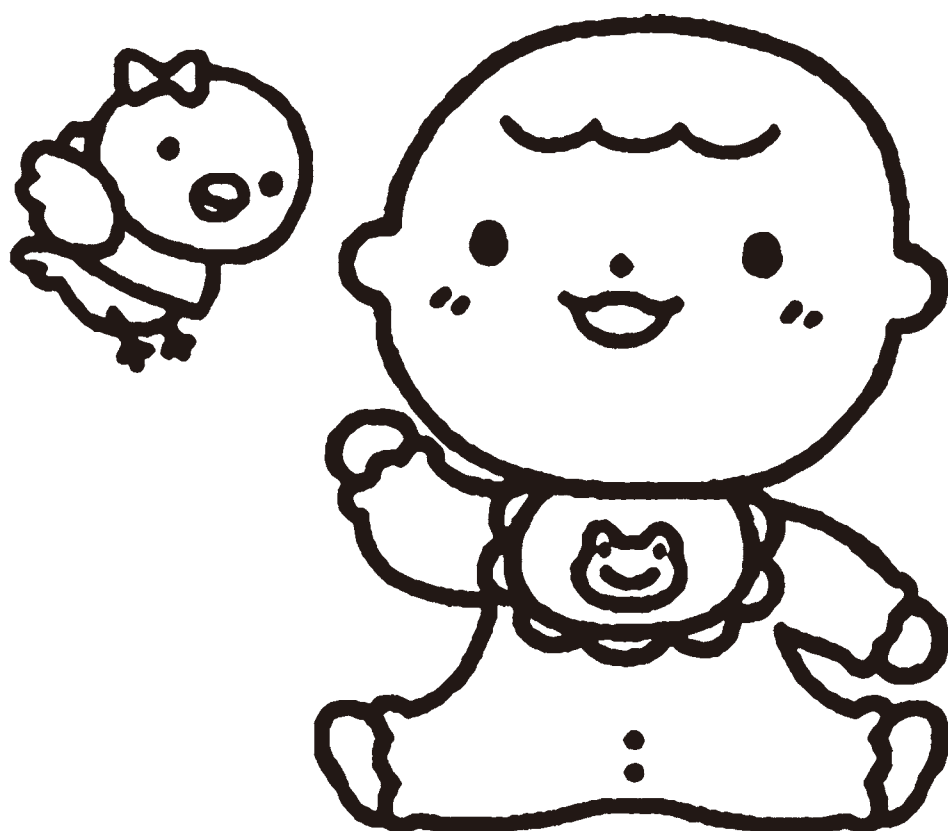
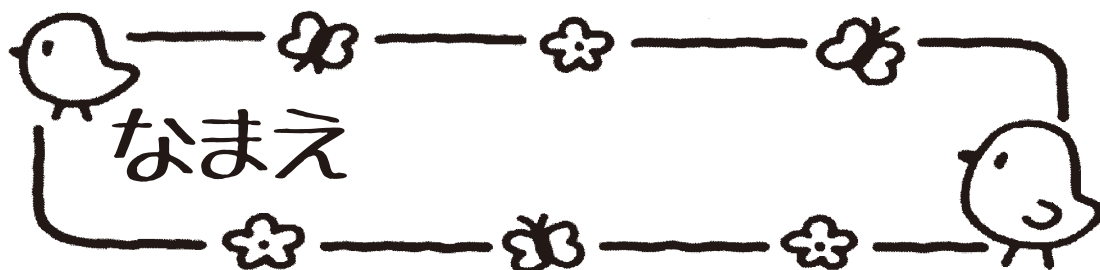


赤ちゃん手帳



No. _____



佐久市

ごあいさつ

お子さんのご誕生おめでとうございます。

ご両親をはじめ、ご家族のみなさんのあたたかい愛に見守られながら、すくすくとすこやかな成長をされておられることと思います。

佐久市では、お子さんの健康な成長を願い、こんにちは赤ちゃん事業（赤ちゃん訪問）、乳幼児健康診査、すこやか相談室等の育児支援及び予防接種事業等を行っています。

子どもが成長していくとき、家庭の役割はきわめて大きなものです。お母さんひとりではなく、ぜひ家族全員で、お子さんの成長を見守ってあげてください。

この「赤ちゃん手帳」が母子健康手帳とともに、おおいに活用されますことを願ってやみません。

お子さんが元気で、すこやかに成長されることをお祈りいたします。

佐 久 市 長

もくじ

第1章 こんにちは赤ちゃん

新生児～2か月のころ	1
こころの発達	9
3～4か月のころ	12
5～7か月のころ	13
生活のリズムって大切だよ！	14
8～10か月のころ	16
1歳のころ	18
卒乳について	19
楽しくふれ合い親子体操	20
ことばの発達	24
1歳6か月のころ	26
子どもを上手にほめるポイント	27
2歳のころ	28
トイレ・トレーニング	29
3歳のころ	30
ファミリープラン	31
お母さんの救急箱	32

