

さあ子育てのはじまりです

産後と育児



赤ちゃんの育て方

さあ育児の始まりです

赤ちゃんには自然に育つ力が備わっています。お父さんやお母さんがこれに力を貸して育てていくのが育児です。

こまかいことにとらわれず自然な育児を心がけましょう。

抱いて、触れて、愛して…楽しい育児を

毎日の育児は、通常より身体的にも精神的にも負担がかかるものです。お母さん・お父さんにとっても、心と身体が健康が一番大切です。心と身体をいたわり、休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

心配な時は遠慮せずに医師や保健師・助産師に相談してください。

●愛情が赤ちゃんの心を育てます。

赤ちゃんの誕生で大きな喜びと同時に不安な気持ちも多いことでしょう。親子の愛情の伝達は子どもとのスキンシップからです。不安やいらだちを乗り越え、子育てを通して親も育ちます。

●子どもとしっかり向きあい自信をもって一貫した育児をしましょう。

子どもの性格や発達段階に応じて、無理せず気長に少しずつ、一貫した態度で子どもの成長を見守りながら育児をしましょう。

●先輩ママの経験を生かしましょう。

育児は一人で悩まないで地域の先輩ママや育児サークル等に応援を求めましょう。でも、最後の決定権は親が持つことが大切です。

●子どもには個人差があります。

子どもには、一人一人それぞれの子どもに応じた発達発達のテンポがあり、速度があります。能力や才能についても同じことです。子どもの個性を大切にしましょう。



●育児疲れはあたりまえ、パパの育児参加で喜びに。

子育ては誰でも疲れます。夫婦二人で育児することが大きな力となり育児疲れも解消します。



子育てには父親も一緒

乳幼児にはスキンシップを

- 「育児は母親まかせ」などといわないで両親で子育てに積極的に取り組みましょう
- あやしたり抱っこしたり、お風呂に入れたり、スキンシップをしっかりしましょう
- 夫婦仲良く楽しく語り合える家族を作りましょう

子育てには夫婦だけでなく家族全員の協力と地域の力で

- 祖父母の協力共同で役割を決めて子育てを
- 日ごろから近所づきあいを積極的にしましょう



新生児期の赤ちゃん

生まれてから4週間を新生児期といい、赤ちゃんが自力で活動始める大切な時期です。特に初めの1週間から10日くらいは、新しい環境に慣れるために、いろいろな変化がみられます。

呼吸と脈拍

呼吸数は1分間に40～50回、脈拍数は平均135回くらいで、大人に比べてだいぶ早いのです。それも泣いたり運動したり、母乳（ミルク）を飲んだり興奮したりすることによって変化します。

体温

体温は大人より少し高く、36.5℃～37.0℃くらいです。乳児は体温調節が不安定で、泣いたり運動したり、母乳（ミルク）を飲んだり入浴したりすることによって体温が上昇しやすく、さらに外気によっても左右されます。

睡眠

睡眠の長さ、深さ、型は個人差があります。大体の目安としては、生後1か月は20時間前後、3か月で16時間前後、6か月で15時間前後でしょう。この数字に当てはまらなくても、赤ちゃんの機嫌がよければ心配ありません。

おへそ

へその緒は、5～7日頃には乾いて自然に取れてしまいます。取れた後が、もしジクジクしているようでしたら、おしめに污染されないように工夫しましょう。

頭

出産時に狭いところを通るので、頭の形がいびつになっていますが、2～3日でなおります。頭にブヨブヨしたコブがあっても、これは、産瘤といって、自然になくなります。頭血腫の場合は1～2か月で自然に治ってきます。

皮膚

文字通り赤っぱい色をしています。ときにはまだ血液循環が未熟なため青みがかったり、まだらに見えたりしますが、1～2日で消えます。生後2～3日すると、肌が乾いてうす皮がむけてきます。

乳腺の腫脹

新生児は男女の別なく乳腺が腫脹し、膨隆して乳汁が分泌されることがあり、これを魔乳または奇乳ともいいます。3～4週間で次第に縮小するので清潔に保ち、乳首を保護しましょう。

性器

女児では生後、おむつ交換時に月経様出血や帯下白色粘膜液様の分泌物をみることがありますが、心配いりません。

生理的黄疸

生後2～3日頃から皮膚の色が黄色になってきますが、これはほとんどの赤ちゃんにみられ、1～2週間もすれば自然に消えてしまいます。色の強いときや長く続く時には医師に相談してください。

青いあざ

背中やお尻にみられる東洋人に特有なものです。（蒙古斑）小学校にあがる頃までにはほとんど消えます。気になる場合は医師に相談してください。

体重

生まれた時の体重は3000gくらいです。しかし、生まれて数日間くらいは、飲む量より尿や便、皮膚などから出ていく水分量のほうが多いため、体重が生まれたときより減少（生理的体重減少）します。生後7～10日で元に戻ります。

便

生後2～3日間に出る便は、胎便といって、黒緑色または黒褐色をしており、やわらかで粘りが強く無臭です。母乳（ミルク）を飲むようになると酸臭を帯び、色も黄色に変わってきます。1日の排便回数は、1～5回くらい。これも個人差があります。

尿

新生児期の尿は濃くて褐色に見えることもあります。乳児の尿はうすく、淡黄色です。尿量が減って濃くなったり、黄色味が強くなったり、おむつの尿に血やうみのようなものがついているときは医師に相談してください。



授乳 母乳とミルク

授乳は、生まれたばかりの赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、親子の絆を深め、赤ちゃんが心も体も健康に成長するためにとても重要です。

赤ちゃんは、出産直後から昼夜関係なく一日に何度も母乳やミルクを欲しがります。授乳や睡眠のリズムが整うまでには、ある程度の時間がかかります。母乳で育てたいお母さんが、無理せず自然に母乳育児に取り組めることが大切です。お母さん自身の体質や、病気などの影響で母乳をあげることができない場合は、粉ミルク（液体ミルク）を活用しても良いでしょう。お母さんが安心して赤ちゃんとお過ごせるように、助産師や保健師などの専門家に気軽に相談しましょう。

母乳の良いところ

- ・赤ちゃんにとって消化しやすいので体の負担が少ない。
- ・お母さんの免疫が含まれているため、赤ちゃんが病気になりにくい。
- ・哺乳瓶などの準備がいらない（災害時にも安心）。
- ・産後の体の回復を促す。
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）発症リスクを低くする。

