

子育てのポイント (0~11か月頃)



新生児期の様子(0~1か月)

発育…体格には個人差があります。健診等での計測値を母子健康手帳の発育曲線に記入していきましょう。発育曲線に沿って増えていれば順調です。

便……1日何回も排便したり、2~3日排便のない場合もあります。母乳の場合は、黄色便以外に緑色便やツブツブの混ざった便も出ます。いずれも、機嫌よく体重増加がよければ心配いりません。便の色が白い場合、胆道閉鎖症などの病気の可能性があります。生後4か月ぐらまでは母子健康手帳に掲載されている便色カードでチェックしましょう。

体温…体温調節機能がうまく働かない時期です。暑すぎたり寒すぎたりしないように気をつけてあげましょう。室温は冬は20度前後、夏は28度くらいが目安です。

吐乳…赤ちゃんの胃は立てたとっくりのような形で、入り口のしまりもよくありません。そのため、母乳やミルクを吐くことがよくあります。元気で機嫌がよく、体重増加がよければ心配ないでしょう。

黄疸…生後3~4日目から2週間位続きます。母乳の場合は黄疸が長引くこともあります。心配な時には医療機関に相談してください。

できるだけ母乳で育てましょう

生後1~2か月頃までは赤ちゃんの様子を見て、あまり時間にこだわらないで授乳しましょう。自然にリズムができてきます。

母乳のメリット

- ・消化がよく赤ちゃんの負担が少ない
- ・免疫物質を含むため病気にかかりにくい
- ・あごの発達を促す(哺乳びんよりあごや舌の動きの技術・力が必要)
- ・母乳をあげることがスキンシップになる
- ・子宮収縮を促し、産後の回復を早める

※体重増加からみて母乳が足りないと思われるときや、お母さんの体調不良や服薬により粉ミルクや乳児用液体ミルクを使った方がよいこともあります。

※母乳でも粉ミルク等の場合でも、ゆったりした気分で赤ちゃんの顔を見ながら授乳しましょう。

乳児期の様子(2~11か月頃)

夜泣き…ぐっすり眠っていた赤ちゃんが、夜中に突然泣き出すことがあります。一般的には早いと4~5か月頃から始まります。夜泣きの原因は明らかにされていませんが、発達段階の1つの過程で1歳前後になると少なくなっていくます。

外気浴とお散歩…外気浴は赤ちゃんの皮膚や粘膜に良い刺激を与えたり、呼吸器系を強くしたり、新陳代謝を促す効果もあります。3か月頃になったら、散歩の時間も少しずつ増やしていきましょう。お近くの公園や児童館、子育て支援センター等に行ってみるのもいいでしょう。

遊 び…発達に応じて赤ちゃんの視野も広がります。お母さんの声が大好きな赤ちゃんにたくさん話しかけてあげましょう。子どもがメディア(テレビや動画)に反応しても、メディアは返してくれないため、会話に必要なコミュニケーションを学ぶことができません。メディア以外の親子でのやりとりを充実させることが重要です。絵本を読んだり、歌をうたったりしてあげるのもいいですね。

お風呂…この頃は、顔に湿疹が出来やすい時期です。入浴時に頭や顔をせっけんでやさしく洗い清潔にし、保湿をしましょう。

衣 類…1~2か月頃から大人より1枚少なめか同じ枚数に調整しましょう。

先天性股関節脱臼の予防

先天性股関節脱臼は出生後に発症する場合があります。予防のためには赤ちゃんの足の動きを妨げないことが大切です。おむつや衣服で、赤ちゃんの足の動きが制限されないようにしましょう。股関節脱臼の症状としては、次のようなものがあります。気になることがあるときは、医療機関にご相談下さい。

股関節脱臼の症状

- ・足の開きに左右差がある。
- ・おむつを替えるときなどに股関節が鳴る。
- ・膝を立てたときに、片方の足が短く見える。
- ・太もものしわの数や深さが左右で違う。

耳の聞こえ・目の病気

耳の聞こえ

言葉は耳で聞いて覚えます。耳が聞こえにくいと言葉の発達が遅れることがあります。日常のいろいろな音(声・玩具・テレビ・戸の開閉等)に反応を示さない等、耳の聞こえについて心配な場合は専門医にご相談ください。

目の病気

赤ちゃんの目の病気を見つけるには、保護者の観察が重要です。普段から赤ちゃんの目をよく見て、心配な場合は専門医にご相談ください。(ひとみが白く濁って見える、ひとみが黄色く光って見えるなど。)早期発見・早期治療が大切です。