第2章 子どもの食事

離乳食を始めよう	33
離乳食づくりの基本	34
素材別まとめづくり	35
ベビーフードの活用について、3つのお皿を揃えよう	36
食物アレルギーについて、鉄分やビタミンDをしっかりと	37
離乳食の進め方の目安早見表	38
5～6か月頃	40
7～8か月頃	42
9～11か月頃	44
12～18か月頃	46
幼児食	48
何をどれだけ食べたらよいのでしょうか？	49
食事の時の姿勢について、災害に備えましょう	50

第3章 子どもへのおくりもの～健康な歯とお口～

赤ちゃんのお口	51
5～6か月ころ	52
6～7か月ころ	53
10か月ころ	54
1歳6か月ころ	55
2歳～3歳ころ	56
丈夫な歯をつくろう	57

第1章

こんにちは赤ちゃん

新生児～2か月のころ

- 新生児聴覚検査、1か月児健診を受けましょう。

赤ちゃんのいる生活はどうか？

とまどうことが多いでしょうが、赤ちゃんが安心して過ごせるような環境を整えてあげましょう。

赤ちゃんはおなかがすいていたり、オムツが濡れたときには泣いて教えてくれます。

授乳やオムツ替えのときには、目を合わせて話しかけたり、手を握ったりして、スキンシップを楽しみましょう。赤ちゃんの情緒も安定してきます。

子育ては育児書どおりにはいきません。ご家族の協力を得て、大きな気持ちで育てましょう。

母乳 ～最初は、母子ともに授乳に慣れていく時期です～

生まれたばかりの赤ちゃんは、飲み方が上手くありません。また、母乳の出方も一定ではないので、不規則に欲しがります。

一日中授乳に追われているように感じるお母さんもいるでしょう。また母乳は消化がよいのですぐにおなかがすいてきます。10回以上／日のこともめずらしくありません。1～2週間はミルクを足さずに、母乳だけでやってみるのもよいでしょう。

母乳は赤ちゃんの欲しがるとき、欲しがるだけあげましょう。

〈母乳の良いところ〉



授乳で自然に親子のスキンシップができます。

赤ちゃんを病気から守る免疫物質と赤ちゃんに必要な栄養をすべて含んでいます。



赤ちゃんの吸う力や、かむ力が育ちます。

〈母乳が足りないってどんなとき？〉

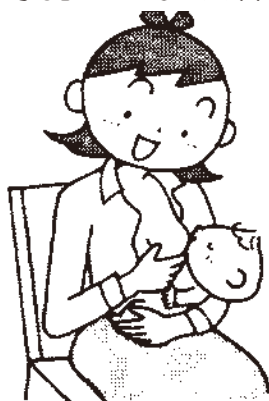
- ①授乳間隔が短く、回数が多い
- ②30分以上たっても乳首を離さない
- ③眠りが浅く、不機嫌
- ④体重の増えが良くない

⇒体重は一日約25～30グラムずつ増えます。

※ミルクを足す場合には、おやみに足さず、すこやか相談室で体重を測ったり、小児科医・保健師・開業助産師等に相談してみましょう。

※この時期の赤ちゃんには口に入ってきたものを強く吸う吸啜（きゅうてつ）反射があります。おなかがいっぱいでもミルクを足すと飲むこともあります。「ミルクを飲んだ＝母乳が足りない」ではないので、飲ませすぎに注意しましょう！

〈母乳の上手な飲ませ方〉



母乳を飲みはじめたら、乳房で赤ちゃんの鼻をふさがないように注意します。



吸われた時に乳首が痛い時は我慢せずに、すぐはずしましょう。
はずし方：指でお乳の方を押して児の口の端から指を入れて圧を抜く。

〈疲れたら途中でひとやすみ〉

小さな赤ちゃんの場合、すぐに疲れて吸えないことがあります。そんなときは、休憩しながら赤ちゃんのペースで飲ませましょう。

赤ちゃんのお腹が、お母さんのお腹に向くように体を密着させ、赤ちゃんの体がねじれないように抱っこしましょう。

お母さんが無理な体勢であげていると、リラックスできず疲労ばかりがたまります。授乳時間＝休み時間になるようクッションやタオルを使い授乳姿勢を工夫しましょう。

〈終わったらゲップをさせる〉

授乳後はたてに抱き、赤ちゃんの頭を肩にもたせかけ、背中を下から上に向かって軽くさすってゲップをさせます。



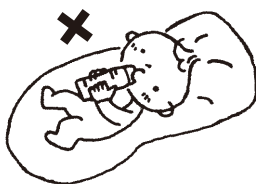
- 適切な抱き方と含ませ方は、母乳分泌を促進し、乳房トラブルを予防します。
また乳頭の痛みや傷、乳房の張り過ぎや、しこり、乳腺炎などが起きてしまった場合には、それを軽減する必要があります。
- 乳房トラブルが起こった時には、医療機関や開業助産師等に相談しましょう。