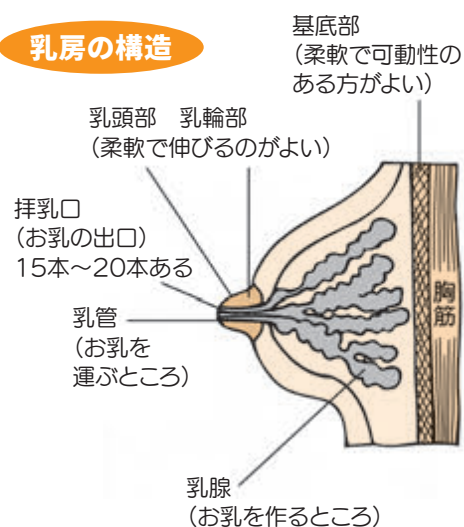
お母さんと赤ちゃんとおっぱい
おっぱいの出るしくみ

脳下垂体への刺激 ← プロラクチン
オキシトシン



お母さんの乳首を吸うと、お母さんの脳の中の下垂体からプロラクチンとオキシトシンというホルモンが分泌されます。プロラクチンはおっぱいの分泌をよくし、「母性」を育てます。オキシトシンは子宮収縮を促し、乳腺組織を取り囲む筋肉を収縮させて、乳汁を送り出します。

乳房の構造



母乳の与えかた

- 1 ゆったりと抱いて、お母さん自身がリラックスできる姿勢をとりましょう。
- 2 時間や間隔にこだわらず赤ちゃんがほしがるとき、赤ちゃんの要求に応じてほしがただけ与えましょう。
- 3 やさしく声をかけ、見つめ合い、話しかけながら赤ちゃんの飲むペースを大切に母乳を飲ませてください。
- 4 おっぱいがはりすぎていたら、先に少ししぼって乳房をやわらかくして吸わせてみましょう。
- 5 母乳を与えるとき、乳首は消毒など何もしなくてよいです。乳首を蒸しタオル、消毒剤・アルコールなどでふくと乾きすぎてヒビワレをおこすことがあります。
- 6 頻回の授乳でしんどい時は添い寝もしてみましよう。
- 7 母乳を出すために沢山食べる必要はありません。栄養バランスを考え、水分を多めに摂取しましょう。
- 8 赤ちゃんが上手に飲めない時は主治医や助産師、保健師に相談してみましょう。



楽な姿勢で。

★授乳のとき

- 赤ちゃんを楽な姿勢で抱き、乳首だけでなく、大きな口でしっかりと深く乳輪までふくませましょう。
- 乳房が張りすぎのときは少ししぼってから。
- 左右交互に10分くらいずつ飲ませましょう。



乳房を片手で持ち上げ、反対の手を乳輪にあて、指でリズムカルに押ししてしぼり出します。

飲ませたあとは…

- 1 飲ませたあと、おっぱいが重い感じがするなら、軽くなる程度しぼっておきましょう。
はりや痛みがおさまらない時は、産院等へ連絡しましょう。
(助産師コール、サンデーサポート事業 P.5参照)
- 2 飲んだあとはゲップ(排気)をさせましょう。
まっすぐ立てるように支えましょう



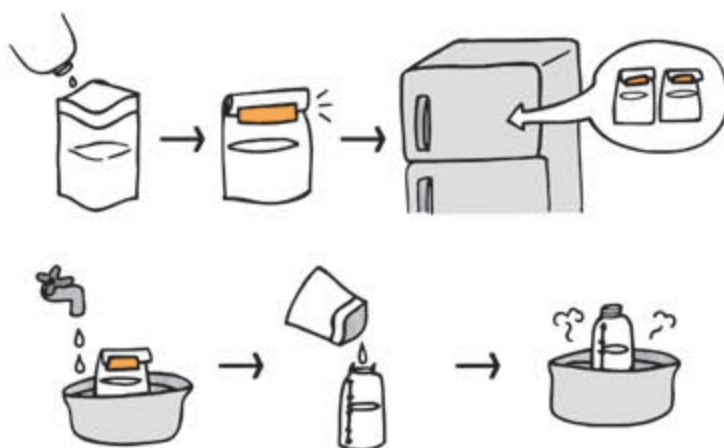
母乳が足りない時は…

- 1 足らないと自分で決めてしまわないこと。(※医師や保健師、助産師に相談しましょう。)
- 2 足らないと思ったら、母乳の回数を増やすこと。泣けば飲ませ、ほしがれば与える。
夜間も同様にする。※授乳時間はあまり長くすると、おっぱいの先を痛めるので注意すること。
- 3 さゆ、果汁などは与えないこと。半年くらいの間は母乳だけでよい。
- 4 便の回数が少ないのは、乳が足りないのではありません。母乳なら便は3日に1回でも、1日に6~7回あっても心配はいりません。
- 5 乳房が張らなくても母乳不足と思い込まないでください。

母乳の保存方法

冷蔵や冷凍した母乳を間接的に飲ませる方法があります。
お母さんか赤ちゃんのどちらかが病気の時、お母さんが働いている場合や外出の時など、母乳を直接飲ませることができない時に便利です。

- 母乳をしぼってそのまま保存できるビニール袋(母乳パック)も市販されています。
- しぼってから3時間以内なら冷蔵庫で保存できます。持ち運ぶときは冷凍します。
- 飲ませるときは、流水または水につけ、解凍して人肌に湯せんし、温めます。



母乳育児が困難な場合は、粉ミルクを利用する方法もあります。

準備するもの

哺乳ビン・乳首・哺乳ビンブラシ・ Tongue（消毒用）・湯沸かしポット・ふきんなど

- * いずれも清潔な状態で保管しましょう。
- * 哺乳ビン、乳首は赤ちゃんに合ったタイプのものを選びましょう。

粉ミルクを調乳するときに気をつけること

- ・ 調乳する場所を清潔にし、石けんで手を洗いましょう。
- ・ 哺乳ビンなどの用具は洗浄消毒したものを使いましょう。
- ・ 調乳は決められた濃度を守りましょう。
 - * 濃いミルクは赤ちゃんの未熟な内臓に負担をかけてしまいます。
 - * 薄いミルクだと赤ちゃんに必要なエネルギー（カロリー）が不足してしまいます。

乳児用液体ミルクについて

- ・ 液体ミルクは母乳代替食品です。

母乳代替食品とは…赤ちゃんにとって最良の栄養は母乳ですが、母乳が不足した場合、母乳継続が困難な場合に母乳の代替品として使用することが出来るものです。乳児の発育に必要な栄養条件を満たすよう、特別に製造された食品（粉ミルク、液体ミルク）のことを言います。国で許可したものには特別用途食品のマークが表示されています。

