



赤ちゃんファイル



五泉市

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます

このファイルは、お子さんの発育（体の大きさなど）や発達（首のすわりや歩き、手先の使い方、おしゃべりなど）の大筋がつかめ、その上で“このようにわが子とかわれば、健やかな育ちを促すことができる”という手引き書の一つとして作成いたしました。



子供の発育・発達には個人差があります。例えば、「首」はしっかりしてきたけど、「寝返り」ができないと思ったらスキンシップを楽しみながら「育児のしおり（4か月）」の促し方を読んでみましょう。ヒントが書いてあります。早く成長することがよいということでもありません。ご自分のお子さんの状況に応じて発達を促すことが大切です。

お子さんの育ちを客観的にみるためにご活用ください。

- 【ファイルの内容】
- 成長発達のこと
 - 食事のこと

■お問合せ■（乳幼児健診・予防接種のことなど）

五泉市こども家庭センター すくすく子育て応援係

TEL 43-3911
42-2601（ママサロン）



目次



② 成長発達のこと・・・

- 子どもはどのように発育発達していくのか・・・・・・・・・・・・・・・・・・1～2
- 子どもの成長の目安・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3～4
- 子どもの脳の発達・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- 育児のしおり 新生児編（生後2週間～4週間）・・・・・・・・・・・・6～9
- 育児のしおり 2か月児（赤ちゃんマッサージ）・・・・・・・・・・・・10～12
 - ⇒ マタニティ・ブルースと産後うつについて・・・・・・・・・・・・13～14
 - ⇒ 赤ちゃんとのふれあい（愛着）について・・・・・・・・・・・・15～16
- 育児のしおり 4か月児・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17～20
- 育児のしおり 7か月児・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21～22
- 育児のしおり 10か月児・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23～26
- 育児のしおり 1歳6か月児・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27～31
- 育児のしおり 2歳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32～33
- 育児のしおり 3歳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34～36
 - ⇒ むし歯予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37～40

③ 食事のこと・・・赤ちゃんごはん ～離乳食から幼児食へ～

- 離乳食食品早見表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 離乳食の目安量・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 生活リズムと食リズムの目安・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 離乳食ってなあに？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 離乳食スタートのサイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 離乳食の注意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- 離乳食作りに欠かせない「だし汁」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 食事作りがあると便利な道具・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 離乳初期（目安：生後5,6か月頃）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- 初めての食品を食べさせる時の注意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- 食物アレルギー物質の表示について・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- 水分補給の基本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8



- 離乳食づくりをラクにする、時短アイデア・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
- 離乳食の食べさせ方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ベビーフードについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- 離乳中期（目安：生後7,8か月頃）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- 食べるときの姿勢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- 鉄分の摂取について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
- 離乳後期（目安：生後9～11か月頃）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
- 離乳完了期（目安：1歳～1歳6か月頃）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
- 赤ちゃん防災プロジェクト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17～18
- スプーンの持ち方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
- 離乳食から幼児食への移行（1歳半～2歳頃）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20～21
- 幼児食（3歳～5歳）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22～24

 調理編・・・

- おかゆの作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
- だしのとり方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
- 5,6か月頃の離乳食～ゴックン期～・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27～28
- 7,8か月頃の離乳食～もぐもぐ期～・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
- ベビーフードを使用（鉄分たっぷりレシピ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
- 9～11か月頃の離乳食～カミカミ期～・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31～32
- 1～1歳半頃の離乳食～パクパク期～・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
- 取り分けメニュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34～35





先輩ママはこんなメッセージをお腹の赤ちゃんに送っています

★ 神奈川県 M. T さん 23 歳

妊娠初期は、「ちゃんと元気でいてくれるかなあ。。。」と毎日不安でした。早いものでもう 9 か月。おなかの中で動くたびに幸せを感じています。元気に生まれてくるのをみんなで楽しみに待っています。

★ 長野県 M. M さん 30 歳

初めてのお産で「痛みに耐えられるのかなあ」など不安は尽きることなく…(TOT)でも、赤ちゃんに会いたいと思う強い気持ちで乗り越え、旦那希望の「やさしい子」に育つよう何があっても守っていこうと思います。

★ 神奈川県 A. Y さん 31 歳

長かったつわりで、初めての妊娠の喜びにひたれきれずにいましたが、体調もだんだん良くなり、おなかもポッコリしてきて、じわじわと幸せな気持ちになってきました。赤ちゃんに会う日まで楽しい妊婦生活を送りたいです。

★ 東京都 S. S さん 29 歳

初めての妊娠で不安もいっぱいですが、早くつわりを乗り越えて会いたい気持ちでいっぱいです。お父さんも一生懸命名前を考えてます。赤ちゃんと一緒に頑張ります♪

★ 京都府 A. K さん 25 歳

今は妊娠 7 か月。ミジンコのようにちろちろ動いていたあなたが、今は、足で私のおなかをけるようになりました。

あなたの動きを感じる度に、私は幸せで笑顔满面になります(*^_^*)これからもいっぱい動いて、3 月には元気な姿を見せてください。私もまだ「母」として、何ひとつ自覚が持っていないけど、あなたの良き母になれるよう、少しずつ変わっていかれたらと思っています。

★ 神奈川県 S. I さん 28 歳

二人目になると当たり前のように日常が過ぎ、こんなもんだったかなと感動するまもなく 8 か月を過ぎました。







でも、大きく動くお腹の子供にパパもお兄ちゃんも「いよいよだね」と家族の絆が深くなりました。はやくあなたの笑顔に会いたいです！

「赤ちゃん&子育てインフォ」((財)母子衛生研究会より)

URL <http://www.mcfh.or.jp/>



1. 子どもはどのように発育発達していくのか【体を作る・守る】

	新生児期	2ヵ月	4ヵ月	7ヵ月	10ヵ月	1才	1才半	2才	2才半	3才	4~6才	小学校	中学生	高校生	大人	
	外界に適應するために、各機能を調節する時期	一生のうちで最も成長する時期 機嫌の善し悪しが表情にだせる	首がすわる 夜と昼の区別がついて昼間いろんな刺激をうける	短い期間の記憶ができる (夜泣き)	探す、みつめる探究心旺盛	立って歩くことばを話す やっとなんらしくなった	全身を使って遊ぶ 人間らしい感情がでてくる	反抗期が始まる。自我が発達	⇒	自分の意志で行動したい時期	友だちと遊ぶのが楽しい時期、 集団のルールを教える					
身長 (平均)	男：49.4cm 女：48.8cm	男：59.2cm 女：57.9cm	15cm増 男：64.6cm 女：62.8cm	男：68.8cm 女：67.6cm	男：72.1cm 女：70.9cm	男：76.5cm 女：75.3cm	男：82.1cm 女：81.0cm	男：86.3cm 女：85.2cm	男：90.5cm 女：89.6cm	男：94.3cm 女：93.2cm	男：101.3cm ~114.5cm 女：100.4cm ~114.1cm					
体重 (平均)	男：3.06kg 女：2.95kg	男：5.80kg 女：5.33kg (出生児の2倍)	(15~20g)/日増加量 男：7.12kg 女：6.64kg (出生時の2倍以上)	(8~10g)/日 男：8.19kg 女：7.75kg	男：8.82kg 女：8.36kg	男：9.66kg 女：9.12kg (出生時の3倍)	男：10.84kg 女：10.30kg	男：11.95kg 女：11.50kg (出生時の4倍)	男：12.94kg 女：12.60kg	男：13.83kg 女：13.48kg	男：15.64kg ~19.85kg 女：15.21kg ~19.53kg					
消化機能	胃 30~50ml	120ml	200ml (3ヵ月) 糖、たんぱく質、脂肪の消化酵素増加			200~250ml 胆汁の機能大人並み	250~300ml (脂肪分解)	300~350ml	350~400ml	400~500ml	550~650ml すい臓の機能大人並み (糖代謝)					
体を作る 脂肪細胞	脂肪細胞の急激増加										8才	16才 脂肪細胞の数が決まる				
酸素を運ぶ 赤血球数	出生児 570万/mm ³ 生後1ヵ月 470万/mm ³		450万/mm ³	<6ヵ月>母体からもらい貯金していた鉄分がなくなるため補給することが必要 離乳食					470万/mm ³		470万/mm ³	10才 480万/mm ³	14才以上 (男)570万/mm ³ (女)480万/mm ³	女性は月経が始まったら貧血に注意		
歯										乳歯萌出後5年間はエナメル質がぎざぎざで酸におかされやすくムシ歯になりやすい						
体を守る 免疫 予防接種	赤ちゃんは抗体を作る力が弱い	(BCG・ポリオ)…母から抗体をもらえない (百日咳)…最近では母自身の抗体が不十分なため赤ちゃんへの移行が難しい状況にある。				(はしか・風疹)…8ヵ月で母からの抗体消失○最近、母自身の抗体が不十分なため赤ちゃんへの移行が難しい状況にある。					抗体をつくる力が大人並みになる (4才)					

※抗体とは、体に入ってくる細菌やウイルスなどの抵抗して体を守ろうとする物質の働きのことをいいます。簡単にいうと「体を守ってくれる防衛軍（武器・戦士）」のような役割のことです。

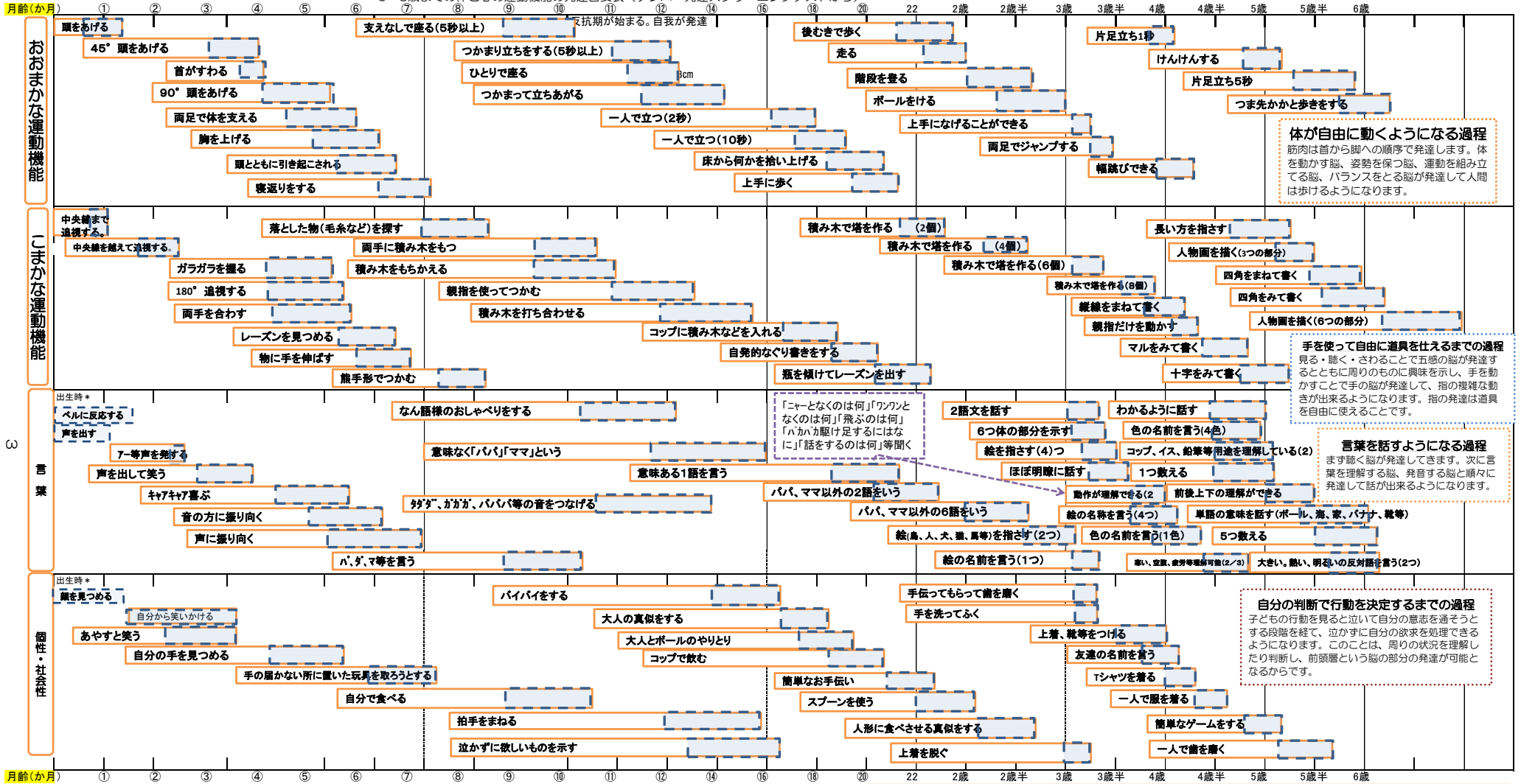
※「行動を支配する脳（心）」「体を動かす神経」「排泄」「次の世代を作る」は裏面にあります。