ミルクの作り方、飲ませ方 ～楽しいミルクタイムを～

赤ちゃんの飲む量には個人差があるので、粉ミルクの缶にある表示には、こだわらなくてもよいでしょう。表示通りに飲ませなくても、赤ちゃんがニコニコしていて、体重も順調に増えていけば心配ありません。授乳は母乳を与えるときと同じように、顔を見て、話しかけながら飲ませてください。



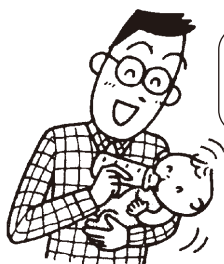
ひとりで飲ませるのはやめましょう



ミルクは人肌にさまして



空気が入らないように



語りかけながら

ミルクタイムは、お母さん以外の人の出番です。笑顔で語りかけながら飲ませれば、赤ちゃんも大満足です。

《粉ミルク（乳児用調整粉乳）》の作り方

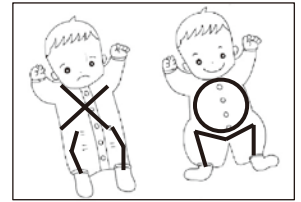
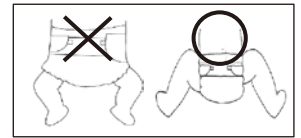
- ミルクを作る前には、手を石けんでよく洗いましょう。
- 哺乳ビンやスプーンなど、使用する器具をよく洗い、消毒しておきましょう。
- 粉ミルクを溶かすときには、70℃以上のお湯を使いましょう。
- お湯で溶かした粉ミルクは流水等にあて、人肌程度に短時間で冷やしましょう。
- 溶かした後、2時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。
- 飲み残しのミルクは捨てましょう。

赤ちゃんの好ましい姿勢

- 足は両膝と股関節を曲げてM字型に開脚した状態、手は肘を曲げてW字型になっている状態が仰向けの基本姿勢になります。両手足が左右対称となる姿勢を心がけましょう。
- 両足を外側から締め付けてしまうと足が伸ばされ両足のM字を保てません。きついオムツや洋服は避けるようにしましょう。（おくるみできつくくるみすぎないように注意しましょう。）
- お世話（オムツ交換や着替え等）の時に目線が合う様にバスタオルや授乳用クッションなどを使って頭の方を上げてあげましょう。（息苦しくならないように、またあごが胸につかないように角度には注意しましょう。）



好ましい姿勢



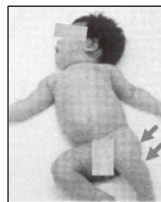
好ましいオムツや洋服

向き癖がある場合

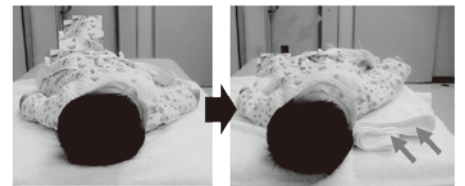
- 向き癖方向と反対側の足が立て膝姿勢にならないよう、外側に開脚するような環境を作ってあげましょう。

例えば…

- ①向き癖とは反対側から話しかける。
- ②寝かせる位置、向きを工夫しましょう。
- ③向き癖側の頭から体までをバスタオルなどを利用し少し持ち上げる。



右への向き癖：
左脚が立て膝～内倒れ
になっている



右への向き癖の場合、右側の頭～身体を少し持ち上げて斜めにして、左側が外側に倒れて開くように工夫する。

参考資料）日本小児整形外科学会・日本小児股関節研究会
「先天性股関節脱臼予防パンフレット」

抱っこ

抱っこは赤ちゃんとの大切なスキンシップのひとつです。それは心豊かに成長することにもつながります。

〈抱っこのポイント〉

- 目が覚めているときには、目が合うようにしましょう。
- 全身を丸く包むつもりで優しく支えましょう。
- 首が座るまでは、特に頭や首を必ず支えてあげましょう。
- 両腕で、首とおしりを支える横抱きが良いでしょう。
- 抱きあげる時は、両腕をまとめてから頭・首・肩まわりを支えて、おしりを持ちあげるようにすると赤ちゃんに優しいです。
- できるだけ赤ちゃんが驚かないように、丁寧に優しく赤ちゃんに触れましょう。
- 下ろすときは、おしりから下ろしましょう。
- 手先だけで抱いていると、手首を痛めやすく、けんしょう炎などになることもあります。体と腕全体を使って抱っこしてみましょう。