粉ミルクとの違い

- ・ 調乳の手間がなく簡単。温め不要でそのまま授乳できます。
- ・ 栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じです。
- ・ 滅菌済で衛生的ですが、飲み残しは雑菌が繁殖するので与えないでください。

授乳のときに気をつけること

- ・ 飲ませる前にミルクの温度を確認しましょう。
 - 腕の内側に少量のミルクを垂らし、生暖かく感じ、熱くなければ大丈夫です。
- ・ 赤ちゃんの飲み込む空気量を少なくするために、哺乳ビンを傾け、乳首にミルクがたまり、空気が哺乳ビンの底に上がってくるのを待ちましょう。



**授乳中は赤ちゃんとの大切なふれあいタイムです。
赤ちゃんを抱きやさしく見つめて話しかけてあげましょう。**

授乳が終わったら・・・

- ・ 飲み残しは捨てます。
- ・ ゲップは母乳と同じ要領で行います（P47 参照）。



お風呂の入れ方

入浴は、肌の汚れやすい赤ちゃんの皮膚を清潔にするとともに、新陳代謝を盛んにし、おっぱいの飲みをよくします。また、全身を裸にするので、赤ちゃんの状態を観察するにもよい機会といえます。

1 気をつけたいこと

- 授乳直後や空腹時は避ける（授乳後60分）
- できれば午前10時～午後3時頃までに
- お湯の温度は夏38℃、冬40℃くらいに
- 冬場は部屋を暖める
- 入浴時間は5分くらいに
- 生後1か月頃までは原則としてベビーバスで
- 熱がある、機嫌が悪い、元気がないときはやめる



2 用意するもの

- ① 浴用タオル1枚
- ② 湯温計
- ③ ベビーバス
- ④ 洗面器（顔ふき用）
- ⑤ 石鹸（固形または泡タイプ）
- ⑥ ガーゼハンカチ2枚（入浴用・顔ふき用）
- ⑦ おむつと着替え
- ⑧ バスタオル1～2枚
- ⑨ ヘアブラシ
- ⑩ 綿棒
- ⑪ バスシート
- ⑫ 保湿剤



※着替えの上にバスタオルを広げてのせておく

3 入浴方法

首をしっかり固定しましょう。

1  バスタオルの上に寝かせ洗面器の湯で顔を拭く。	2  頭を洗う。 片手で赤ちゃんを脇にかかえ、他の手で爪をたてずに洗う。	3  浴用タオルでからだを包み、図のように抱いて足から静かに入れる。	4  石けんを片手でよく泡立ててからだを洗う。最後に上り湯をかける。
5  湯からあげてバスタオルの上に寝かせ、押さえるようにしてよく拭く。	6  衣服を着せる。	7  ガーゼで耳・鼻の入口をよく拭く。	

※入浴後はすぐにたっぷり保湿剤を塗りましょう。

4 おむつのあて方の注意点

- 股関節脱臼を防ぐために、両足をつかんで持ち上げないで横からお尻を持ち上げるようにしましょう。
- おへそが見えるくらいにまとめ、おむつとおなかとの間に指一本が入るくらいのゆermiを持たせましょう。
- おむつかぶれ予防のためにこまめに替えましょう。
- 足の開きが気になったり左右の足(太もも)のシワの数やシワの位置が違ったりする場合は健診で相談しましょう。
- むるま湯でしぼったコットンかガーゼで押さえるようにして、やさしく拭きましょう。
- 赤ちゃんの自然な動きを妨げないようにしましょう。

おむつのあて方



好ましいおむつや洋服：両足をM字型に曲げる余裕がある(外側がきついと足が伸びてしまう)

抱き方

○横抱き



ひじを軽く内側に曲げて、ひじの内側に乳児の頭をのせる。おしりと太ももの裏側を包み込むように全体ですくい上げる。

○たて抱き



腰やおしりを支えて縦に向かい合う。両足が開いてM字型に曲がるように抱く。

赤ちゃんの気になるトラブル

普段と様子が違う、ちょっとおかしいなと思ったら、あわてないで、もう一度赤ちゃんの状態をよく観察しましょう。

泣き方

泣き声は赤ちゃんのサインです。泣き方が普段と違うときは、機嫌や飲み方なども観察してから医師に相談してみましょう。



飲み方

回数が少なくても機嫌がよくて、体重も増え、便も順調に出ていれば大丈夫です。



溢乳

胃の入口のしまりが未熟なため、母乳（ミルク）をだらだらと出すこと（溢乳）があります。機嫌がよく体重が順調に増えていれば心配ありません。ゲップをさせずにすぐに寝かせると出やすくなります。



吐く（吐乳）

勢いよく吐いても、機嫌がよければ心配ありませんが、母乳（ミルク）を飲まなかったり、けいれんや下痢を起こしてぐったりしたり、発熱があるときなどは受診を。顔はすぐ横に向けましょう。



皮膚のトラブル

あせもや、おむつかぶれ、湿疹などはこまめにお湯でふいたり、石けんで洗ったりして清潔にすることと、保湿をしてあげることが予防と手当のポイントです。治りにくいときは医師に相談しましょう。



発疹

発熱時や解熱時に発疹が出る場合は受診しましょう。



熱

熱があっても母乳（ミルク）をよく飲んで、機嫌が良ければ様子をみましょう。衣服や布団を調節しましょう。急に高い熱が出たり、微熱でも機嫌が悪い、嘔吐するなどのときは、受診を。

※熱があるときの目安として、「お乳を含んだとき、赤ちゃんの口が普段よりも熱い」があります。



便

便の回数や色は赤ちゃんによってまちまちです。2～3日出なくても機嫌がよく、母乳（ミルク）も飲むようなら、大丈夫です。便に血や粘液が混じっているときは便のついたオムツを持って、受診しましょう。親子手帳の便色チェックカードを確認しましょう。



しゃっくり・くしゃみ

母乳（ミルク）を飲んだあとのしゃっくりは、生理的なもの。くしゃみは、かぜというよりも鼻の粘膜が温度に敏感なために起こり、熱やせき、生あくびもなく、食欲があって元気なようなら心配ありません。



● アトピーのはなし ●

赤ちゃんのアトピー性疾患（アトピー性皮膚炎、気管支ぜん息など）が話題になることが多くなりました。アトピー性疾患は食物アレルギーと関わることもありますが、ほこりやダニ、大気汚染も原因としてあげられており、原因がわからないことが少なくありません。