1. 子どもはどのように発達していくのか【行動を支配する脳(心)体を動かす神経・排泄・次の世代を作る】

	新生児期	2ヵ月	4ヵ月	7ヵ月	10ヵ月	1才	1才半	2才	2才半	3才	4~6才	小学校	中学生	高校生	大人	
行動を支配する脳(心)	皮膚感覚	快・不快がわかる														
	味覚	甘味・旨味・塩味:本能で好きな味	食べることで脳が味覚を感じ、好き嫌いを判断している	苦味(野菜)・酸味→学習によって好む味覚にしていることが必要。酸味・塩味→生理的欲求でなく生後の食体験によって覚える。						酸味(酢の物)		10才 味覚の完成				
	視覚	30cm先の画面を筒状にみてる	0.02の薄暗い状態自分の意志で上下の追視	奥行きがわかる(遠近感がわかる)	0.05		0.2	視力がアップしているんなものを見たがる			0.6~1.0	6才 1.0 立体視力の完成				
	生活リズム	レム睡眠(ウト寝)(5~30分)繰り返す	昼と夜の区別がつく夜まとめて4~5時間寝る								体温調節の役割もある	自律神経の体内時計(決まった時間に目があいたり、眠くなる)のセットが完成(5~6歳)				
体を動かす神経	認識(心)	母と視線を合わせることで安心する	反応に対して自分の意志で笑う意識的に声を出す	うれしい、悲しいという感情を声に出す	人見知り記憶力(3日間)でおこる	泣かずにほしいものを示す。意味のあることをばをひとつぶたつ言える	簡単な手伝い	男:86.7cm 女:85.3cm	容易に母から離れる	指示されて服を着る	指示されなくても服を着れる					
	本能的行動をする回路 欲求をおさえて、我慢させることで理性的な脳を育てる				イナイナイバーは(記憶)と(予測)の遊び						情緒の完成					
体を動かす神経	動きと筋肉	赤ちゃんが自分の体が思いどおりに動くには脳(上)から下へ発達する法則がある	顔を左右に動かす	うつぶせにするとあごを上にもちあげる	頭を上げ前後左右に動かす	うつぶせで方向をかえるうしろばい	はいはい たかばい	つかまりだち	階段をのぼる	1秒間片足で	ボールをける	三輪車をこける片足とび	5秒片足で立つつなわたり	10才 運動神経が完成	12才 持久力が完成	14~16才 筋力が完成
	心肺機能	脈拍	120回/分							110回/分			100回/分	8~10才 70回/分	12才 75~90回/分(肺の機能完成)	60~80回/分
	呼吸	40~50回/分		30~40回/分						25~30回/分			20~25回/分	10~11才 18~22回/分	14才(心肺の大きさ大人並み)19回/分	16~17回/分
排泄	膀胱の大きさ						200ml			250~400ml						500ml
	排尿の感覚	膀胱に尿がたまると反射的に出る	※早寝早起きの生活リズムで暮らして深い睡眠になると夜尿をつくらない。ホルモン(抗利尿ホルモン)が出て夜の尿量が減少してくる				膀胱に尿がたまると尿意を感じ尿意を教える。まだ我慢ができない。				尿意もわかり、我慢出来るので昼間自分の意志で尿を出す	4才半 自分の意志で自由に尿を出すことができる(大人と同じ機能)				
次の世代を作る	排便	腸の長さ3m						排便の回数(1回/日) 腸の長さ5~7m		自分の意志で肛門括約筋(大腸の出口の筋肉)を操作できる						腸の長さ7m
	生殖器										脂肪細胞から生理をおこさせる女性ホルモンがでる	女子:8才 男子:11才 性ホルモンがではじめる			子宮の機能大きき完成	18~19才

子どもの成長の目安

0~6歳までの体と心の運動機能の発達目安表 (デンバー発達スクリーニングテストから)



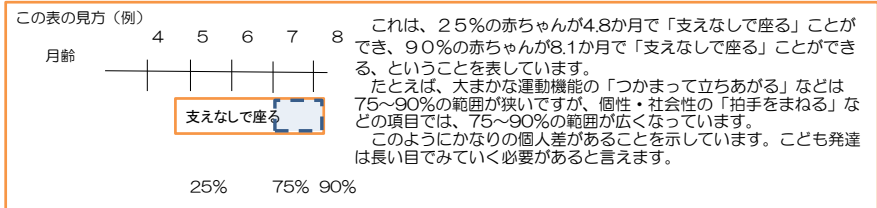
体が自由に動くようになる過程
 筋肉は首から脚への順序で発達します。体を動かす脳、姿勢を保つ脳、運動を組み立てる脳、バランスをとる脳が発達して人間は歩けるようになります。

手を使って自由に道具を仕えるまでの過程
 見る・聴く・さわることで五感の脳が発達するとともに周りのものに興味を示し、手を動かすことで手の脳が発達して、指の複雑な動きが出来るようになります。指の発達は道具を自由に使えることです。

言葉を話すようになる過程
 まず聴く脳が発達してきます。次に言葉を理解する脳、発音する脳と順々に発達して話が出るようになります。

自分の判断で行動を決定するまでの過程
 子どもの行動を見ると泣いて自分の意志を通そうとする段階を経て、泣かずに自分の欲求を処理できるようになります。このことは、周りの状況を理解したり判断し、前頭葉という脳の部分の発達が可能となるからです。

赤ちゃんや幼児は、体も心も運動機能も日々発達していきます。昨日できなかったことが今日できたりということもあります。長い目で見ればいつの間にかできていくことは多いのですが、親にして見れば、周りができているのに我が子だけできないと思いがちです。親としては当然のことです。子どもの発達には気になるのも当然です。そこで、1つの目安としてたくさんの子どもの行動を調べたこの表を参考にしてみてください。ひとつのことが出来ることに、こんなにも幅があるということがよくわかりいただけるのではないのでしょうか。発達早いからと言って頭がよいなどということを示すわけでもありませんし、ひとりのお子さんの中でも運動発達はよいが、ことばがややゆっくりという風に個人の中でもてこぼれがあって当然です。お子さんが、次はこんな風に成長していくんだという参考にしてみてくださいと思います。




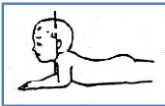
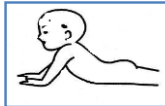


子どもの成長の目安を絵でみてみましょう

目安は75%以上のお子さんができる目安です。発達には個人差がありますが心配だと感じた時は、こども課に相談下さい。

反抗期が始まる。自我が発達

おおきな運動機能


A

<p>1、頭を45度以上もちあげることができる。</p>  <p>目安：2か月半～3か月半頃</p>	<p>2、頭を90度以上上げて胸まで上げることができる。</p>  <p>目安：3か月半～4か月頃</p>	<p>3、両腕で支えて胸を持ち上げることができる。</p>  <p>目安：4か月半～5か月頃</p>	<p>4、頭とともに引き起こされる</p>  <p>*頭がついてきている。</p>  <p>*頭がついてきていない。</p> <p>目安：4か月半～5か月半頃</p>
---	---	---	---

こまかな運動機能




B

1、中央線を越えて追視する。(寝ている状態でお母さんの手に注目させて左右どちらかのはしからはしまで動かすと、頭を左右180度動かすことができる)






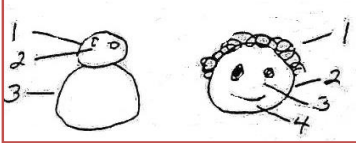
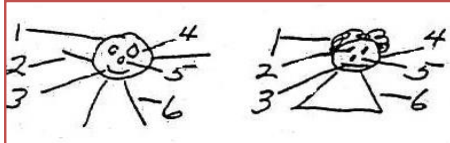
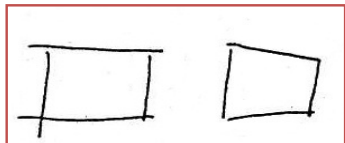
目安：3か月半～4か月半頃

C

<p>1、熊手形でつかむ(レースや小さなものを手全体でつかむように)</p>  <p>目安：6か月半～7か月過ぎ</p>	<p>2、親指と他の指でつまむことができる</p>  <p>目安：9か月～10か月半過ぎ</p>	<p>3、他の指を動かさず、親指を立てることができる</p>  <p>目安：3歳1か月～3歳4か月位</p>
---	---	---


D

<p>1、縦線を書いてみせるとまねて書くことができる</p>  <p>目安：2歳9か月～3歳2か月頃</p>	<p>2、「O」の絵を見せてこれと同じものを書いてというとき書くことができる</p>  <p>目安：3歳3か月～3歳8か月頃</p>	<p>3、「+」の絵を見せてこれと同じものを書いてというとき書くことができる</p>  <p>目安：3歳8か月～4歳2か月頃</p>
---	---	---

<p>4、人物画(3つの部分)をかくことができる</p>  <p>目安：4歳1か月～4歳6か月頃</p>	<p>5、人物画(6つの部分)をかくことができる</p>  <p>目安：5歳3か月～6歳頃</p>	<p>6、「口(四角)」をみて書くことができる</p>  <p>目安：4歳7か月～5歳2か月頃</p>
--	--	---