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然亡くなってしまう病気です。日本では6,000~7,000人に1人の割合で起こると言われ、生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも起こることがあります。

原因はまだ解明されていませんが、次の3つを守ることで発症率を低くできることが明らかになっています。

①あおむけ寝で育てましょう。

赤ちゃんの顔が見えるよう、あおむけに寝かせましょう。(医学上の理由で医師からうつぶせ寝を勧められている場合は、医師の指示に従ってください。)

②タバコをやめましょう。

妊娠中の禁煙はもちろん、産後も禁煙を継続しましょう。身近な人にも禁煙をお願いしてください。

③できるだけ母乳で育てましょう。

母乳で育てている赤ちゃんは、粉ミルクで育てている赤ちゃんと比べてSIDSの発症率が低いと報告されています。粉ミルクが直接SIDSを引き起こすことはありませんが、母乳で育てることをお勧めしています。

※お母さんが少しでもからだを休ませることができるよう、お父さんも積極的に家事や育児をしましょう。おむつを替えたり、お風呂にいれたりするなど赤ちゃんがたくさん触れ合うことで、親子の絆が深まります。



子育てのポイント (1歳頃～)

遊んでみよう

1～3歳

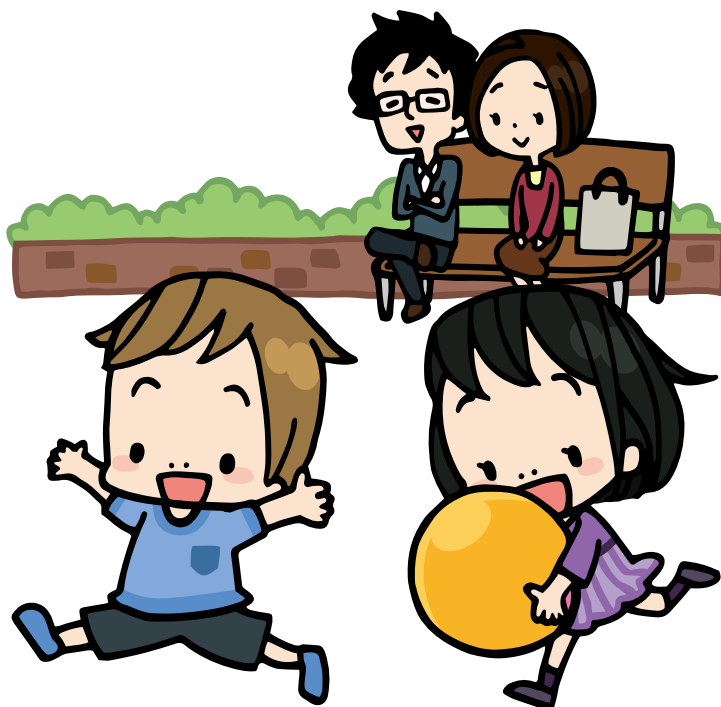
友だちとはうまく遊べなくても、一緒にいるだけで楽しい時期です。友だちがやっている遊びを見て、友だちの持っているおもちゃが欲しくなったり、友だちのまねをして同じように遊んで楽しくなったりします。

3～5歳

ひとりで遊ぶことが多かった子どもも、友だちと一緒に遊ぶことができるようになります。好きな友だち数人とのごっこ遊びから、次第に集団での簡単なゲームや遊びもできるようになります。また、競争心が芽生えたり、友だちと協力し合って遊べたりするようになります。

～あのね、きいて～

子どもの想像力が豊かになり、自分の感じたこと、考えたことを話したいという欲求が生まれます。でも、まだ周りの様子に気を配るのは難しく、お父さんお母さんが忙しくても自分の欲求の方が優先します。時間がないときは大人のやっていることを伝え、待ってもらっても大丈夫。ただし、「あとでね」の約束は守ってあげましょう。



トイレトレーニング～あせらない・叱らない・気にしない～

「おむつがなかなかはずれない」とあせっているお父さんお母さんは少なくありません。

まずは、トイレに慣れることから始め、「朝起きたとき」「お昼寝の後」「散歩に行く前」などの生活の節目や子どもがもじもじするなどのサインがあるときはトイレに誘ってみましょう。はじめは失敗しても当たり前。上手にできたときはいっぱいほめてあげてください。タイミングがあってきたら日中おむつをはずしてみましょう。

生活習慣(3～5歳)

「生活習慣」

からだやこころの成長とともに社会性も急速に発達するこの頃は、人間形成の基礎となる大切な時期です。「食べる」「寝る」「からだを使ってあそぶ」などの基本的な生活習慣を身につけるようにしましょう。また友だちと遊びながら、社会のルールも身につけていく時期です。お父さんやお母さんが繰り返しお手本を示してあげましょう。