（P.74参照）

家族計画・産後のメンタルヘルス

家族計画

次の出産をいつ頃どうするかについて夫婦で相談しましょう。体調などにもよりますが、赤ちゃんが小さいうちにすぐ妊娠すると、育児と妊娠の両方で大変かもしれません。

妊娠を望まない期間については、きちんと避妊しましょう。

排卵があってから2週間くらいして月経になりますから、産後一度も月経が来ないうちに排卵があり妊娠するということがあります。

産後の性生活は、1か月健診で医師の診察を受けてからにしましょう。

避妊方法

- ★ピル（経口避妊薬）…排卵を抑制する。医師による処方が必要。
- ★コンドーム…精子が膣に入るのを防ぐ。
- ★IUD（子宮内避妊器具）…受精卵の着床を妨げる。
- ★殺精子剤…精子を薬で殺す。ゼリーや錠剤がある。
- ★ペッサリー…精子が子宮に入るのを防ぐ。
- ★基礎体温法…排卵日を知る。

産後のメンタルヘルス

妊娠・出産・育児と、ママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。また、パパの気持ちが落ち込む場合があります。そんな時は、一人で抱え込まず、専門家に相談しましょう。

マタニティブルーズ

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズといいます。産後の様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態で、決して珍しいことではありません。育児で心配なことがあるときには産婦健康診査なども利用し、医師や助産師や保健師に相談しましょう。また一人で抱え込まず、まわりの人にも上手に頼りましょう。電話育児相談（P.5参照）やお近くのこども家庭センター（産前産後相談ステーション）（P.14参照）などに相談して話を聞いてもらったり、公的サービスを利用するのも一つの方法です。

⇒不安定な状態が1か月以上続く、症状が強い時は・・・

産後うつ

マタニティブルーズが一時的なものであるのに対して、産後うつは長引いたり症状が深刻になる心の病気です。治療法があり、早期に発見すれば改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときはクリニックなどで相談してみましょう。

おおきくな〜れ

発達と子育てのポイント



	0 ~ 3か月	
からだの動き	・自由に顔や体の向きを変えられない	
あおむけ	・どちらか一方を向いていることが多い ・正面を向けるようになる ・左右横に動く物を目で追う	
腹ばい	・腹ばいにさせると顔は横向き ・ときどき頭を上げるようになる	
手の動き	・ほとんど握っている ・手のひらをゆるやかに開く ・手にふれたものを引っばる ・自分の手をかざしてみる	
言葉	・「ウッ」「アー」など声が出始める ・あやすと手足をバタバタさせて喜ぶ ・あやすとほほえむ ・あやすと声を出す ・自分からほほえみかける	

子育てのポイント

生活

昼と夜の区別が少しずつついてきます。
目が覚めている時は、家族の中で過ごさせましょう。



しっかりあやしてあげよう

- 向きあって声をかけてあやそう。赤ちゃんが声を出したらしっかり声をかけてあげましょう。

機嫌のよいときはうつぶせを

- お母さん・お父さんもうつぶせになって手をとって遊んであげると、喜んで頭を上げるようになるでしょう。こうした遊びは赤ちゃんのよい運動にもなります。
- 授乳直後やおなかがすいている時はさける。
- 柔らかいソファやふとんの上はさけ、目を離さないように。
- 腹ばい姿勢は、首や手足、背中中の筋肉の発達を促します。
- あお向けで寝ているより、物を見る範囲が広がって生活に楽しみが加わります。

授乳 母乳とミルク
(P.46 を参照してください)

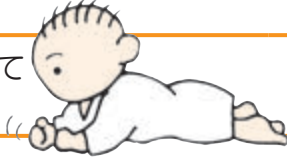
健康

- 大きな音に反応したり、声の方に向きますか？
- お母さんの姿を追ったり、顔を見たりしますか？

生まれたばかりの赤ちゃんは、目・耳など五感を通して外からの刺激をいっぱい受けています。しっかり声をかけてあやしてあげましょう。

- 湿疹・あせも・おむつかぶれなど、皮膚のトラブルが目につきます。清潔に心がけましょう。
- 予防接種を受けましょう！ 2か月を過ぎたら、病院で相談しましょう。(P.76 ~参照)



	4	～	6か月
からだの動き	・首がすわる	・寝返りをしはじめる	・両足をついて背を丸くして座れる
あおむけ			・足先を持って遊ぶ
腹ばい	・90度近く頭を上げて肘でささえる		・肘で体を支え、胸まであげることができる
手の動き	・手にふれたものを口へ持っていく ・自分の指を吸い始める ・ガラガラをしっかりと握る		・ガラガラを持たせるとふりならす ・欲しい物を手を伸ばしてつかむ
言葉	・あやすと声をたてて笑う	・イナイイナイバーを喜ぶ	・母親などの注意をひこうとして自分から声を出す ・「アー」「アゥー」「ブー」などの声をだす ・歯が生え始める



子育てのポイント

遊び

おもちゃを見ると目で追ったり、手を出そうとします。おもちゃなどは清潔にして与えましょう。

- 口に入れても危なくないもの
- 赤や青などの色がはっきりしたもの(色落ちしないもの)
- 音や動きを目や耳で楽しめるもの
- 手でふれると自然に音が出たり動くもの

※赤ちゃんの視線に合わせながら話しかけて遊んであげましょう



- 授乳中や食事中にテレビをつけないようにしましょう。

衣服

- 動きが活発になるので、動きやすい上着とズボンにしましょう。
- 薄着の習慣をつけるようにしましょう(服は大人より1枚少なめ)



つなぎの服は運動の制限がある。ゆとりのある服を着せる。

健康

- 3～5か月児健診を受けましょう！ 体重の増え・発達の様子など育児で心配なことを相談しましょう。
- 股関節脱臼もみてもらいましょう。
- 予防接種を受けましょう！ 2か月を過ぎたら、病院で相談しましょう。(P.76～参照)

離乳食

5～6か月頃から、離乳食を始めましょう。(P.66を参照してください。)



歯と口

口の中をさわらせてくれますか？ 赤ちゃんが口の中をさわられることに徐々に慣れさせていきましょう。ガーゼなどで口の中をきれいに拭きましょう。離乳食を与えるときは、平スプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。くちびるを閉じる力が身につきます。



	7	～	8か月
からだの動き	・おすわりが少しずつしっかりする	・支えると立つことができる	
あおむけ	・寝返りが自由にできる		
腹ばい	・おなかを中心にしてその場でぐるぐるまわる	・後ろへずりばいをする	
手の動き	・片手で物をとる	・一つのものを持ちもう一方で他の一つをつかむ ・両手に物を持って打ち合わせる	
言葉	・人見知りが始まる ・反復なん語がでてくる「マンマンマン」「ナンナンナン」など ・一人で遊ぶ姿がみられるようになる		