言葉

E

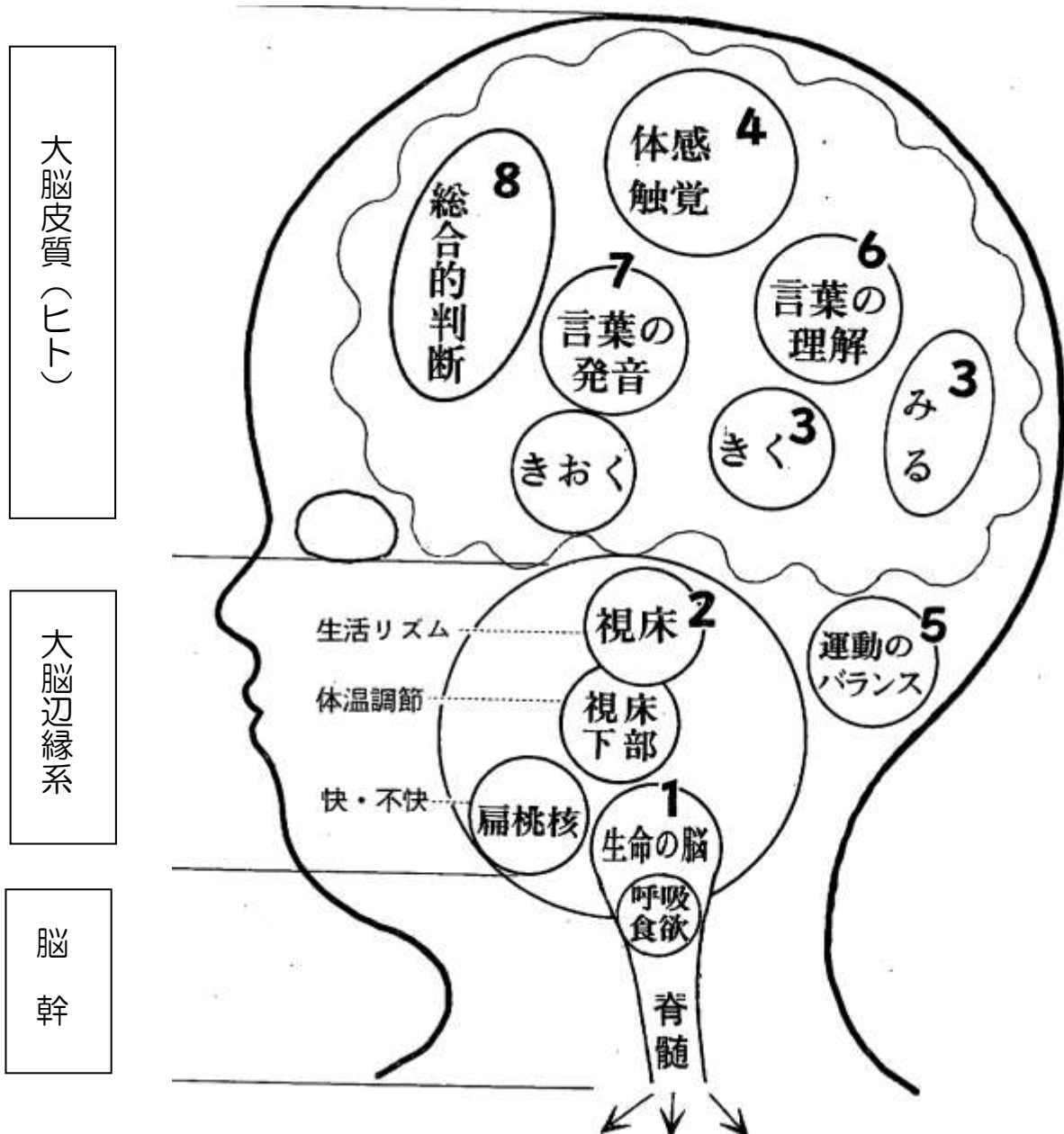
<p>1、「鳥はどれ」などと聞くと指さす。絵(鳥、人、犬、猫、馬)を2つ指さすことができる。</p> <p>目安：1歳10か月半～2歳1か月頃</p> 	<p>2、絵を4つ指さすことができる</p> <p>目安：2歳3か月～2歳6か月頃</p>
--	---

F

<p>1、上の絵の名前を1つ言うことができる</p> <p>目安：2歳～2歳1か月頃</p>	<p>2、上の絵の名前を4つ言うことができる</p> <p>目安：2歳7か月～3歳1か月頃</p>
--	---

言葉：犬を指して「これは何？」と聞いたときに自分の家の犬の名前であってもよい。人の絵でも、「ババ」「お兄ちゃん」などでもよい。

子どもの脳の発達



神経が体の各組織に分布されている

赤ちゃんの成長の姿とあわせてみてみましょう。赤ちゃんの脳はこの順番で成長していきます。無理することなく、ゆったり成長を見守りましょう。



育児のしおり

生後2週間～4週間

新生児期

新しい環境に慣れる時期です。やさしく抱っこして赤ちゃんが気持ちのいい環境を整えてあげましょう。赤ちゃんは五感が働いて、快、不快の区別が分かります。



《目》

ママをじっと見つめるようになります。20cm～30cmの距離が一番良く見えます。抱っこして目と目を合わせましょう。

〈体重〉

個人差がありますが生後1か月で約1kg増えます。1日の体重増加量30g

〈身長〉

男：51.3～58.9cm
女：50.5～57.9cm

《耳》

お腹の中で聞いていたママのやさしい声が大好きです。ゆっくりと声をかけましょう。テレビは消しましょう。



《味覚》

おっぱいやミルクの味もわかります。



《肌の状態》

新生児黄疸は生後2週間くらいで消えます。2週間を過ぎても皮膚や目の黄疸が強くなる場合には医師に相談しましょう。

《うんちやおしっこ》

生まれたばかりの赤ちゃんは1日に10～20回ほどおしっこをします。うんちも頻回です。色は黄色や緑色です。



赤ちゃんはママとのスキンシップが大好きです。ママに触られていると、とても気持ちが落ち着きます。抱き癖がつくのではと心配するよりも、できるだけ抱いてあげましょう。

泣くことで欲求を伝えています。「どうしたの？」と優しい声をかけて抱っこして下さい。

抱っこしてあやすことが、赤ちゃんの発達を促すことにつながります。

赤ちゃんが喜ぶ抱っこの仕方



首がしっかりすわっていない赤ちゃんを抱っこするのは、緊張してしまい、なかなかうまく出来ませんね。抱っこする人が緊張していると、赤ちゃんは居心地が悪く泣いてしまう事もあります。ママも肩の力を抜いて、やさしく包み込んであげましょう

○後ろ頭と首から肩までいつでもしっかり支える

○手足は膝を曲げた状態でMW型になるように

○左右対称になるように

背中を丸く

○目と目が合うように抱く

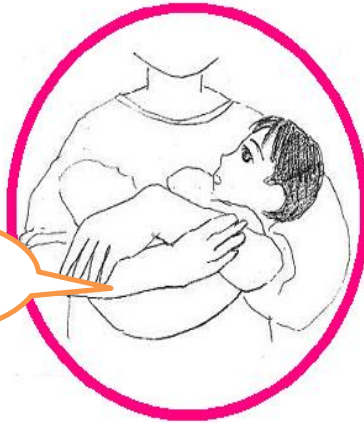
○横抱きの方が首への負担が少ない

○お腹の中にいた時と同じ姿勢にすると落ち着く

○反りかえらないようにする

○首が曲がらないように

○背骨がねじれないように



おくるみやバスタオルで包むと安心します。



○お尻より膝が高くなる

○両手は胸の上に

○抱いたらスクワットの上下運動が好きです。



スリングを使うと腕が疲れません。股関節脱臼を予防するため、正しい使い方を習ってから使しましょう。

赤ちゃんが落ち着かない抱き方 例



△足がだらりとする事で股関節に負担がかかります。



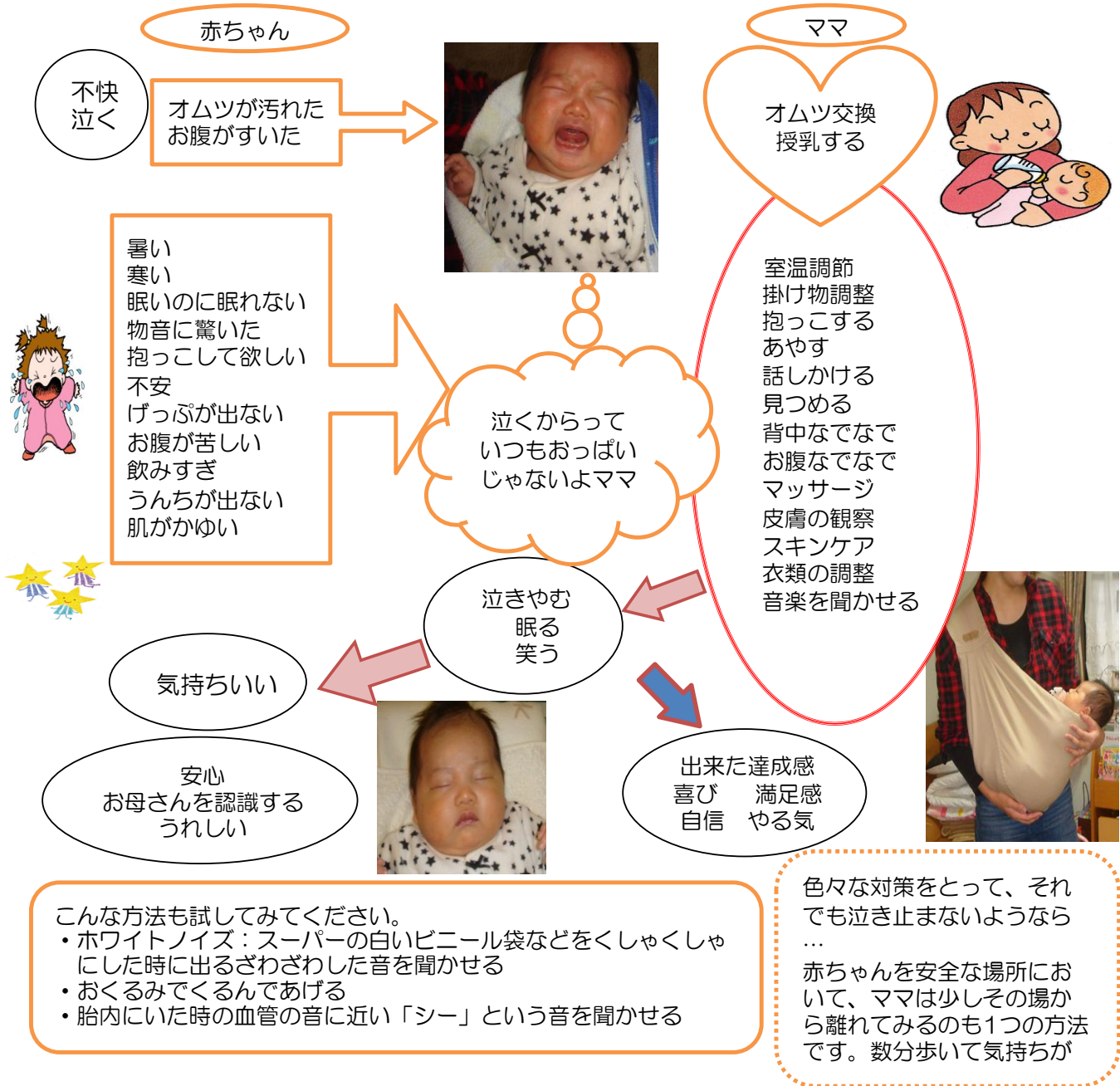
△首が座らないのに縦抱きはかなり緊張します。



泣き声はママへのメッセージ



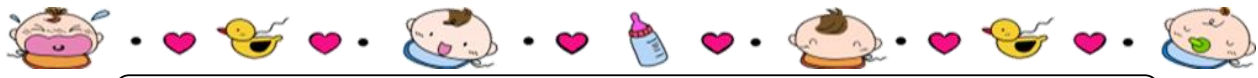
なぜ泣いているのか分からずに、オロオロしているママはたくさんいます。
 赤ちゃんを抱いて目と目でアイコンタクトがとれたり、泣き方によって、赤ちゃんが何をしたいかが、
 だんだんわかってくるでしょう。
 赤ちゃんは不快なことを泣いて教えてくれます。それにママが応えてあげる事で気持ち良く、安心します。



赤ちゃんを激しくゆさぶらないで！

～乳幼児揺さぶられ症候群を知ってますか？～

赤ちゃんは、首の筋肉が未発達なため、激しく揺さぶられると脳が衝撃を受け、重大な障害を負うことがあります。泣きやませるために激しく揺さぶったり、口を塞いだりすることはやめましょう。泣きへの対処法は上記のようにさまざまあります。赤ちゃんの泣きを知り、赤ちゃんの健やかな成長を見守る