おでかけ

外気浴は、生後1か月を過ぎたら始めていいでしょう。人混みは避け、直射日光が当たらないよう注意しましょう。

生活リズム

目覚めている時間が徐々に増えます。おっぱいの飲み方、睡眠のリズムなど、赤ちゃんの個人差がはっきりしてきます。

チャイルドシート

自動車にはチャイルドシートを装着するように義務づけられています。正しく装着して交通事故から大切な赤ちゃんを守りましょう。

遊び

1 か月頃

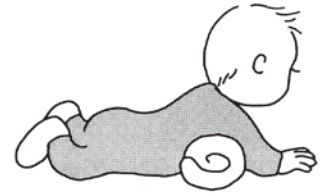
目と目を合わせる注視ができるようになってきます。

赤ちゃんは人の顔が大好き。顔を見合わせて話しかけると喜びます。全身を動かして応えてくれるでしょう。



WHOでは
腹ばいを1日30分以上行うことを推奨しています。

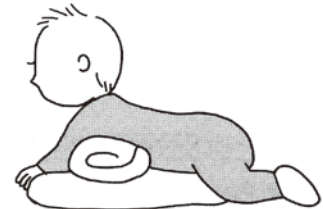
(参考:子どもの身体活動、睡眠に関するガイドライン)



- 機嫌のよいとき、1日に何回かは腹ばいにして一緒に遊びましょう。歌いながら背中やおしりをなでなでしたり、大人も腹ばいで目線を合わせて声をかけたりします。(必ず大人が目の届く時に行いましょう)
- 初めは泣いてしまうかもしれませんが、慣れてくると視界に入るものが多くなるので、知的好奇心が育ちます。
- 腹ばい遊びは、赤ちゃんの首すわりを促し、寝返りやはいはいなどの練習にもなります。

床の上に、そのまま腹ばいにさせて嫌がる場合には、右の絵のような工夫もあります。

バスタオルなどを丸めて棒状にしたものをわきの下に入れてみましょう。



お腹から伸ばした腕の下まで座布団を敷いて(10cmくらいの高さ)さらにバスタオルなどを棒状にしてわきの下に入れてみましょう。

2 か月頃

あやしたり笑ったりのやりとりが、心の発達の土台になります。会話をするようなつもりで、赤ちゃんの声に応じてあげましょう。

手や足を持って動かすだけでも、赤ちゃんには楽しい遊びです。



〈赤ちゃん体操〉

- 赤ちゃんは体を動かしたくてウズウズしています。ちょっと手を貸して体操させてあげましょう。お母さんは赤ちゃんの動きを補うつもりで行いましょう。
- 授乳と授乳の間で機嫌がよいときは、赤ちゃんと目を合わせお話しながら楽しく過ごしましょう。
- できるだけ薄着(できれば裸)の方が動きやすいでしょう。
- 強く引っばると肘や股関節が脱臼することがあるので、伸ばすのは赤ちゃんの力にまかせましょう。
- まずは、手や足を曲げることから始めましょう。



赤ちゃん楽しく遊ぶコツ！

- まずは赤ちゃんをじっくりと観察します。どんな場面に興味を示し、どの遊びが好きなのか発見できます。
- 赤ちゃん遊ぶときは、必ず目線を合わせながら、大人は赤ちゃんにわかりやすい表情を示し、赤ちゃんのゆっくりなペースに合わせます。
- 赤ちゃんが喜んだら、大人も一緒に喜びます。楽しそうに遊んでいたなら、「じょうずー」とほめてあげます。大人も楽しい気分になってきます。