子育てのポイント

〈7・8か月健診対象〉



人見知り

家族と見慣れない人が区別できるようになります。赤ちゃんによって時期はまちまちですが、このころから1歳頃までの間に起こります。お母さん、お父さんがお子さんを安心させるように声をかけてあげましょう。



離乳食

2回食になります。モグモグの練習をしましょう。赤ちゃんの様子を見ながら食品の種類を増やしていきましょう。(P.66を参照してください。)

歯と口

そろそろ歯が生え始めます。口や口周辺に触れたり、機嫌のよいときにはガーゼなどで歯を拭いて歯磨きの準備をしましょう。歯が生えたら、歯ブラシを使って歯磨きを始めましょう。歯ブラシに慣れさせることを第一目標にしましょう。離乳食を食べる時、スプーンを上下のくちびるではさんで食べられていますか？

健康

- ハイハイは腕や足だけでなく、全身を使う運動です。動きやすいように安全なスペースを作ってあげましょう。
- 「タカイタカイ」や「ヒコーキ」など、体を使った遊びをしてあげましょう。
- 同じくらいの子と一緒にいる機会もつくってあげましょう。
- 外で過ごす時間を少しずつ増やしていきましょう。
- 散歩の時には赤ちゃん和大人の目線の高さを同じにして、見える物を赤ちゃんに話しかけてあげましょう。



事故防止

この時期の事故は、高いところからの落下、異物（たばこ、ボタンなど）の飲み込み、やけどが多いので、家中を総点検して、赤ちゃんが遊べる環境にしましょう。(P.82～を参照してください)



	9	～	11か月
からだの動き	・つかまり立ちが始まる		・つたい歩きが始まる
あおむけ			
腹ばい			・ハイハイが始まる
手の動き	・両手に物を持って遊ぶ ・小さい物を3本の指でつまむ		・入れ物に入っている物を外につまみ出す
言葉	・自分の名前に反応する	・ダメがわかる ・バイバイに反応する ・簡単なマネをする	・後追いをする ・周りの人が指した方を見る

子育てのポイント

遊び

- ゆるやかな斜面のはい上がり（すべり台、マットの山など。「ヨイショ」などの声かけとともに一緒に登ったり上から呼びかける）
- 小さい物をつまむ、はがすなど細かい手の動きができるようになる。
- 外遊びを積極的に
テレビに興味を示し、画面をじっとみつめたり音楽に合わせて体をゆすったりすることもあります。



だらだらとつけっぱなしにして、テレビやビデオに子守りをさせないで、外へでかけましょう。



言葉

- めいぐるみなどを使って呼びかけよう。
オハヨウ、コンニチワ、〇〇ちゃん
- 箱などから「ポーン、ポーン」と声をかけながら出し、カラッポになったら「もうないね」を意識させましょう。
- 「ちょうだい」「どーぞ」「ありがとう」を遊びの中で楽しもう。



絵本との出会い

親と子の気持ちを通わせ、心を結びます。身近なところに絵本を…

◆ 読み聞かせのポイント ◆

- 子どもが何に関心を示しているか様子を見ながら。
- 字が読めなくても子どもの心には絵と物語とで様々なイメージが広がります。
- 心を込めてゆっくりと声を出して読んであげましょう。

◆ 選び方のポイント ◆

- 最初に選ぶ絵本は、言葉が少なく、単純なもの。また、リズムカルな言葉のくり返しがあるものが好まれます。
- あまり大きくなく、重くなく、ページ数も多くなく子どもが自分で、触れることができるもの。
- 形や色のはっきりした挿し絵のもの。

離乳食 (P.66～参照)

- そろそろ3回食になります。
- 鉄分が不足しやすくなるので、赤身肉や緑黄色野菜を取り入れましょう。
- 手づかみ食べなど「自分で食べる」意欲を促しましょう。
- 味付けはうす味を心がけ、大人の食事でも上手に利用しましょう。

歯と口

そろそろ前歯が生えそろいます。軟らかくて形の大きな食べ物をくちびるでとらえて、前歯で一口量をかじりと、くちびるを閉じてモグモグ食べることを身につけていきます。

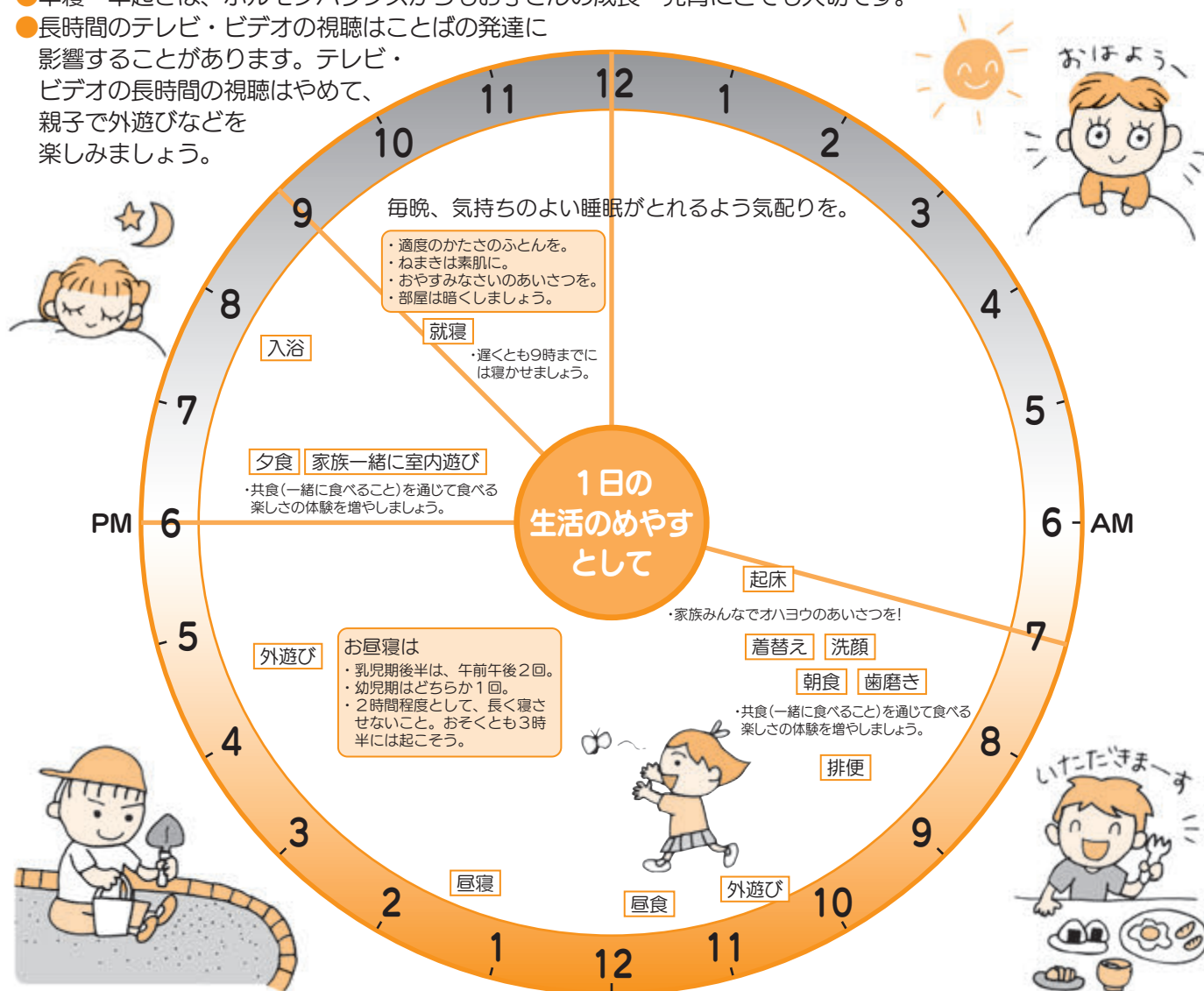
	1 歳 ~ 2 歳
からだの動き	・一人歩きができる（1歳6か月頃までに） ・階段をはってあがれる ・手を引くと階段を上がる ・親指と人差し指で物を取る ・コップが上手に使える ・積み木を3個くらい積む ・フォークで食べものをさし口へ運ぶ
言葉・社会性	・「マンマ」などの言葉が始める ・簡単な言いつけがわかる 「パパに持って行って」「〇〇持ってきて」など ・絵本を見て知っている物をさす ・意味がある言葉がいくつかでる