みんなで学ぶ おっぱいのこと



母乳の悩みは人それぞれ

母乳って生まれたら当然出るものだと思っていませんか？
赤ちゃんが上手に吸いつくものだと思っていませんか？
おっぱいが張らないから足りないんじゃないかと不安になっていませんか？
乳首が短くて吸い付けなかったり亀裂が出来たりしていませんか？
あせらずコツコツやるのが母乳栄養成功の秘訣です。



授乳方法

赤ちゃんが大きな口を開けたタイミングで乳輪が隠れるくらいまで、深くくわえさせます。吸われて痛みがある時は、おっぱいを外し、もう一度加えさせます。

ママの姿勢が楽にできているか、赤ちゃんの姿勢がねじれていないかもポイントです。

母乳の分泌は吸われた刺激によって、どんどんと促進されます。産後1か月位すると、産後すぐほどのおっぱいの張りはなくなりますが、分泌されていますので、ご安心ください。

赤ちゃんが上手に吸い付いてくれない時、おっぱいを吸われると、痛いなどのトラブルや不安なことは一人で抱え込まず、産院や母乳外来、地域の開業助産師に相談しましょう。五泉市子ども家庭センターにこここスクエアでも対応いたします。



赤ちゃんにいいこと

- 一番適した栄養
- 免疫力がいっぱい
- あごの発達、脳の発達
- アレルギー予防
- 安全性
- 愛着形成

お母さんにいいこと

- 子宮の戻りが良くなる
- 体重が減りやすい
- 乳がんが少ない
- 手軽ですぐあげられる
- 経済的

赤ちゃんの目を見ながら授乳しましょう。
一生懸命飲んでいる赤ちゃんにやさしく微笑みながら「おいしいね」「いっぱい飲んでね」と話かけてあげましょう。



いろいろな事情でミルクが必要になるお母さんもいます。ミルクで育てることは悪いことではありません。何より大切なのは、赤ちゃんとの触れ合いです。目を見て声かけをしながら、ミルクを飲ませてあげましょう。

育児のしおり 2か月児

赤ちゃんとたくさんふれあいましょう。
こころの発達のためにもスキンシップと語りかけは大切です。



赤ちゃんは人とのふれあいが大好きです。
抱っこして、目を合わせて、やさしくゆっくり話かけてあげるとじーと見たり笑ったりします。
そうやって人とのコミュニケーションや社会性が養われる基礎が作られていきます。

〈追視〉

目の前の動くものをじっと見つめながら
目で追うことができるようになります。
明るい方や声や音のする方に顔を
向けることができるようになります。

〈ことば〉

アーウーと声を出すようになります。
同じように「上手ねーアーウー」
と答えてあげましょう。

〈指しゃぶり〉

自分の手や指をしゃぶって
確かめる行動をします。
無理に止めさせないで
見守りましょう。



〈スキンシップ〉

ママの顔を見て笑ったり、
声を出したりするようになります。

ベビーマッサージなど
スキンシップを積極的に
しましょう。



〈体重〉

1日の体重増加量25g～30g

〈身長〉

男：54.9～62.7cm

女：53.9～61.5cm

*2～3か月の身長

〈生活リズム〉

飲み方が上手になり授乳
の間隔は少しあいてきます。
相変わらず、飲んで、寝て、
泣いての繰り返しです。
昼間目を覚ましている時間
は少し増えてきます。

〈発達〉

腹ばいになると少し首を
持ち上げます。
腹ばい遊びで首の筋肉や
背中の筋肉の発達を促し
ましょう。

五泉市では、2か月～3か月の赤ちゃんが対象の
のびのび子育てセミナーを開催しています♡

ベビーマッサージ

「触れる」ことは、赤ちゃんのパパママの最初のコミュニケーションです。ベビーマッサージはパパママの愛情を表現でき、触れられることが大好きな赤ちゃんの気持ちを満たすことができます。

こんなにいいことあるよ

●情緒の安定

マッサージをする人も赤ちゃんも気持ちが落ち着きます。

●よく眠れる

マッサージ後はよく眠ってくれます。夜泣きがなくなるかも？！

●脳の発達を促す

「皮脳同根」ということばがあります。これは妊娠初期の受精卵が分裂を始めたときに、まず3つに分裂しますが、その1つが外胚葉といって、後に皮膚と脳になります。つまり皮膚と脳は同じ根からできているということです。皮膚をマッサージすることで、直接脳に働きかけることができるのです。

●抵抗力、免疫力UP！

老廃物を取り除くリンパの流れがよくなるので、感染に対する身体の抵抗力を高めてくれます。また皮膚の新陳代謝があがり、皮脂の分泌を促すので、皮膚の防御力も強くなります。

●便秘にも効果的

お腹をマッサージすることで腸の動きをよくしてくれます。

準備

☆赤ちゃんを裸にするため、室温を適温（22度～24度）にする。

☆マットや布団の上にバスタオルを敷く。

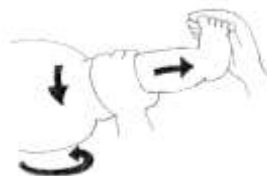
☆気持ち良くなった赤ちゃんがおしっこをすることもあるため、オムツやタオルを準備しておく。

☆オイルを使う場合は、天然植物油 100%のものを使用する。（スイートアーモンド、ホホバオイル、グレープシードオイルなど）終わった後はふき取る必要はありません。

やってみよう



太もも、ひざ、ふくらはぎをマッサージします。足の裏は端から端までしっかりと。爪先は1本ずつさするように。



ママの手のひらで赤ちゃんの膝を支え、お尻を円を描くように交互にします。



指先でやさしく時計まわりに小さく円を描き、それから大きく円を描くように肋骨の下あたりまでなでます。



両手で胸の中心からわき腹に向け、開くようになでます。



肩から指先までなでおろします。



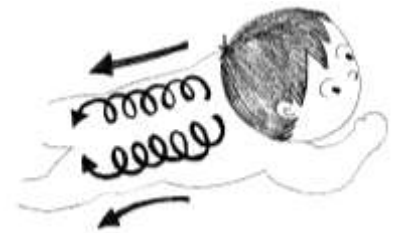
赤ちゃんの手のひらに親指をあて、軽く押します。次に指を1本ずつさすります。



部分的にほぐれたら全体をなでます。



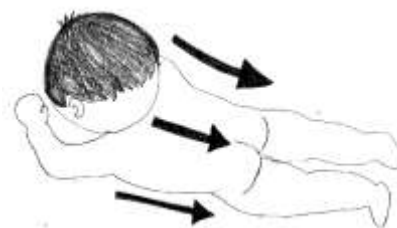
指先で肩の筋肉をさすります。



手のひらで肩からお尻にかけてさすります。次に指先で背中の中の筋肉を円を描くようになでます。



お尻に手の平を当て軽く振動させます。円を描きながら。



肩から足先にかけて軽くやさしくすべるようになでおろします。身体の側面も忘れずに。

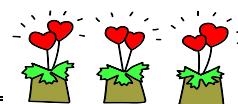
マタニティ・ブルーズと産後うつについて

「うつ」と聞くとなんとなく特別な病気を感じる人も多いのではないのでしょうか？しかし、実際は非常に身近にあるものです。特に女性は男性に比べてうつ病になりやすいともいわれています。女性特有の「うつ病」といえば「産後のうつ病」「更年期うつ病」というものがあります。すべて女性ホルモンと関係していて月経前、妊娠、出産、子育て、更年期が症状として出やすい時期だとされています。

「マタニティ・ブルーズ」って？



産後こんな気持ちになることはありませんか？



なぜ、ずーと抱っこしても泣き止まないの

また、夜寝てくれないんじゃないか

母乳が不足なの？

経験者は何かにつけて悲観的になって、泣いていたと語ってくれました（それはもう～この世の終わりのような勢いだったと！）



この状態がいわゆる「マタニティ・ブルーズ」と呼ばれているものです。約8割の方が経験するとも言われています。涙もろさ、不安、焦燥感、頭痛などの症状を伴う一過性の軽い情動障害のことです。分娩による女性ホルモンの変動によって起こるといわれ、実際は産後2～3日目からはじまることが多く、産後1ヶ月くらいまでにおさまるのが一般的です。



「産後うつ」って？

産後1カ月以降に「気分が落ち込んだ状態が2週間以上続く」ことはありませんか？

「産後うつ」は出産後2～3週間を過ぎてから症状がでると言われていますが、マタニティ・ブルーズから移行していることもあり、症状がおさまらない場合「産後うつ」を疑うこともあります。



産後うつかな？と思ったら

産後3週間をすぎても下記症状のような症状があれば、早めに医療機関に相談にいきましょう。

○うつ病は早期に適切な治療を受ければ治る病気です。

□うつは「心の風邪」と表現されるように誰もがかかる病気です。

（うつは放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があるとされています。）

□うつ病の相談・受診は精神科、神経科、心療内科、メンタルクリニックまで

□うつ病治療は「抗うつ薬」などの薬が用いられますが、同時にうつ病を引き起こしたストレスを取り除く為にも十分な休養が必要となります。

□薬の効果がでるには2～4週間、回復には3ヶ月～1年程度かかることがあります。何事も焦らないのが大切！（抗うつ薬ははじめ少量、そして徐々に増やして服用することが多いですが、この薬に依存性や習慣性はありません。）

あなたができること

○頑張り過ぎないことが大切！！

○一人で子育てはしなくてもよい！

○周りを巻き込んで育児はするものだと考えること！

はじめから育児に対して気負いをせず、他人にどう思われるかなど気にせず、マイペースな生活を心がけましょう。「他のママはみんなできるのに、なぜ自分はできないの～」「母親なのに」など、こんな風に考えるママは少なくないですが…できなくても大丈夫！「ゆっくり少しずつ」でよいのです。

赤ちゃんとのふれあい（愛着）について



『家族みんなで愛着をはぐくみましょう』

愛着を育てる方法：泣いたらまず抱いてあげましょう。

赤ちゃんは泣くのが仕事で、お世話する人の仕事はその泣き声を聞きわけて、適切に対処し、そのニーズを満たしてあげることです。これをしないと信頼関係を結ぶことができません。

乳幼児が信頼することを学ぶ過程



泣くことで空腹、眠い、痛いを知らせる

大人が泣き声を聞きわけ適切な行動（授乳、抱く、寝かせつける）をとる

世話をする人に信頼感をもつ

幸福感・満足感

愛着をそだてるために・・・愛着形成のポイント

出生時

「よく生まれてきてくれたね。待っていたよ」この感動が愛着の第一歩。夫婦一緒に誕生に立ち会うことは愛着を強化するためにとってもよいことです。

0～2か月

新生児期には授乳の他は寝ていることが多いですが、空腹で泣いたら、必ず抱いて授乳しましょう。お母さんの心臓の音を聞かせるような抱き方で与えることがよいです。

目と目を合わせよう



2～6か月

生後2か月頃から目が見え始め、お母さんの笑顔に自分も笑顔で応えるようになります。人の笑顔に敏感に反応する脳の部分が育ち、共感能力の発達が始まります。4か月をすぎると、赤ちゃんからほほえみかけたり、バブバブと話しかけたりもします。お母さんもそれに答えてあげたりすると喜びます。このような情緒ある感情の対話を通して、親子の愛着関係を深めていきます。

こんな遊びがいいよ

「いない、いないばー」などの遊びも人の行動を予知できる知能の発達を助けます。

6～8か月

音声を聞きわける脳の回路が発達してきます。本を読んであげたり、音楽を聞かせたり、たくさん話しかけてあげてください。次に発達する脳の部分が、音声に意味があるとわかる場所です。「ウマウマ」という赤ちゃんの言葉に「そう、ママよ」と意味付けしてあげてください。

