育児もしもしキャッチ** TEL (0562) 43−0555 (あいち小児保健医療総合センター内) (水・木・金 休診日を除く) 17:00〜21:00
※時間外の相談窓口です 夜間の看護師による保育者向けの救急電話相談（看護師では対応困難なケースは小児科医）	**愛知県小児救急電話相談** 短縮番号 ＃8000 ※上記がつながらない場合は 052-962-9900 (年中無休) 19:00〜翌朝8:00

◎子どもをちょっと預かって欲しいなと思われている方と、援助していただける方が会員となり、お互いに助け合うシステムがあります。

問い合わせ　ファミリー・サポート・センター（ひがしうら総合子育て支援センター内）
ＴＥＬ・ＦＡＸ（0562）84-0181

◎母子保健衛生研究会による情報提供サイト（書籍・講習会・セミナーの案内、関係用品の販売、海外での子育て情報他）赤ちゃん＆子育てインフォ　ｈｔｔｐ：//ｗｗｗ.ｍｃｆｈ.ｏｒ.ｊｐ

東浦町保健センター

1．　開館時間…午前８時30分～午後５時15分

2．　休 館 日…土曜日、日曜日、国民の祝日

12月29日～１月３日

3．　電話相談は、随時受け付けています。

4．　ミルク以外の飲食物は持ち込まないでください。

5．　センター内では職員の指示を守ってください。

東浦町大字石浜字岐路21
TEL（0562）83－9677
FAX（0562）83－9678

VEGETABLE OIL INK
植物油インキ使用
再生紙使用