子育てのポイント

生活のリズム

- 起床・食事・間食（おやつ）・就寝時間など規則正しい生活リズムを作りましょう。
- 早寝・早起きは、ホルモンバランスからお子さんの成長・発育にとっても大切です。
- 長時間のテレビ・ビデオの視聴はことばの発達に影響することがあります。テレビ・ビデオの長時間の視聴はやめて、親子で外遊びなどを楽しみましょう。



自我

- 自分で何でも「やりたい」という気持ちが生まれてきます。思い通りにならず、「かんしゃく」を起こしたり、大泣きしたりします。
- 好奇心が旺盛で、何でも触れたりします。危険な物は手の届かないところに片づけ、事故防止に注意しましょう。
- ダメなことはダメと教えてあげましょう。体罰はやめて、しっかりと抱いて言い聞かせてあげましょう。それでもぐずっているときは、場所を変えて、気分をそらしてあげましょう。

言葉

- マンマなどの言葉が出始めます。話の相手をしてあげましょう。
(また、「きれいだね」「おいしいね」など、お子さんの気持ちを言葉で表現してあげましょう)
- 大人の言葉を聞き、自分で声をだしてみることで言葉を覚えます。
まわりの大人が楽しく語りましょう。
- 何か欲しい物があるときや、ステキなものを見つけたときなど、自分から伝えたくても言葉がうまく使えないので、言葉の代わりに指さして表現することが多い時期です。
- お子さんが指さしたものを言葉で話してあげたり、大人も指さしながら話してあげましょう。

絵本

～毎日少しずつ～

一緒に絵を見ながら読んであげましょう。
お母さんだけでなく、お父さんも、ほんの少しの時間でもいいですから、お子さんを膝の上に乗せて本を読んであげてはどうでしょうか？
あたたかい膝と優しい声で楽しい心ふれあう時間を持ってみてください。

- 言葉の理解を深める
- 言葉を豊かににする
- 子どもの生活を豊かに広げ、情緒を育て、親子のふれあいができる



友達遊び

- 他のお子さんに興味をもち始める時期です。お友達と外遊びを充実させてあげましょう。

食生活

- 朝・昼・夕の1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。
- しっかり体を動かし、食事の時間には空腹になるようにしましょう。
- 間食は食事の一部です。時間と量を決めて与えましょう。(P.70を参照してください)
- 食事に集中できる環境を整えましょう。
- いろいろな食材を経験させましょう。
- 歯の生え方に合わせてしっかりカミカミ(歯ぐきでかめる固さ)の練習をしましょう。
- スプーンを持たせ始めましょう。

1歳になったら歯科検診を受けましょう

- 乳歯が生えてきてムシ歯がでやすくなります。
- かかりつけ歯科医を決めて、フッ素塗布をはじめましょう。
- 食後の歯の清潔に注意し、歯磨きの練習をしましょう。
だらだら食いをしないように。
- 食事以外に飲食するのは2回までにしましょう。
哺乳びん・母乳もムシ歯の原因になります。
- 転んで口の周りを打ったりして、歯が抜けたり折れたりしたときは、そのまま牛乳につけてすぐに歯科医院へ行きましょう。
- 乳歯の生える順序や早さには個人差があります。
※歯について心配な時は、歯科医院や保健所に相談しましょう。
- 仕上げ磨きを嫌がる時期ですが、慣れさせることを目標に続けましょう。
- 一口量を覚えられるまで手づかみ食べを続けましょう。
フォークはスプーンを上手に使えるようになってから、使いはじめましょう。

1歳6か月児健診を受けましょう

1歳6か月になる月の月末までに、日時、会場を個人通知でお知らせします。
健診票にお子さんの普段の様子を記入し健診会場に行きましょう。

2歳

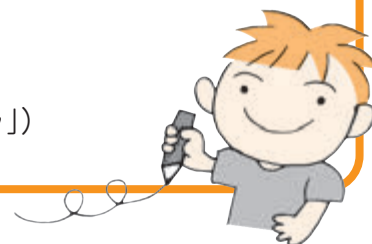
からだの動き

- ・走る
- ・転ばずに大きなボールを蹴れる
- ・その場で両足でジャンプができる
- ・スプーン・フォークを上手に使い始める



言葉・社会性

- ・二語文がでる
- ・友達の名前を言う
- ・クレヨンで○をぐるぐる描き始める
- ・簡単なやりとりができる（「パパは？」「カイシャ」）



子育てのポイント

言葉



- 簡単なおしゃべりができるようになります。
- まわりの大人が楽しく語り合しましょう。
- くり返しでリズムカルな言葉で語りましょう。
- 大人は聞き上手になり、無理に言わせないようにしましょう。