8～10か月

この時期は、自分を守ってくれる人と見慣れない人の区別がついて、人見知りを始める頃です。自分と周囲にいる人たちと愛着の絆が結ばれた証拠です。人見知りは、子どもの自己防衛能力の現れです。

10か月～1歳

脳の発達には、「はいはい」をうながしましょう。1歳までの赤ちゃんに大事なことは、程よい環境の中で自分と人への信頼感と安心感を獲得することです。

もっと愛着を深めるために・・・



家族一緒に愛着を育てるためにふれあいを通して、信頼関係を育てましょう。

【目と目】

【指と指】

【短いタッチ】



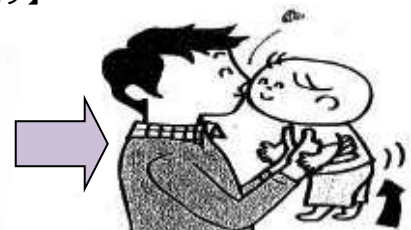
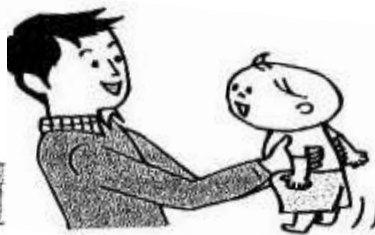
【ローラーダービー】



首がすわったら



【重量挙げ】



参考：子を愛せない母 母を拒否する子
ハネー 澄子著 (学研) より



**赤ちゃんはまだまだ未熟です。
周りの大人の手をかり、はじめて一人前になれるのです。
十分に手をかけてあげてください。**

＜首のすわり＞
首がすわり、腹ばいにする
と頭をもちあげていら
れる子も多くなります。

＜体重＞ *3~4か月児
男：約5,200g~7,800g
女：約4,900g~7,200g

1日の体重増加量 15~20g

＜身長＞ *3~4か月児
男：58~66cm
女：57~64cm

＜生活リズム＞
授乳時間がだいたい決
まり、夜も少しずつま
とまって眠るようにな
ります。
昼と夜の区別が、はっ
きりとしてきます。



＜離乳食＞
目安として5~6か月ごろ
になると離乳食開始の時期
になります。
まずは離乳食を1日1回
1さじから始めます。

＜指しゃぶり＞
自分の手指をじっと見つめたり、
なめるなど、積極的な動きが見
られるようになります。指しゃ
ぶりは、この時期の赤ちゃんの
自然な発達の過程です。

＜あやし笑い＞
あやすとにっこり笑ったり、声を立て
て笑います。
声を出したら、答えてあげましょう。

遊んでみよう

たくさんスキンシップをして楽しもう！

◆◆腹ばい◆◆

お子さんを腹ばいにして、両腕を前に出させる。お尻を引き下げるように押さえてやると姿勢をとりやすい。

最初は、頭も上げないかも・・・でも続けていけば大丈夫。1回1～2分から始め、次第に時間を伸ばしていこう。やわらかいお布団はやりにくいので、固めがおすすめ！



◆◆寝返り◆◆

寝返りの練習は腹ばいで腕立ての姿勢がとれるくらいになったら、はじめてみよう！

上になる側のお尻を押す



下になる腕は伸ばす

◆◆目で追いかけて◆◆

この時期になると、動くものを目で追うようになります。（追視）赤ちゃんはカラフルな色が好きなので、カラフルなガラガラやおもちゃなどをゆっくり左右に動かしてみましよう。

◆◆いないいないばあ◆◆

赤ちゃんの目の前で「いないいないばあ」をしてみましよう。赤ちゃんの記憶力を刺激します。ママの顔を赤ちゃんに近づけて、ママが「あっぷっぷ」や「べ～」と舌を出したりしていろんな表情をみせてあげるのもおすすめです。

赤ちゃんのお口の中

乳歯はいつ生えるの？

乳歯は上下10本ずつ、合計20本あります。生後7～8か月ごろ、生え始めます。ただし、個人差があるので、もっと早い子もいれば、10か月～1歳くらいで最初の歯が生える子もいます。

歯磨き習慣の準備をしましょう

手のひらでほっぺをさわったり、人差し指のはらで唇をさわることで、口にさわられることに少しずつ慣れさせます。

生え始めたら、歯磨き開始です

生え始めは、水を含ませたガーゼで歯の汚れを軽くふき取りましょう。

先天性股関節脱臼

股関節脱臼とは

股関節を形成している寛骨臼から大腿骨が外れたり、ずれたりする状態で、発症率は1000人に1～2人程度です。女の子に多く見られます。(男の子の約10倍です)

五泉市では、股関節脱臼検診を行っています。また、4か月児健診でも、医師より股関節脱臼の診察を実施します。

股関節脱臼はレントゲンやエコーを使用した診察でないと100%発見することができないのが現状です。もし今後、足の開きが悪い、左右の足の長さが違う、服のしわのでき方が左右違う、などの心配なことがありましたら、整形外科での診察をお勧めします。

予防方法



赤ちゃんの股関節はM字型に外側に開き、よく動かしているのが好ましいです。



抱っこをする時も、M字型に開いた状態を意識しましょう。横抱きのスリングを使う時は、両脚が伸ばされてしまうため、注意が必要です。

子どもに安全をプレゼント

安全チェックリスト

赤ちゃんの事故は大人の気配りで大部分は防げます。子どもの事故を防ぐために次のことをやっていますか？チェックしてみましょう。

1	チャイルドシートを使っている	はい	いいえ
2	赤ちゃんを一人置いて外出していない	はい	いいえ
3	短時間でも車の中に赤ちゃんを一人で乗せておかない	はい	いいえ
4	かかりつけの医院や緊急時の連絡先がわかるようにしている	はい	いいえ
5	ドアを閉める時は赤ちゃんの手の位置を確認している	はい	いいえ
6	寝ている赤ちゃんの上に物が落ちてこないようにしている	はい	いいえ
7	暖房の熱が直接赤ちゃんに触れないように寝かせている	はい	いいえ
8	母乳やミルクの後は、ゲップをさせてから寝かせている	はい	いいえ
9	入浴中の赤ちゃんから目を離していない	はい	いいえ

* 「いいえ」に○がついたら、もう一度安全確認を！

子育てQ&A



Q1 母乳が足りているか心配です。

A1 母乳はどのくらい飲んでいるのかわからずに不安ですよね。母乳不足のサインは

- ①1か月すぎても母乳を30分以上毎回吸っている。
- ②2か月すぎても夜間の授乳の間隔が1時間～1時間半しかない。
- ③おしっこの回数が1日5回以下で色が濃い。
- ④体重の増えが悪い。

などがあげられます。助産師に相談したり、ママサロンや「すくすく育児相談会」で身長体重測定を行い、保健師に相談しましょう。

Q2 指しゃぶりをしますが、大丈夫でしょうか？

A2 赤ちゃんは、口を使って遊ぶのが大好きです。最初は、手を口にもっていくこともできなかった赤ちゃんが、手を口にもっていくことを覚えます。

自分で見つけた最初のおもちゃですね。手袋などさせずに、十分指遊びを楽しませてあげましょう。

Q3 子どもをあやす（遊ぶ）にはどうしたらよいのですか？遊ばないといけないのですか？

A3 子どもは、遊びを通して成長していきます。親子でふれあい、楽しい時間を共有することで一体感が生まれます。

赤ちゃんが大好きな遊びは、やさしく触ってもらったり、語りかけてもらうこと。

抱っこして、身体をやさしく揺らしながら童謡を歌ったり、体をくすぐったりすることも喜びます。「赤ちゃんマッサージ（P11～12）」や「遊んでみよう（P22）」も参考にしてみてください。

育児のしおり 7か月児

7か月児のからだ

<お座り>

7～8か月にはほとんどの赤ちゃんがお座りができるようになります。お座りが安定してきたことで視野も広がり、赤ちゃんの興味もぐんと広がります。

<手の動き>

手を伸ばして何かを取ろうとします。両手でおもちゃを打ち合わせたり、右手から左手に持ちかえることもできるようになります。

<離乳食>

7か月頃になると2回食に増えます。離乳食の固さの目安としては、舌でつぶせるくらいの固さです。

<寝返り>

寝返りもほとんどの赤ちゃんがするようになり、腹ばいも得意になります。腕の筋肉も強くなり、好きなおもちゃがあるとお尻を上げたり、腕を動かして向かっていこうとします。これがハイハイへとつながっていきます。

<体重>

男：約 6,600～9,700g
女：約 6,300～9,200g
1日の体重増加は 10～15g 程度になります。

<身長>

男：64～73cm
女：63～72cm

<初めての病気>

お腹の中にいた時にママからもらっていた免疫がなくなり、病気にかかりやすくなる時期です。

<歯が生える>

下の前歯2本から生え始める頃です。ただし、生える時期や順序には個人差があります。



7か月児のころ



<人見知り>

ママなど身近な人が、他の人とは違う特別な存在ということが分かってきた現われです。知らない人に不安を示したり、相手の顔をじっと見つめたり、親が離れると泣いたりすることがあります。

ママにとっては大変な時期ですが、赤ちゃんの不安な気持ちを受け止めてあげましょう。



<生活リズムと夜泣き>

夜泣きが始まる赤ちゃんも多くなっ
てきます。

夜泣きの多くは原因がはっきりせ
ず、こうすれば絶対おさまるとい
うものはありません。しかし、いつかは
おさまるものなので、気長に付き合っ
ていきましょう。

こんな事が原因かもしれません。

- ・記憶力がついてきて、昼間の記憶が夢にでてきているのかな？
- ・おむつが濡れているのかな？
- ・暑いのかな？
- ・生活リズムが乱れているのかな？



<パパ・ママといっしょに遊ぼう>

◆◆おひざの上でバランス遊び◆◆
背中を支え、歌にあわせて左右に
ゆっくりゆらします。



<ことばの始まり>

話しかけたり、歌ったりすると、じっ
と口元をみて、盛んにおしゃべりをしま
す。ブー、ンマーなど、喃語が大きく長
くなってきます。おしゃべりしている時
は、目を見て話しかけてあげましょう。

<ことばかけのためのヒント>

- ・赤ちゃんの出す声や音を大人がまねる
- ・赤ちゃんの気持ちや状況を代わりにこ
とばで言ってあげる
- ・大人がやっていることや気持ちを口に出
して言ってあげる



育児のしおり 10か月児

自由に動けるようになり、行動範囲が広がってきます。また、知的な発達もめざましく、バイバイなど大人のまねをして喜ばせてくれる時期です。

<体重・身長> *9~10か月児

1日の体重増加は7~10g程度になります。

誕生日を迎える頃には、体重は生まれた時の約3倍、身長は約1.5倍になります。

体重 男：約7.2kg~10.5kg 女：約6.9kg~10kg

身長 男：約67.4cm~76.3cm 女：約66.2cm~75.2cm

<離乳食>

ほぼ3回食になります。
1人で食べようとするので、手に持って食べられるような工夫を！

<喃語>

喃語の種類が増え、ナンナン・ダッダーなどの音を盛んに言うようになります。

<あそび>

やりとり遊びを楽しめるようになります。積極的に関わりましょう。また、好奇心が旺盛になり、色々な物に手を伸ばし、つかんで口に入れることもあります。危険な物は手の届かないところに片づけるなど注意しましょう。

<はいはい>

はいはいやつかまり立ちをするようになります。はいはいをしない子もいます。



<手指の動き>

器用になり、おもちゃを持ち替えたり両手で持って、打ちならしたりす

<こころの発達>

知的な発達もめざましく、大人のすることをまねしたり、芸(バイバイ・アワワ・パチパチなど)を覚えたりします。

大切な乳歯を守りましょう

かわいい歯が生えてくる時期ですので、いよいよむし歯予防の開始です。健やかな成長のためにも、歯の健康はとても大切です。



むし歯をつくらないポイント

①仕上げ磨きを始めましょう

歯がしっかりと出てきたら、歯磨き開始です。早い時期から始めると、習慣化しやすいようです。とくに、寝る前が効果的です。

②1歳頃には哺乳瓶とさよならしましょう

哺乳瓶は、前歯のむし歯の原因となります。1歳のお誕生日頃には「さよなら」することが望ましいでしょう。コップで飲む練習をしましょう。はじめはこぼしてしまうこともあります。練習するうちにだんだん上手に飲めるようになります。