テレビ、ゲーム、スマートフォン、動画サイトは
ほどほどに

テレビやDVD、動画サイトの見すぎ、ゲームのやりすぎは健康状態に悪影響をおよぼします。保護者と子どもの間であらかじめ時間やルールを決めて、大人が調整するようにしましょう。

食べたらみがこう

夜の仕上げみがきに加えて、食後の自分で歯みがき練習も始めましょう。「フッ化物配合歯みがき剤」は1日2回以上使うと効果的です。

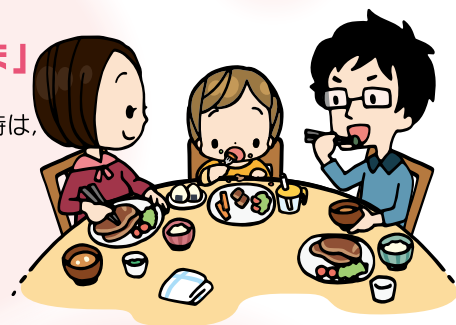


「おねしょしちゃった」

この頃のおねしょはあたりまえ。失敗しても、叱らないでやさしく始末してあげましょう。うまくいったらたくさんほめてあげてください。

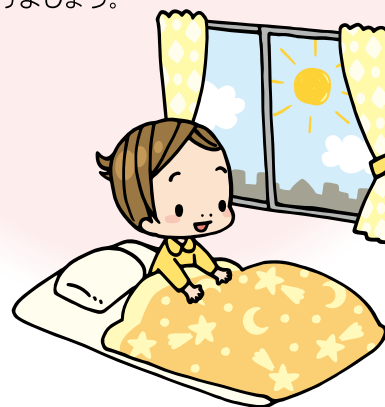
「いただきます」
「ごちそうさま」

食事やおやつを食べる時は、感謝を込めてあいさつする習慣を身につけましょう。



早寝早起きをしよう

ぐっすり眠ると、目覚めもすっきりして、食事もおいしく食べられます。元気に遊ぶためにメリハリのある生活を心がけましょう。



心配なことがあれば早めに相談を！

子どもの発達には「個人差」がありますが、心配なときはかかりつけの小児科医やお住まいの区の保健福祉センター・家庭健康課・総合支所保健福祉課などにご相談ください。(P.66)

離乳食と幼児食

離乳食のすすめ方

離乳期は、授乳や離乳食を通して、生活リズムや味覚の基礎を作る大切な時期です。赤ちゃんの成長に合わせて離乳食をすすめましょう。

赤ちゃんが成長するにつれ、母乳や粉ミルク等だけでは栄養が不足してきます。離乳食で食べる練習をし、だんだんと食事から栄養がとれるようにしていきましょう。開始の目安は、首のすわりがしっかりしてきたり、食べ物に興味を示したりする生後5~6か月頃が適当です。

離乳食を上手にすすめるポイント

- ♥ 授乳時間を規則的にしていきましょう。
- ♥ 離乳食は毎日同じ時間に与えましょう。
- ♥ 調理器具・皿・コップ・スプーンや手指は清潔にしましょう。
- ♥ 新鮮なもの、季節のものをバランスよく組み合わせましょう。
- ♥ 食欲には個人差があります。むり強いせず赤ちゃんのペースに合わせてみましょう。
- ♥ はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。
- ♥ 食後にじん麻疹などのアレルギー症状がみられたときにはかかりつけ医に相談しましょう。
- ♥ 甘い飲み物やお菓子などは、離乳のすすみに影響することがありますので、控えましょう。



離乳初期(生後5~6か月頃)

- ◆ 1日1回1さじから始め、少しずつ量を増やします。
- ◆ 調理形態はなめらかにすりつぶした状態でポタージュ程度のやわらかさです。
- ◆ つぶしたおかゆから始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜など種類を増やしていきましょう。
- ◆ 野菜に慣れてきたら、つぶした豆腐、白身魚(カレイや塩抜きしたらす)、固ゆでした卵黄をさ湯やだし汁等でペースト状にのばしたのもも試してみましょう。
- ◆ この時期は味つけは必要ありません。

おかゆの作り方

厚手の鍋で、少しふたをずらし、弱火でゆっくり煮ます。
※火加減やおかゆの固さによって、水の量が変わる場合があります。

	お米から		ごはんから	
10倍がゆ (離乳初期)	米	水	ごはん	水
	1	10	1	5
7倍がゆ (離乳中期)	米	水	ごはん	水
	1	7	1	3

離乳中期(生後7~8か月頃)