自我

- 自己主張がはっきりでてきます。「イヤ」「ダメ」を連発します。頭ごなしに叱りつけたりせず、しっかり抱いて「どうしたの？」「～なの？」と子どもの言い分を聞いてあげましょう。体罰は禁物です。



排泄

排泄のしつけは、まずお子さんの排泄のリズムをつかむことです。

食事の前後、外遊びから帰った後、寝る前など決まった時にみはからってトイレに連れていき「シイよ」「シッコね」などの決まった言葉をかけてあげましょう。

もし上手にできたらほめてあげましょう。失敗してもできるようになるまで、あせらずに見守っていきましょう。

食事 (P.70～参照)

- 食事の前には手を洗うことを習慣にしましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 「手づかみ食べ」から「食具食べ」（スプーンなどを使って食べる）にしていきましょう。

歯と口

定期的な歯科検診とフッ素塗布でムシ歯を予防しましょう。

くちびると前歯で食べ物をとりこみ、くちびるを閉じて奥歯で食べ物を噛むことが上手になっていきます。



遊び

- お友達と遊ぶ機会をたくさんつくってあげましょう。
- お友達との遊びの中で「ゆずる、貸してあげる」ことや「待つ」ことが少しずつ理解できるようになります。大人と一緒に遊びながら「貸してあげようね」などの声をかけてあげましょう。

3 歳

からだの動き

- ・はさみを使う



- ・足を交互に出して階段を一段ずつあがり下るときは一段ずつ足をそろえておりる
- ・低いところから飛び降りる
- ・片足で数秒立つ
- ・簡単な靴を履く

言葉・社会性

- ・言葉をその場に応じて使い始める
- ・「これなあに？」とたずねることが多い
- ・簡単なごっこ遊びを始める
- ・まねして○を描く
- ・大小が分かる
- ・色に興味を持つ

子育てのポイント

生活習慣

3歳になると、衣類の着替えなど、何でも一人でしたがりが、頑張るようになります。

あまり手を出さないで自分でやらせ、失敗しても叱らないようにしましょう。

早寝早起きに心がけましょう。

テレビ・ビデオ等は時間をきめて視聴させましょう。

歯と口

乳歯が20本生えそろう時期です。定期的にフッ素塗布をうけたり、フッ素入りの歯磨き剤を使うこともムシ歯予防に効果的です。普段から口が閉じていますか？うがいの水をピューっと吹き出したり、笛や吹き戻しなど口を使った遊びもと入れましょう。歯並びや指しゃぶりなどで心配なときは、歯科医院で相談しましょう。

お友だち

- お友だちとよく遊びたがるようになりますので、たくさん機会をつくってあげましょう。
- お互いが自己中心的に遊ぶため、よくケンカをします。そのような経験をしながら社会性が育っていきます。ケンカをしたときはお子さんの気持ちを汲み取ってあげた上で、相手の気持ちを大人が代わりに伝えてあげましょう。

順番を待ったり社会性を育てる経験もこの時期からです。

遊び

体を使って外で、しっかり遊びましょう。電車ごっこやままごとのような「ごっこ遊び」、泥、砂、水、粘土やブロックを使った遊びを取り入れましょう。また、絵本は筋道が分かるようになります。生活の中で経験したものなど簡単な物語を続ondeあげましょう。

食事

食事の時間は楽しい時間です。のびのびとした雰囲気でお食事を食べられるように心がけましょう。お箸の練習をはじめましょう。

3歳児健診を受けましょう

- 3歳6か月になる月の月末までに、会場を個人通知でお知らせします。健診票や目と耳のアンケートにお子さんの普段の様子を記入し、会場に行きましょう。

家庭でできる目のチェックポイント

1. 目がよることがありますか。
2. 目が外や上にずれることがありますか。
3. テレビを見るときに近くで見ますか。離れると見にくいようですか。
4. ものを見る時、次のような様子をするときがありますか。
 - ・顔をしかめたり、目を細めて見る。
 - ・頭を傾けて見る。
 - ・顔を回して横目で見ると。
 - ・あごをひいて、上目使いにする。
5. 明るい戸外で片目をつぶりませんか。
6. まぶたが下がっていますか。
7. じっと見ている時に、目が揺れていますか。
8. 暗い所では、いつまでも動きがにぶいですか。
9. 瞳（黒目の中央）が白っぽく見えることがありますか。
10. 黒目の大きさが左右でちがいますか。
11. 一日のうちで、朝はよいが夕方になるとまぶたが下がったり、あごを上げるようなことがありますか。

（3歳児健診 目に関するアンケートより）

★弱視と治療について

視力の発達する期間に、強い屈折異常などがあると視力が悪い状態のまま発達が止まってしまいます。これを弱視といいます。弱視は早く発見して早く治療を始めることで、治る可能性は高くなります。弱視の治療用器具（眼鏡等）を購入した場合、加入している健康保険への申請により、療養費又は家族療養費として支給されることがあります。

4 歳

からだの動き

- ・ 一段ずつ足を交互に出して階段を下りる
- ・ 片足でケンケンをする
- ・ 両手でボールをなげる
- ・ 上着の下の方のボタンがとめられる



言葉・社会性

- ・ 大人と同じように話せる
- ・ 外であったことを話す



子育てのポイント

遊び

- 友達と役割を持ったごっこ遊び（ままごとや怪獣ごっこなど）やルールのある集団遊びを楽しむようになります。
- はさみやのり、セロハンテープをつかった簡単な工作をするようになります。

自我

- 親の手元から少しずつ離れ、子ども自身の世界がひろがってきます。
- まだまだ、甘えてお母さんやお父さんの膝や背中にくっついてくることもあります。そんな時はいつでもあたたかく受け入れてあげましょう。

生活習慣

自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても、やさしく励ましてやらせてあげましょう。



お母さん・お父さん！

上の子にとっても、赤ちゃんの誕生はうれしいものです。しかし、お母さん・お父さんをとられたような感じがしてさみしく感じる場合があります。上のお子さんとの時間を少しでも持ったり、たっぷり相手をしてあげましょう。

食事

- 買い物や親子で料理をするなど食の体験を増やして、関心を持たせましょう。
- 野菜は、うまみのある食品（肉、しらす干しなど）と組み合わせる、少量から使って慣れさせる、ごまなどの香ばしい香りを利用するなどの工夫をして食べやすく調理しましょう。
- 箸を正しく持って、使えるようにしましょう。

歯と口

定期的に歯科検診とフッ素塗布を受けましょう。また、食事以外に飲食する回数が増えてませんか？午後一度、食事を補うための間食を与えるようにして、それ以外の時間は、しっかりおなかをすかせるようにしましょう。歯ブラシも上手に使えるようになっていますが、まだひとりではきちんと磨けません。仕上げ磨きを忘れずにしてあげましょう。しっかりぶくぶくうがいをするのは、口の周りの筋肉の発達にも役立ちます。