③規則正しい食生活

だらだら食べは、むし歯の原因となる酸が作られる機会が増えるため、規則正しい食生活が大切です。食べたり飲んだりした後は、水やお茶を飲ませる習慣をつけましょう。



子どもを大人時間に合わせていませんか？

生活リズムを整えましょう



私たちは、生まれる前から、日の出とともに目覚め、昼間は活動し、夜には眠りにつくというリズムがあります。生活リズムが乱れると、この調和も乱れて、ホルモンバランスや自律神経などに影響がでます。特に、成長、発達途中の乳幼児に与える影響は、とても大きいのです。

♪生活リズムが整ってくると…

快眠 → 快食 → 快便 → 快遊 → 快眠 → …というサイクルができてきます。

♪生活リズムが乱れたり、睡眠不足になると…

- ・気持ちが不安定になり、イライラしやすく怒りっぽくなります。
- ・遊んでいても眠くなり、元気いっぱい遊べなくなります。

—生活リズム確立のために—

- ・早寝早起きをこころがけましょう。（遅くとも21時には就寝、7時には起床）
- ・朝はまずカーテンを開けて、外の光を部屋に入れましょう。
- ・日中はからだをしっかりと動かす遊びをしましょう。
- ・食事、お昼寝、お風呂などは、毎日だいたい決まった時間を意識しましょう。
- ・お昼寝は真っ暗な部屋にせず、15時までには起きるようにしましょう。

生活リズムは一朝一夕にして作られるものではありません。乳幼児期から大人が意識して、生活リズムを整えていくことが大切です。

お家の人と 遊ぼう

◆◆はいどうぞ!◆◆

やりとり遊びは、コミュニケーションを育みます。

小さなおもちゃを「はいどうぞ」と渡します。上手に受け取るようになったら、今度は赤ちゃんが大人へ渡す番。最初は渡すことができなくても、教えていけばやりとりができ

◆◆まねっこまねまね◆◆

赤ちゃんは、大人のまねが大好きです。手を振って「バイバイ」や両手をあげて「バンザ〜イ」など、大人が大げさにしてあげると喜んで真似をするようになります。

◆◆絵本の読み聞かせ◆◆

絵本を通して、親子が同じものに向き合って過ごす時間を大切に

◆◆メディア視聴について◆◆

- ・テレビや動画などのメディア視聴は大人も子どもも時間を決めましょう。
- ・長時間の視聴は、親子が顔を合わせて一緒に遊ぶ時間が減り、ことばや心の発達に影響することがあります。
- ・食事中やあそぶ時は控えましょう。

◆◆はいはい上手◆◆

はいはいは、腹筋や背筋を鍛えてくれ、手と足を交互に動かすという運動になるため、とても大切です。

やってみよう!

- ①まずは腹ばいで腕立ての姿勢になってみよう。
- ②腹ばいで方向転換ができるように促してみよう。
- ③腕立ての腹ばいの姿勢から、下の図のように腰を持ち上げて四つ這いの姿勢をとらせてみる。この姿勢ができるだけ長くできるように、おもちゃなどを前において、興味をひく。
- ④余裕がでてきたら四つばいにして、前後に揺らしてみる。

*思いっきりはいはいができる広いお部屋がなかったら
子育て支援センターなど広い場所へGO!



外遊び

好奇心も強くなり、お家の中の遊びだけでは十分ではなくなります。お天気のよい日は外で遊びましょう。

ベビーカーでのお散歩や、芝生などがあればお座りをさせてもよいですね。草木や石など触れさせてみて！

午前、午後1回ずつトータルで2時間くらい外遊びをすると赤ちゃんはほどよく疲れて寝つきもよくなります。

雨や雪の日は、子育て支援センターや開放日の保育園・こども園に遊びに行ってみましょう。お友達もきっと見つかりますよ。

♡五泉市子育て支援センター	42-2002
♡五泉市白山子育て支援センター	43-2588
♡五泉市村松子育て支援センター (村松保健センター内)	58-7435
♡五泉市総合保育園子育て支援センター (総合保育園2階)	25-7541
♡すみれこども園子育て支援センターぴよぴよ (すみれこども園敷地内)	42-2647

子育てQ&A



Q1 母乳はいつ止めればよいのでしょうか。

A1 哺乳瓶での授乳は、1歳をめぐりに止めていく方向でよいのですが、母乳はひとりひとり止め時期が違います。離乳食が完了したらもう栄養としての母乳の役割は終わります。

しかし、母子の情緒の面で考えると、それぞれの「卒乳」の時期があります。専門家の見解も様々で、独歩をはじめたころに、発達に合わせ口を使っての心の安定は卒業にして遊びを広げていこうという考えや、嫌がるものを無理にやめさせる必要はない、自然に大人になるのを待とうという考えなどです。ご家庭でもそれぞれに合った卒乳時期を子どもと話し合いながら決めていきましょう。

育児のしおり 1歳6か月児

1歳6か月を過ぎると子どもたちは、危なげだった足取りもしっかりし、探求心をもって活発に行動範囲を広げます。子どもたちは何事にも好奇心旺盛です。遊びの中でさまざまな経験をすることが、豊かな感性と丈夫な身体を育てます。

<ことば>

ママ・パパ・ブーブーなど、意味のある単語を2語くらい話します。ゆっくりと、子どもの目を見ながら答えてあげましょう。また、名前を呼ぶと振り向くようになります。

<こころの発達>

▼指さし

子ども自らが何かを見つけ、指さして大人に伝えるようになります。また、「〇〇はどこ？」などと聞くとそれを指さすようになります。

▼やりとり

簡単な指示を理解してそれに応じることができるようになります。化粧や掃除のまねなど、大人のすることをまねるようになります。

<こどもの成長を促すおもちゃ>

▼からだを動かし、楽しめるもの

- ・玩具車、ボール、滑り台など

▼操作したり道具を使い分けるもの

- ・ままごと、電話、自動車、お絵かきなど

▼周囲の事物を見たり聞いたりして楽しむもの

- ・絵本、音楽など

<身長・体重>

1歳5か月～6か月児

身長 男：76.7cm～87.2cm

女：75.6cm～86.2cm

体重 男：8.9kg～12.8kg

女：8.5kg～12.4kg

<運動>

転ばないで歩くことができるようになります。

<手の動き>

積み木を積んだり、なぐり書きができるようになります。

<お友達への関心>

他の子どもの遊びをみて楽しむようになります。しかし、まだ参加はしない子が多いです。



<生活リズム>

起きる時間・寝る時間がだいたい決まってきて、生活にリズムができます。

早寝・早起き（遅くとも朝7時までには起きて、21時までに布団に入る）の習慣をつけましょう。



まだ上手にできませんが、長い目で見守ってください



φ 規則正しい生活習慣を身に付けましょう φ

朝起きたときに顔を拭いて着替える、外から帰ったときや食事の前は手を拭いてうがいをする、食後は水分をとったり歯磨きをすることを習慣にしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」などの言葉も教えてあげましょう。これらができるようになったら、おもいきりほめてあげてください。大人のエールがあれば子どもはどんどん吸収していきます。

排泄



オムツが取れるようになるまでは、色々な段階があります。焦って早く始めすぎても、早くオムツが取れるということではなく、かえってトイレトレーニングが長くなってしまっただけのようです。大切なのは、オムツが取れる身体と心の準備ができていることです。

- スタートするタイミングは？
 - ★おしっこの間隔が2時間程あくようになったころ（おしっこの前にソワソフしたり難しい顔をしたりのサインが）
 - ★1人歩きができる
 - ★ことばを理解し、指差しなどで自分の気持ちを伝えることができる

☆まずは、朝起きたときや食後など**決まった時間にトイレに誘って**みましょう。偶然おしっこが出たら、おしっこを認識するチャンスです。うんと**ほめて**あげましょう。ただし、誘いすぎるとトイレ嫌いになるので気をつけて！

着替え

まだ1人で服の脱ぎ着ができません。はじめはちょっと手を貸し、徐々に着脱が楽しくなるようにもっていっていきましょう。自分で着たい、というようになったら、なるべく1人でやらせてみましょう。



睡眠



昼間、元気に外で遊びまわっている子どもは、夜はぐっすり眠るようになります。十分な睡眠は、子どもの安定した生活のリズムにつながります。夜は21時までには布団に入るようにしましょう。早く寝ることは、成長ホルモンを十分分泌することや、朝のすっきりした目覚めにつながります。

食習慣の基礎が育つ時期です



このころの子どもは体格や食欲に個人差が大きいものです。食べる量にもムラがあります。その子の食欲や食べるペースを大切に、無理強いすることのないように心がけましょう。

★あそび食べ

スプーンやコップを使えるようになりますが、手でぐちゃぐちゃしたり、席を立ってしまったり…。集中して食事ができない子も多いのでは。子どもにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。つかみやすいように大きさを工夫してあげて、自分で食べる楽しさを体験させてください。

食べ始めて20～30分くらい経って遊び食べをするようなら、「もうごちそうさまね」と食事を切り上げてしまうのも、一つの手です。

★元気に遊んで食事の前は空腹に

空腹は食欲の源です。子どもの食欲は運動量にも左右されますので、十分に遊ばせて、食事の時間に空腹を感じられるようにしましょう。

よく噛んで食べる子どもに育てよう ～噛むことの効果はこんなにあるよ！～

- ① 唾液の分泌がよくなり、むし歯予防になります。歯ぐきが刺激され、歯肉炎を防ぎます。お口の発達や歯並びにもよく噛むことが大事です。
- ② 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎや肥満の予防につながります。
- ③ セロトニンという脳内ホルモンが出て、心を安定させます。

子どもに安全をプレゼント

安全チェックリスト

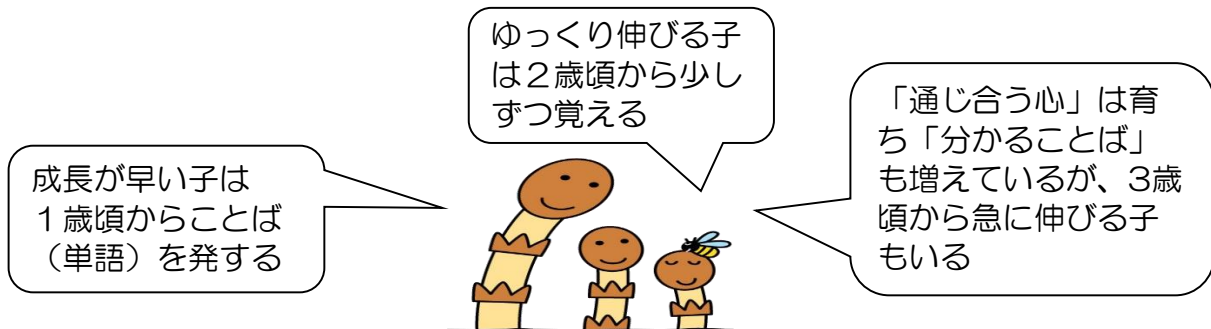
子どもの事故を防ぐために次のことをやっていますか？
チェックしてみましょう。

- | | | | |
|---|--------------------------------------|----|-----|
| 1 | 子どもの位置を確認してからドアを開ける | はい | いいえ |
| 2 | チャイルドシートを使っている | はい | いいえ |
| 3 | 子どもに引き出しやドアを開け閉めさせて遊ばせない | はい | いいえ |
| 4 | ペンやフォーク、歯ブラシなどをくわえて走り回らせない | はい | いいえ |
| 5 | ストーブやヒーターは子どもが触れないようガードする | はい | いいえ |
| 6 | 熱いお茶、みそ汁、カップめんなど子どもが熱いものに触れないようにしている | はい | いいえ |
| 7 | 医薬品、化粧品、洗剤などは子どもの手が届かないところに置く | はい | いいえ |
| 8 | ピーナッツや飴玉などは子どもの届かないところに置く | はい | いいえ |
| 9 | 入浴後、浴槽のお湯はぬいておく | はい | いいえ |