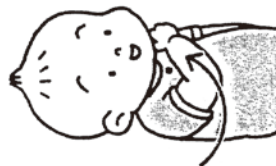
※目線がうまく合う
コツは…

頭～首・上半身の下などにバスタオルや授乳用クッションを入れてみます。位置を少しかえるだけで赤ちゃんとも目が合いますよ！

赤ちゃん体操

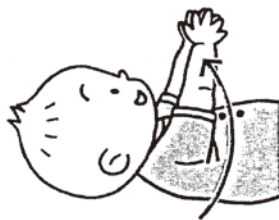


手のひらを顔側に向けて、バンザイをさせる。



腕を首に巻き付けるように、対側の肩に手を近づける。

- ・一つの動作を5～10回行う。
- ・ゆっくりと大きく動かす。
- ・入浴後など、赤ちゃんの機嫌が良く、ゆったりしていると
きに行うとよい。



手と手を合わせるように両手を前方へ伸ばす。



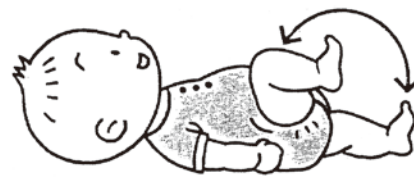
両手を飛行機のように横へ伸ばす（手のひらは上）。



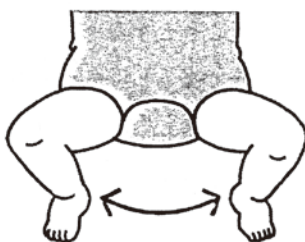
母指を外側に向けて広げ、他指も伸ばして手を開く。



両膝をお腹に付けるようにして両膝を曲げる。



両膝を交互に曲げ伸ばしする。



両膝を外側に広げ、そして内側に閉じる。



膝を軽く曲げて下腿を持ち、かかとを包み込むように手のひらで覆い、足首を曲げる。

参考資料) 「赤ちゃんの発達地図」 メディカ出版

子どもの肌を守ろう！

適切なスキンケアが皮膚のバリア機能を保ち、
アレルギー疾患(アトピー性皮膚炎、ぜんそく、食物アレルギーなど)
の予防につながります。

○子どもの皮膚はとってもデリケート！

子どもの皮膚は薄く、赤ちゃんは大人の半分程度の厚さしかいないため、バリア機能（体内の水分を逃さず、外界の異物を寄せ付けない力）が未熟です。また、赤ちゃんは汗っかきなため皮膚はしっとりしていると思われがちですが、実は皮脂の分泌量も保湿成分も大人より少なく、乾燥しやすいのが特徴です。



○スキンケアはどうして必要なの？

正常な皮膚は、皮膚膜によってバリア機能が保たれており、外からのさまざまな刺激が入ってこないようにできています。ところが、乾燥した皮膚では、皮膚の表面にすき間ができ、外からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってきてしまいます。その結果、皮膚の中の水分が逃げやすく、かゆみ等のさまざまな症状があらわれます。生後1週間くらいから始めるのがよいでしょう。

○紫外線対策は必要？

なるべく日差しの強い時間の外出はさけ、日焼け止めを塗る、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。

日焼け止めを使う場合、強度はSPF10～20程度、PA+またはPA++で十分でしょう。強すぎても刺激になります。

お肌をつるつるに保ち
アレルギー知らずの身体に！
そして、スキンケアを
お子さんとの楽しい時間に
しましょう♪



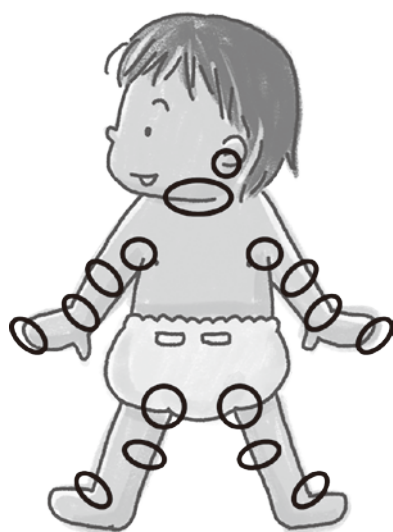
洗 う

○しっかりと泡立てて泡でやさしく洗う

○丁寧にすすいで、こすらずにふく

○くびれの多いからだの洗い方

耳のうしろ、首のつけ根、わきの下、ひじの内側、ひざの裏、手足の指の間、おしり、股など、くびれている部分は手指でしわを伸ばしながら丁寧に洗いましょう。



手を裏返しておちないくらいの泡だと◎

○皮脂分泌の多い顔と頭の洗い方

生後2か月くらいまでの乳児は、頭やおでこ、鼻が特にべたつきます。頭はお湯で濡らした後、頭皮をやさしくマッサージするように洗います。顔は全体に泡をつけ、手指でくるくるとやさしくなでて洗います。



保 湿

○保湿剤の塗り方

①入浴後、できるだけ早めに塗りましょう。

- ・入浴後のほかに、授乳や食事の後、汗をかいたら、おむつ交換の時など、無理のない範囲で行いましょう。

②たっぷり全体に塗りのばします。

- ・すりこむと保湿剤がいきわたらない可能性があります！
- ・ティッシュをつけたときに落ちないくらいの量を目安に！



保湿剤は何を使えばいいの？

夏はさっぱりとしたもの、冬は皮膚をおおう効果に優れたものなど、季節に合わせて選ぶと良いでしょう。

就学前までは積極的に保湿を心がけましょう。

肌が乾燥しやすい思春期までは、保湿することが望ましいでしょう。

衣類の選び方

赤ちゃんは体温調節する力が未熟です。赤ちゃんの様子をよく見て調節してあげましょう。
(赤ちゃんの顔色やごきげん、手足の色、汗をかいているかなど)

基本的には下記のように選びますが、時々、赤ちゃんの背中に手を入れてみて、汗をかいているようなら1枚減らし、肌が冷たく感じたら、厚手の素材のものを着せるようにしましょう。触った感じを大切にしましょう。
春生まれ……短肌着+長肌着+ベビー服