おねしょ

遊び疲れや、よその家に行って気疲れしたときや、寝る前に食べたり飲んだりするとおねしょをすることがあります。尿意を感じて目を覚ますようになるには5歳頃までかかる場合があります。夜中に起こしたり、おねしょを叱るのは逆効果です。

	5 歳	～	6 歳
からだの動き	・でんぐりかえしをする ・ブランコをこぐ ・はさみで線の上を切る		・地面にボールをつくことができる ・スキップする
言葉・社会性	・発音がはっきりしてくる ・約束やルールを守って遊べる ・じゃんけんの勝ち負けがわかる		・しりとりができる ・文字に興味を持つ

子育てのポイント

言葉

発音もはっきりしてくる頃ですが、サ行がタ行に混乱したり、言葉がつかえることがあります。このようなときは、言い直さず、ゆっくりと聞いてあげ、大人は正確な発音で話してあげてください。

遊び

自分で話を作ったりして、想像遊び、空想遊びをよくするようになります。

約束やルールを次第に守り、「僕のだけれど貸してあげる」こんな自制心が育つように励ましましょう。

生活

家庭で、手伝いなど、自分の役割をもたせたり責任をもたせるようにしましょう。



5歳児健康相談

4歳6か月を迎える頃にご案内を郵送します。利用を希望する場合は、ご予約ください。

* 詳細はホームページをご覧ください。



生活習慣



- 早寝早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。
- ひとりで衣服の着脱をしましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげましょう。ウンチの始末が自分で出来るようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習しましょう。

歯と口

永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、歯を大切にするという自主性を養いましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気づきにくく、また、溝が深く複雑なので大変ムシ歯になりやすい歯です。6歳臼歯には、歯科医院でシーラントをしてもらうとムシ歯予防に効果的です。

永久歯が生える前からフッ素洗口を始めるとムシ歯予防に大変効果的です。歯並びや咬み合わせが気になる時は、歯科医院で相談してみましょう。

お母さん・お父さん!

子どもの成長による「親離れ」を応援し、親も「子離れ」を考える必要が出てきます。夫婦で自分たちの人生設計について考えたり、じっくり話し合う機会を少しずつつくっていきましょう。

お子さんの育児でこんな心配や困りごとはありませんか？

1 歳頃までに…

- ・ 家族（主に母親）がいなくても平気で一人にいる。
- ・ あやしても顔を見たり笑ったりしない。
- ・ 抱かれるのを嫌がる。
- ・ 人見知りが見られない。

1 歳 6 か月頃までに…

- ・ ことばが遅い。（意味のある単語が出ない）
- ・ 視線が合いにくい。
- ・ 名前を呼んでも声をかけても振り向きにくい。
- ・ 周囲に関心を示さずに、独り遊びにふけっている。
- ・ 指さしをあまりしない、または、親の指差した方に注意を向けない。
- ・ ある動作、順序、遊びなどを繰り返したり、著しく執着したりする。
- ・ 睡眠のリズムが定まらない。

3 歳頃までに…

- ・ ことばが遅い。（単語が増えない、文章にならない、会話になりにくい、理解が悪い、1～2歳頃までに話していた意味のある単語を話さなくなったなど）
- ・ 落ち着きがなくよく動く、じっとしてられない。
- ・ 手先が不器用。
- ・ お友達と遊べない（人への関心が薄い、マイペースな行動が多いなど）
- ・ 視線が合いにくい。
- ・ ある動作、順序、遊びなどを繰り返したり、著しく執着したりする。

発育・発達の心配や困りごと、育児が難しいと感じられるお子さんの中に発達障害の場合があります。

主な発達障害について

● 自閉スペクトラム症（ASD）

- ・ 規則的なことや目で見て覚えることが得意な一方で、耳から入ることばを理解しづらく、目の前にないことを想像することが苦手。
 - ・ 人間関係をつくるのが苦手。（相手に共感することが難しい、感情や意図を理解することが難しい、場面や人に合わせるのが難しい、マイペースなど）
 - ・ ことばで気持ちを伝えたりすることが苦手。（ことばが遅い、オウム返しが多い、会話が一方的、やりとりを持続しにくいなど）
 - ・ 興味や関心に偏りがある。（こだわりがある、興味の幅が狭い、変化に強い不安や興味を示すなど）
- などの傾向がみられます。

●注意欠如多動症（ADHD）

- ・じっとしていることが難しい、おしゃべりが抑えられない。
- ・ひとつのことに集中することが難しい。
- ・自分の要求や気持ちを我慢することが難しい。（気になることや目に入ったことはすぐに反応し行動してしまう、順番が待てないなど）などの傾向がみられます。

●限局性学習症（SLD）

「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」などのどれか、あるいはいくつかにお子さんの知能に比べて苦手さが目立ちます。

原因は…はっきりと特定された原因は明らかになっていませんが、脳の中枢機能の発達に偏りがある状態と考えられています。行動の特徴を、努力不足、わがまま、しつけができていない、育て方が悪いなどと誤解されやすいのですが、本人や家族の責任・育て方が原因ではありません。

得意なところを認めながら、お子さんの発達状況に合った関わり方を見つけていくことが大切です。

発達を促していくための日常生活

●お子さんが人と一緒に遊んで楽しいと感じられるようにしましょう。

人と一緒に遊んで楽しいと感じることが「人に注意をむける」ことにつながります。人と触れ合ったり一緒に頑張ることの楽しさを親子でしっかり経験していきましょう。

●わかりやすい伝え方をしましょう。

- ・目で見てわかりやすいようにしてあげましょう。（身振りや指差しをそえる、実物・絵・写真・文字などを見せながらことばをかけるなど）
- ・ことばかけは簡潔にはっきりと、叱るよりもすべきことを伝えていきましょう。
- ・予定などは、あらかじめ伝えておき、見通しを持たせてあげましょう。

●しっかりほめてあげましょう。

注目される行動は強まります。できたことはしっかりほめてあげましょう。

●生活リズムを整えましょう。

一定の生活の流れが決まっていることで見通しがつき、待つ・準備するなど自発的な行動につながります。

●刺激を整理してあげましょう。

動きが多いお子さんの場合は、刺激を整理してあげましょう。叱るよりも動きを止めてあげることや落ち着いてできる遊びを見つけてあげることも大切です。

上記のような心配や困りごとがありましたら、ご相談ください。

（相談先：健康づくり課、各保健センター等 ※P.14参照）