* 「いいえ」に○がついたら、もう一度安全確認を！

ことばを育てよう

すべての発達には個人差があり、ことばの伸びにももちろん個人差があります。



ことばを育てるおすすめの関わり

わかりやすいことばで、ゆったりと話す

子どもに伝わりやすい赤ちゃんことばや「ころころ」「よいしょ」といった擬態語やかけ声を使いながらゆったりと楽しく話します。

こんなことばで話しかけを！！「ブーブ ナイナイね」（音の繰り返しがあるため覚えやすく発音しやすい）

子どもの興味に視点をあわせる

子どもが何かに目を向け関心をよせている時、ことばにはできなくても、「なんだろう」といった気持ちが湧きあがっています。子どもの気持ちに寄り添い、「おもしろいね～！なんだろうね～？」などと共感し、その気持ちをことばに置きかえます。子どもの目線をたどってみましょう。子どもが今何をみて、何に興味を示しているかわかります。ことばを教えようではなく、いっしょに楽しむ、そんなつもりで話しかけましょう。

1対1の時間の意味

子どもの興味に視点をあわせるには1対1の時間が大切です。完全に「自分の興味にあわせて動いてくれる人」の存在が必要だからです。兄弟がいたりすると、1人だけを相手にする時間は限られますが、1日に5分でも10分でもその子と1対1の時間を作ってください。情緒の安定にも繋がります。

静かな場所がとても大切 ～メディアから離れよう～

テレビやスマホ、タブレットから発信される動画は絶好の子守役ですが、流れ出る音声は、子どもの心にはなかなか届きません。子どもの反応とは関係のない一方的なコミュニケーションだからです。また、小さい子どもは、聞き取り能力がまだ未熟です。動画を見たまま食事をするなど2つのことを同時にすることも難しいので、集中力を育てるためにも控えましょう（長時間視聴する子どもの中で、ことばが遅れる場合もあると報告があります）

スキンシップで感覚を育む

話しかけ方など「ことば」そのものにとらわれがちですが、スキンシップによる感覚刺激は、脳の発達を促す大切な役割があります。ほっぺをくっつけあったり、こちょこちょとくすぐったり、体を使って遊びましょう。人との関わりを楽しむという、会話のベースとなる意欲を育てるためにも、たっぷりと触れ合ってください。

やりとり遊びがおすすめです

物のやりとりもことばのやりとりも、コミュニケーションの手段という意味では同じことで

子育てQ&A



Q1 周りの人に噛みつくのですが、どうしたらよいでしょうか。

A1 ことばでまだ表現できないため、自分の思い通りにならなかったり、逆にうれしくて興奮してもかみつくことがあります。周りの人が過剰に反応するとそれがおもしろくて続けてしまいますので、かみつuki行為そのものに怒ったりせず、それはいけないことを伝えましょう。思い通りにいかなかった子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。噛みついている場合は、違う遊びに転換していきましょう。

Q2 他の子どもに比べて、落ち着きがないように思うのですが、大丈夫でしょうか。

A2 1～2歳の子どもは落ち着きがないものです。パワー溢れる元気印のお子さんの場合、特に落ち着きがなく感じることもあるでしょう。

元気なタイプのお子さんは、屋外など広い場所で身体を使った遊びを十分させてあげてください。年齢とともに落ち着いてきますが、もし3歳をすぎてもこの傾向が著しいときは、市の「すくすく育児相談会」などをご利用ください。

Q3 指しゃぶりがなかなか止められないのですが、大丈夫でしょうか？

A3 赤ちゃんにとっては、探索行為として大切なものですが、2～3歳の幼児がする指しゃぶりはいわゆる「癖」のようなものです。寝る前や暇な時などに見受けられます。指しゃぶりをしていること自体を叱っても効果はないので、直接無理に止めさせようとせず、吸っているときに声をかけたり、いっしょに遊んでスキン

Q4 1歳6か月ではっきりした言葉をお話さないのですが、大丈夫でしょうか？

A4 お子さんは「人のことばを聞いて、その意味をある程度理解する」ことができますか？ ことばが言えるようになるにはまず「通じ合う心」を育て「分かることば」を十分に増やす必要があります。次ページを参考に関わってみてください。ご心配があれば、市の「すくすく育児相談会」、「コアラの広場」などをご利用く

育児のしおり 2歳児

2歳児のからだ

<体の動き>

運動能力がぐんぐん伸びて、歩くのはもちろん、走るのも上手になります。

低い台からジャンプしたり、小走りしたり、その場でピョンピョンはねることもできます。

大きいボールを蹴って遊ぶこともできるようになります。



<身長・体重>

2歳0か月～2歳6か月児

身長

男：80.5 cm～91.9 cm

女：79.5 cm～90.8 cm

体重

男：9.9 kg～14.2 kg

女：9.5 kg～13.9 kg



<手の動き>

手先が器用になって、積み木を高く積んだり、スプーンを使ってこぼさずに食べることができるようになります。また、ドアの取っ手を回して開けることも得意になります。



<あそび>

何かを見立て遊びをするようになり、積み木を電車に見立てて遊んだりします。



2歳児のころ



<ことば>

2歳頃になると、「わんわん、きた」「マンマ、ちょうだい」など2語文を話すようになります。

ものには名前があることも分かってきて、「これなあに？」と質問がふえてきます。これは、いろんな事を知りたい気持ちだけでなく、大好きな人からかまってもらいたいというメッセージでもあります。絵本を読んでほしいとせがむのも、同じような意味があります。めんどうがらずに、できるだけ相手をしてあげるようにしましょう。

また、簡単な問いに答えられるようになり、「目、口、手、足」など体の部分はどこかを尋ねると、指を差して、「ここ」と答えられるようにもなります。

<自己主張のイヤイヤ期>

自己主張が始まり、『いやっ』という反抗が増えてきます。これは、一つには子どもに自分で考える力がついてきた証拠です。でも、2才ではなかなか自分の心のコントロールができません。積極的に外の世界に触れたい反面、それを恐れる気持ちも大きいのです。

まずは、子どもの気持ちをくみとり、ひとまず受け入れてあげるようにしましょう。

服の脱ぎ着や食事や自分で選びたいなど、自分のことは自分でしたい時期です。助けが必要な時だけ手を貸してあげ、挑戦していることやできた時には十分ほめてあげましょう。



<上手に叱りましょう>

危険なことをした時や他人に迷惑をかけるようなことをした時は、なぜ悪いことなのかきちんと伝え、どうすればよいかを教えましょう。

ポイント：悪いことをしたその時に！ 長々とは言わない！

感情的にならずに！

<一緒に遊んであげましょう>

ボール遊びや鬼ごっこ、追いかけてっこなどお家の方とのやりとりを喜んで遊びます。

公園や子育て支援センターの利用もおすすめです。



<友だちとの関わり>

まだ友だちにおもちゃを貸したり、協力して遊ぶことは上手にできません。

順番に遊ぶ、おもちゃを貸し借りする、何かがほしい時は口で言うなどができるように大人が間に入って教えてあげましょう。

育児のしおり 3歳児

記憶力がめざましく伸びるため、身近なものを覚え、ことばでの表現も豊かになります。

社会性が発達する時期であり、友達との関わりの中で我慢すること、譲り合うこと、人に親切にすることを覚えていきます。人間形成の基礎となる大切な時期ですので、親が安全基地となりながら、いろいろなことにチャレンジしていけるようにしましょう。

<身長・体重>

3歳0か月～3歳6か月児

身長 男：87.8cm～100.8cm

女：86.8cm～99.7cm

体重

男：11.4kg～16.7kg

女：11.2kg～16.5kg

体重はほとんど増えず、身長だけ伸びるのでますますスマートな体型になります。

体重は年間約2kgくらい増えます。

<運動>

足を交互にして階段をのぼれます。三輪車をこげる子もいます。

<手の動き>

はさみが使えるようになります。○が書けます。ボタンのはめはずしもできるようになります。

<生活習慣>

日中、トイレでおしっこができます。衣服や靴も着脱を少し手伝うようになります。食事を1人で食べられるようになります。

<ことば>

自分の名前(姓名)が言えるようになります。

ほとんどの日常会話ができます。

「何?」「誰?」「どうして?」

などの質問も増えます。

大・小や色の識別、数なども分かるようになります。

<あそび>

ハサミ・おりがみ・クレヨン・積み木・ブロックなど手先を使う遊びを経験させるとよいでしょう。

からだを動かす遊び、走る・跳ぶ・投げるなど、ダイナミックな動きができるようになります。

また、親子でごっこ遊びや、一緒に歌ったり、踊ったり、絵本の読み聞かせをすると喜びます。

<友達への関心>

親と離れて、他の友達といっしょに遊びます。最初のうちは、友達の隣にいて同じような遊びを楽しみます。



生活習慣を身に付けよう

早寝早起き

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するためには大切です。夜は21時頃までに布団に入る、朝は7時には起きるという習慣をつけましょう。

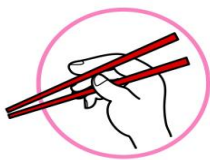


朝食は1日の生活のスタートです。朝食をとることにより、集中力や体力を持続させ、1日の身体のリズムを整えることができます。食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。なお、朝食を食べる習慣を身につけることは、生涯を通じて健康的な生活の基礎につながります。

食事

箸を使って食事を始めるには、正しいスプーンの持ち方ができるようになることが大切です。お子さんの発達に合わせてすすめていきましょう。

箸の先に、滑り止めがついている子ども用の箸を用意し、食材をはさみやすい大きさや形に切ってあげるとできた喜びにつながります。上手に食べられなくても叱らずに、楽しい雰囲気づくりを第一にして、食に対する関心を高めていけるようにするとよいでしょう。



いただきます。



排泄

3～4歳になると、排泄の自立がすすみます。失敗したら、やさしく後始末をして、うまくいったらほめてあげるように心がけてください。このことが、子どもの自信につながります。

◆生活のリズムからおしっこの時間を知ろう

おしっこが出そうなときに、「おしっこに行こう」と誘ってみてください。「おしっこ」という言葉と、「おしっこをする」という行為を結びつけます。成功したら一緒に喜んでください。たとえ出なくても、繰り返すことで、徐々におしっこの感覚が育っていきます。

トイレに誘っても嫌がる時は、「また後で行こうね」と伝え、おしまいにしましょう。

また、トイレはいつも清潔で明るい環境にし、楽しく行ける工夫をするなど、少しずつ慣れさせていきましょう。

遊びの最中に誘うことは避けましょう。食前や食後または入浴前などのタイミングで誘うと良いです。



◆うんちをする練習をしよう

うんちが出そうな様子がみられたら、トイレに誘いましょう。「ウン」と言いながら、おへその下あたりを押さえるのもよいでしょう。足を置く踏み台があると、足に力を入れて、しっかり踏ん張ることができます。

3歳のころ



自分でできることを増やすということは、自分をコントロールする（自律）ことにつながります。「よいことはよい」「ダメなことはダメ」というルールを学ぶことが今後社会のルールを学んでいくための大切な基礎になります。