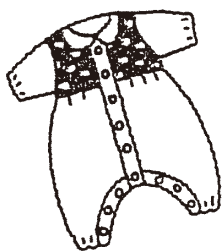
(大人より1枚多めぐらいがよいでしょう。)

夏生まれ……短肌着+長肌着またはベビー服

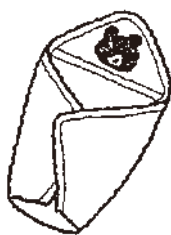
秋生まれ……基本は春と一緒にですが、気温の差が大きいので、こまめに調節してあげましょう。

冬生まれ……基本は春と一緒にですが、ベビー服を厚手のものにするなどして調節しましょう。

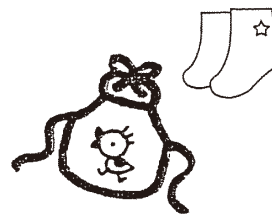
(暖房が行き届いている場合には、極端に厚着をさせる必要はありません。)



手袋やくつ下は
室内では必要あ
りません



寒さや暑さに慣
れることも必要
です



産後の心の変化 (マタニティーブルーと産後うつ病)

出産を終えたお母さんの体には、大きなホルモンの変化があり、体だけでなく心にも大きく影響します。また、慣れない授乳や育児、睡眠不足などの大きな生活の変化と疲労で感情の揺れも大きくなります。

こうしたことから些細なことで不安になったり、イライラしたり、憂うつな気分になったり、涙もろくなったりすることがあります。これは個人差があるものの誰もが経験するもので、出産直後から数日後くらいまでによくみられます。これは、**マタニティーブルー**と呼ばれるもので、一過性であるために治療の必要はありません。

一方で、出産後1~2週から数か月以内に気分が沈み、赤ちゃんのお世話をする気持ちになれない、物事にうまく対処できない、意欲がわかない、眠れない、食欲がない、布団から出られないなどの生活に支障が出る場合は、**産後うつ病**の可能性が考えられます。

また、お母さんだけでなくお父さんが産後うつになることもあります。仕事に追われながら育児や家事をして毎日がやっという状況では気づかないうちに心も疲れてしまいます。

子育ては一人でできるものではありません。まずは休養が第一。そして、誰かに話を聞いてもらうようにし、時には散歩や外出で気分転換を図りましょう。夫婦で協力してだけでなく周囲の人の力を借りながらみんなで赤ちゃんの成長を喜べる環境を作りましょう。治療が必要なことがありますので、自分や家族が気づいた時には医療機関や助産所、地域の保健師に相談しましょう。

佐久市では、『こんにちは赤ちゃん事業』で、出産されたご家庭を保健師や助産師が全戸訪問させていただいています。一人で抱え込まずに気軽にご相談ください。

こころの発達

親と子の何げないふれあいの中に、こころを育てるヒントがたくさんつまっています。その一番の基盤となるのが、親との絆である“基本的信頼感”です。

1. “基本的信頼感”とは

生まれて間もない赤ちゃんは、基本的には「快」と「不快」でこころの状態を表現されています。

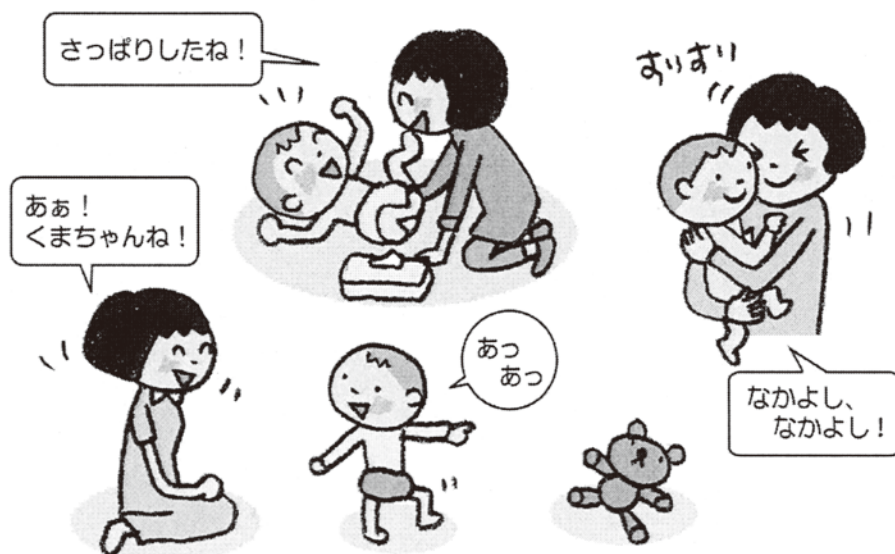
「不快」を感じた時、赤ちゃんは泣いて周囲に伝えようとします。そして、その「不快」を取り除いて、「快」を与えてくれる人との間に“基本的信頼感”を築いていきます。