- ◆ 1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
- ◆ 舌でつぶせる固さ、豆腐ぐらいが目安です。
- ◆ おかゆ・いも・野菜以外にも、魚・肉・豆類・海藻など食品の種類を増やしていきましょう。
- ◆ 魚は白身魚から赤身魚(マグロ、カツオなど)へとすすめます。卵は卵黄から全卵へすすめます。肉類は鶏肉(ささみ、むね)等、脂肪の少ないものからすすめましょう。
- ◆ 味つけは風味付け程度にしていきますが、ごくうす味にしましょう。
- ◆ 穀類(主食)・野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせましょう。
- ◆ 牛乳は7~8か月頃から加熱して調理に利用することはできますが、そのまま牛乳を飲用する場合は、1歳を過ぎてからにしましょう。

離乳後期(生後9~11か月頃)

- ◆ 1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。
- ◆ 歯ぐきでつぶせる固さ、指でつぶせるバナナぐらいが目安です。
- ◆ 家族の食事から取り分けるなどして、メニューの幅を広げましょう。ただし、味つけはうす味にしましょう。
- ◆ 麦茶や水、ミルクなどをコップで飲む練習をしましょう。
- ◆ 家族と一緒に食べることを通じて、食の楽しい体験を積み重ねましょう。
- ◆ フォローアップミルクは、離乳が順調に進んでいる場合は不要です。適した体重増加がみられない場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

離乳完了期(生後12~18か月頃)

- ◆ 歯ぐきでかめる固さ、肉団子ぐらいが目安です。
- ◆ 食品の持ち味をいかしながら、大人よりうすめの味つけにしましょう。

手づかみ食べを上手にすすめよう (生後9か月頃から)

手づかみ食べは、自分で食べられるようになるためのステップです。汚れてしまいがちですが、意欲を大切に、十分にさせてあげましょう。

【手づかみ食べ支援のポイント】

- ◆ 手づかみしやすい調理形態に
 - おにぎり
 - 食パン
 - にんじん
 - ブロッコリー
- ◆ エプロンをつける
- ◆ 汁物は少量ずつ
- ◆ 床にシートや新聞紙などを敷く



幼児期(1歳～)の食生活のポイント

幼児期は、食べることを通じてすこやかな心とからだを育みます。

家族と一緒に食卓を囲み、おいしく楽しく食べる習慣を身につけましょう。また、「早起きする」「食べる」「からだを使って遊ぶ」などの生活リズムを整えて、おなかがすく感覚を持たせましょう。

栄養バランスのよい食事

◆「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



〈幼児食のポイント〉

- ◆食品の持ち味をいかしたうす味にしましょう。(大人の1/3～1/2くらいが目安)
- ◆乳歯が生えそろってもかむ力は大人ほど強くありません。食べにくそうな様子が見られたら、やわらかく煮たり、小さく切るなどの工夫をしてあげましょう。
- ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ◆自分で食べる意欲を育てる時期です。こぼしたり汚したりしてもいいように、エプロン等を準備しましょう。

おやつ

◆おやつは1日3回の食事ではとりきれない栄養を補う大切なものです。1日に1～2回、時間と量を決めて、次の食事までの間をしっかりとあけましょう。

睡眠	朝食	おやつ	遊び	昼食	昼寝・遊び	おやつ	遊び	夕食	睡眠
起床	8時	10時		12時		15時		18時	就寝

午前 ◆消化がよく、胃に負担のかからないものを



午後 ◆食事でとりきれない栄養を補えるものを



- ・市販のお菓子は砂糖や食塩、エネルギーのとりすぎにつながります。
- ・お菓子だけにならないように、牛乳・乳製品、果物、甘くない飲み物(麦茶など)と組み合わせましょう。

飲み物

◆ジュースやスポーツドリンクなどは、糖質が多く含まれています。小食やむら食いにもつながるので、普段の水分補給は水や麦茶などにしましょう。

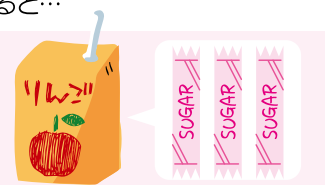
◆牛乳はおやつの時などに量を決めてあげましょう。

1日の目安量(牛乳・乳製品を合わせて)

1歳6か月～ 300g程度
2歳～ 350g程度

◆糖質の量を砂糖に置きかえると…

**果汁100%ジュース
幼児用1本(100ml)**
およそ10g
スティックシュガー3本分



**スポーツドリンク
コップ1杯(120ml)**
およそ6g
スティックシュガー2本分