また、自分でできるようになるまでの練習の中で失敗し、「恥ずかしい」という感覚を覚えていきます。この「恥」という感覚があるからこそ、次は失敗しないようにと思い、出来たときの喜びやほめてもらって嬉しい感情を持つことができるのです。

3歳をすぎると、社会性が発達します。お友達の中で一番になりたい欲求も生じ、そのことは集団の中での「ごっこ遊び」を通じて、人をコントロールしたり、されたりすることにつながります。

その中から我慢を覚え、他者と自分との距離を持てるようになります。



子育てQ&A

Q1 自分の思い通りにいかないと、かんしゃくをおこして暴れます。私もつい怒ってしまいます。

A1 まだことばでうまく表現できず、がまんもできないため、怒りを身体で表現します。年齢と共に社会性が発達するにつれてよくなってきますが、ママもつい怒ってしまうこともありますよね。でも感情的に「怒る」ことはよくありません。一呼吸おいて噛みついたり、叩いたりしたら、相手にけがをさせることを具体的に説明する、暴れても駄目なことは駄目なんだと言い聞かせる。（良く理解できないと思いますが、だんだん理解するようになります。気長にやりましょう。がまんしたり、噛みつくのをすぐに止めたら、お利口になったと十分ほめてあげましょう。泣いたり、わめいたりしても、他人を傷つけないことや他人に害をおよぼさないことは、ある程度許して、不満や怒りを吐き出させるのも1つの手段です。それもだんだんしないようにもっていきましょう。

例えば

あなたのお子さんが、人が大勢いるところで棒を持って楽しそうに振り回しているようです。

OK



たくさん人がいるところで棒を振り回すと、誰かがけがをするのよ。ママが預かっておこうね。

NG



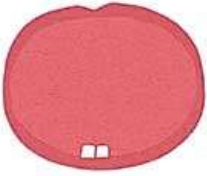
悪い子ね！何回いったらわかるの！だめでしょ！

子どもが危険なことをしたときには、その行動の何がいけないのか、分かりやすく伝えます。「悪い子」という言い方は、子どもが自分自身を拒否されたと感じてしまいます。

むし歯を予防しよう

乳歯の生え方

6か月頃



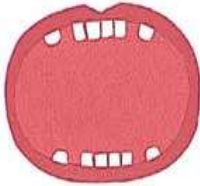
10か月頃



1歳頃



1歳6か月頃

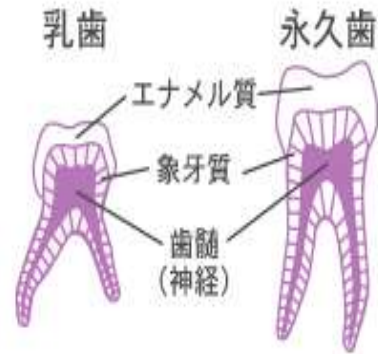
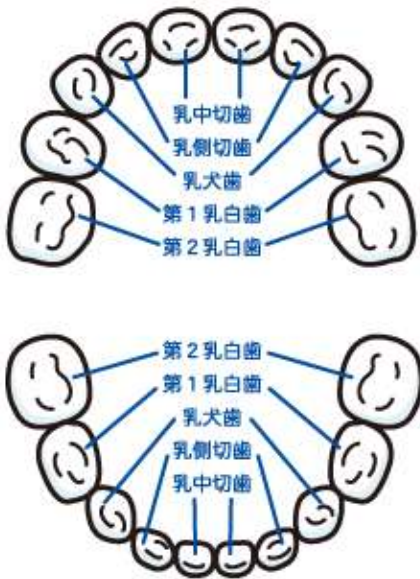


3歳頃



乳歯は全部で20本！

乳歯はデリケート



永久歯に比べ乳歯は、歯の表面のエナメル質が薄くて、むし歯が進行しやすい特徴があります。

乳歯と永久歯



生後3か月から永久歯は歯ぐきの中で作られ始めています。

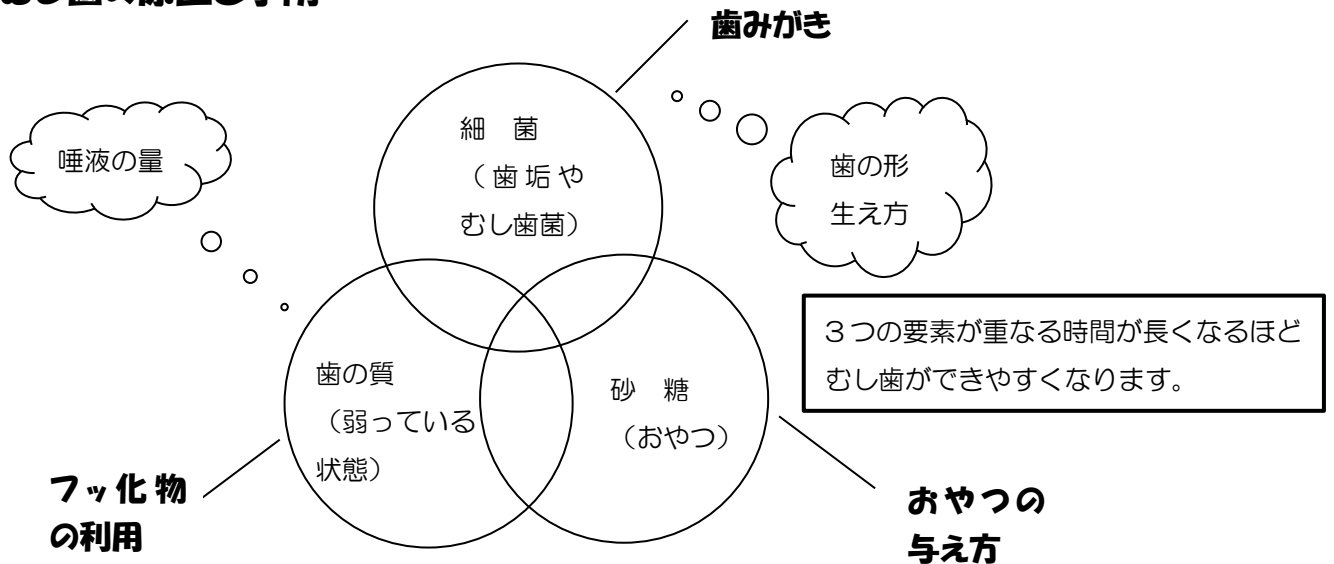


乳歯の根を道しるべに永久歯は生えてきます。

むし歯などで乳歯が早く抜けると、道しるべがなくなり、永久歯の歯並びにも影響します。

*** 乳歯は大切なのです ***

むし歯の原因と予防



歯みがき(歯垢を取り除く)

歯みがき習慣の準備
生まれてから～歯が生えるまで



口の周り
を刺激

抱っこみがき
歯の生え始め～1歳ころまで



ガーゼで
もOK

寝かせみがき
1歳ころ～



仕上げ磨き用
歯ブラシで!

子どもの腕をママの大腿で
固定すると動かせません

みがき方のポイント

歯ブラシの
持ち方



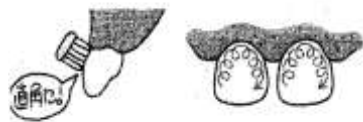
歯ブラシは鉛筆を
持つように少し短
めに握ります



上唇小帯

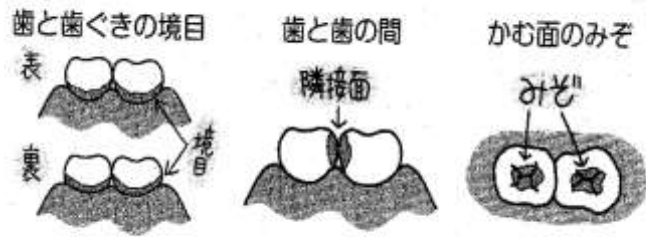


上唇小体に歯ブラシがあたると痛いので、歯
ブラシを持った反対の手の人差し指で上唇をめく
って上唇小帯をガードします。



むし歯になりやすい場所です。
特に丁寧にみがきましょう！

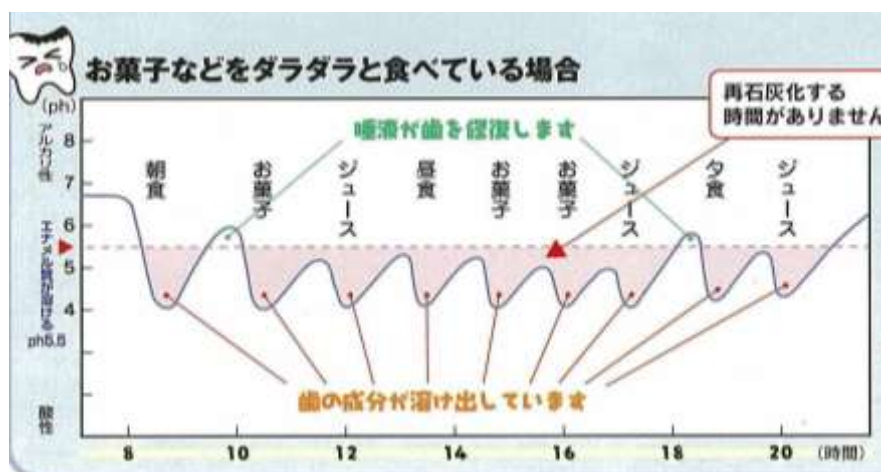
歯ブラシのあて方が大切！
それぞれの歯に直角にあたるようにしましょう！



おやつとの与え方

むし歯になりやすいおやつ

- 甘さ（砂糖の量）
- 口の中に残る長さ（歯にくっつきやすい）
- PHが酸性（PHが酸性になるとむし歯になりやすい環境になる）
- だらだら食べ



おやつ約束

- ①時間と量を決める
- ②回数は、1～2歳は1日1～2回、3歳以上1日1回まで
- ③チョコ、あめなど甘くて口の中に長く残るものはなるべくあたえない

フッ化物の利用

フッ化物は食べ物にも含まれていますが、むし歯の予防にも効果があります。

フッ化物の効果

- 歯の質を強くし、むし歯になりにくくする
- むし歯の進行を抑える（再石灰化を促す）
- むし歯菌の活動を抑える

生えたての歯に効果があるため、1歳6か月から永久歯が生え終わる小学校卒業までの間は、特にフッ化物を利用するとよいでしょう。

フッ化物の利用方法

- 市のフッ化物塗布を定期的にご利用
- 保育園の年中になったら、フッ化物洗口をする（中学校卒業まで）
- フッ化物入りの歯みがき粉を使用する



むし歯予防 Q&A

Q1 哺乳瓶でむし歯になると聞きましたが、本当ですか？

A 哺乳瓶では、飲んだミルクなどが上前歯のところに残りやすく、むし歯になりやすいです。甘いジュースやイオン水などでは、さらにむし歯の危険が高まります。1歳のお誕生日を目安に哺乳瓶と「さよなら」できたらいいですね。母乳でも同じことは起こります。

Q2 キシリトールって何ですか？

A キシリトールやマルチトールなどの甘味料は、酸を産生しないためむし歯になりにくい甘味料です。市販でもたくさんの種類のキシリトール入りのガムなどがありますが、含有量が多い物を選びましょう。（取りすぎや体質により、便がゆるくなることがあります。）

Q3 仕上げみがきを嫌がりますが、泣いてもやるべきなのでしょうが？

A 動きたい盛りの子どもが短い時間でもじっとしているのは、嫌なことなのでしょう。もしかしたら、ママが怖い顔(͡_ ͡)をしているのかも？！

手鏡を持たせて見せながらみがく、歯みがきの絵本やテレビなどを利用するなどその子にあった工夫を試してみましょう。

終わった後は、「がんばったね」としっかり抱きしめてあげてください。