“基本的信頼感”は、大人が赤ちゃんを見つめ、優しく話しかけることや、赤ちゃんがおなかがすいた、抱いてほしい、などと泣いた時に、タイミングよく、それを十分に満たしてあげることによって、赤ちゃんの心に育っていくものです。

このやりとりが、将来、周囲の人に対する「信頼」や、自分に対する基本的な「自信」の感情につながっていきます。

“基本的信頼感”はその子の人生の大切な基盤となるものです。

まだ言葉の話せない乳児の頃でも、抱っこする、頼ずりする、やさしく撫でる、トントンたたく等のスキンシップをとったり、笑い合う、見つめ合う、話しかける、歌を歌う、赤ちゃんの反応を見る、赤ちゃんの声に相づちをうつ…等、いろいろな方法で赤ちゃんとのやりとりができます。赤ちゃんの気持ちや行動、言いたそうなことを言葉にして表現してあげましょう。そして、たくさん絵本を読んであげましょう。たくさん言葉を伝えながら、赤ちゃんの世界を広げてあげましょう。



2. “基本的信頼感”を育むために…

①情動調律～子どもの感情・気持ちに波長を合わせる～

笑っている時は
一緒に笑う



泣いている時は
包み込む



怒っている時は
和ませる



◎「楽しい!」「うれしい!」気持ちは一緒に共有してあげましょう。

◎泣いている時は、抱っこして、優しく包み込んであげ、安心させてあげましょう。

◎怒っている時は、まずその気持ちを受け止めてあげましょう。その上で、怒っている気持ちをトーンダウンさせるようこちょこちょするなどして、心を和ませてあげましょう。

②社会的参照～他者への問合せ～

子どもが初めて何かできた時、
「できたよね…?」という半信半疑の顔で、
お母さんを振り返ることもあれば、パチパチと手を
たたいて声をあげることもあります。大きくなって
くると、「できたよ!」とできたものを持って
お母さんのもとへ駆け寄って来たりします。

初めてできた喜びを報告して、喜びを共有してほしいのです。

逆に、悲しいことがあった時、痛いことがあった時も、泣いて表現したり、お母さんのところへ言いに来たりします。

体験したことをお母さんと分かち合って確かなものにしてあげると、経験と気持ちを自分の中に納めていくことができるようになります。

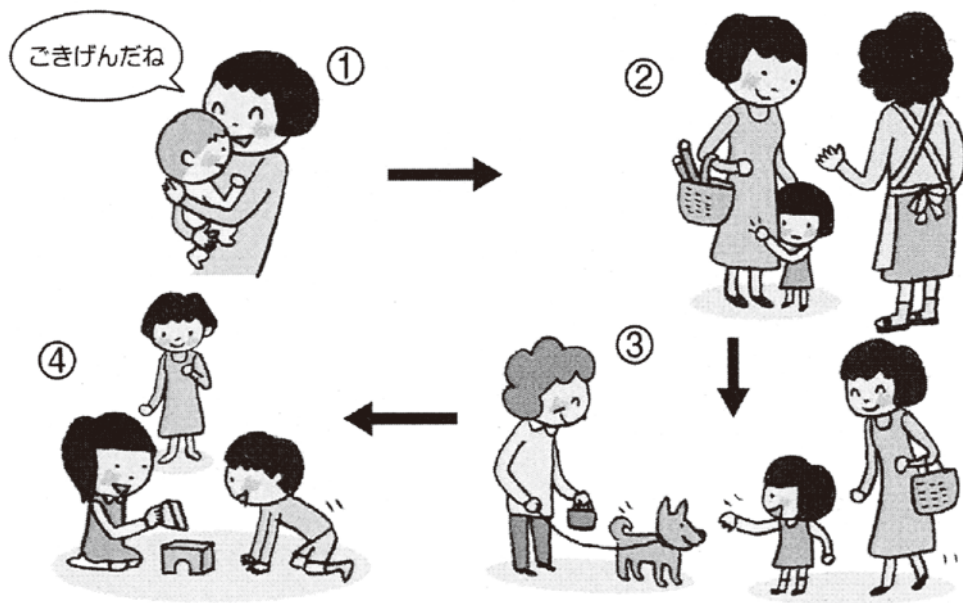
そこから、「穴から積み木を落とすとおもしろいぞ。もっと遊ぼう。」「ドアに手を挟むと痛いから引っ込めよう。」など、物の扱いや社会的なルール・マナーを学んでいくことができます。



“基本的信頼感”が育まれると、子どもはお母さんということに安心感をもつだけでなく、お母さんがそばにいないくても次第に安心していられるようになります。

お母さんという「安全基地」がちゃんと確保されているとき、安心して外の世界を冒険しようという意欲をもつことができるようになります。

3. 「安全基地（親子の絆）」の成長・発達のだすじ



①言葉がしゃべれず話ができない段階では、「表情のやりとり」や「スキンシップ」など言葉以外のコミュニケーションがとれる身近な人と密着することで安心感を得ます。その人と離れた時は、不安になります。



②外に出てみると、お母さんからは離れずぴったりくっついて周りの様子をうかがっています。

次は少し離れてすぐに戻る、この「行っては戻る」を繰り返して少しずつ外の世界に出て行きます。

このとき、お母さんの存在は子どもにとって、外の世界と触れあうための「安全基地」の役割を果たしています。



③3歳頃になり、言葉が話せるようになってくると、お母さんに“見守られながら”少し離れるようになり、家族以外の人とも会話ができるようになります。



④5歳頃になり、会話ができるようになるのと同時に、物事のルールもわかるようになり、友達と遊ぶなど、他人と関われるようになります。「安全基地」が心の中にあるので安心感を持って外の世界に出て行けます。

このような親子の心のつながりが、将来の他人との関係づくりの土台になります。

3～4か月のころ

- 4か月児健診を受けましょう。
- 離乳食教室「はい あ～んして」があります。（3～4か月）

- 体重は、生まれたときの約2倍になります。
- 動くものや音の出るものに興味をもち、盛んに目で追えるようになります。（追視）
- 自分の手にも関心を示し、両手を顔の前で合わせたり、指しゃぶりをしたりします。これは楽しい遊びのひとつでもあり、ものをなめて確かめるための学習でもあります。
- 首がすわってきます。
- まだまだ母乳、ミルク中心の食事です。おなかがすいた時以外にも泣く理由があるので、「泣いたらとにかくおっぱい・ミルク」という対応は少しずつ卒業です。抱っこしてあやしたり、遊んだり、色々やってみましょう。
- うんちの回数には個人差があります。2～3日うんちが出ないのは心配のいらない場合が多いですが、母乳・ミルクの飲みが悪い、体重が増えにくい、うんちが硬く排便時苦しむ、おしりから出血などがあれば注意しましょう。母乳をあげているお母さんは、水分補給やバランスの良い食事が大切です。腹ばい遊びや体操（4～5ページ、20～21ページ）、マッサージ、綿棒刺激も効果的。それでも改善しなければ、病院を受診しましょう。
- 何でも口に入れたがるので、小さなものは赤ちゃんの手の届かないところへ置きましょう。早ければこの頃に寝返りがうてるようになるお子さんもいるので、安全対策は早めに。

遊び

3か月頃

ガラガラなどを握り、時には振ったりします。
月齢に合ったおもちゃを選びましょう。



4か月頃

この頃の赤ちゃんにとっては、自分の手も興味あるもののひとつです。
首がすわったら、体を大きく動かす遊びをととても喜びます。



抱っことおんぶ

お顔はいつも見える様にしておきましょう。



首がすわったら
縦抱きもできます



正面抱きでは両膝
と股関節がM字型
に曲がる形で



抱っこの時は
足下に注意



赤ちゃんの頬が
お母さんの
肩の高さに
くるように。
かかと低い
安定した靴で



冬はコートで暖かく、
衣類は厚着になりすぎないように

5～7か月のころ

● 7か月児健診を受けましょう。（医療機関で個別健診になります。）

- 寝返りができる赤ちゃんが増えてきます。動きやすいように日中は上下分かれていて、体を締め付けない服を選びましょう。
- 寝返りやずりばいができるようになると、遊びの幅も広がります。広い安全なスペースを作ってできるだけ腹ばいの時間を増やし、周囲を見まわせるようにしましょう。
- おすわりができるようになります。（7か月頃）
- 声を出したときは、積極的に言葉をかけ、応えてあげると盛んに声を出して反応を楽しみます。
- 風邪やその他の感染症にかかることが多くなります。長時間の外出や人混みはさけるようにしましょう。

環境

- 体のそばにあるおもちゃに手をのばしてつかんだり、小さなものをつかめるようになります。赤ちゃんがなめたり、飲んだりしてはいけないものは、手の届かない所に置きましょう。

人見知り

- 見慣れた人とそうでない人の区別がつくようになります。赤ちゃんが成長した証です。「他の人にも慣れさせなければ」と無理をしなくても、自然になくなっていきます。

夜泣き【15ページ参照】

- 個人差がありますが、夜泣きが始まることがあります。
夜中に泣いた時はオムツをみて、水分をあたえたり、抱っこして眠らせます。月齢が進むにつれ、夜泣きも少なくなるので、もう一息頑張ってください。

遊び

「いないいないバァー」などの遊びを喜びます。



ハンモックのような遊びを喜びます。大人がふたりで毛布の四隅を持ち、子どもを乗せて静かにゆすってあげましょう。



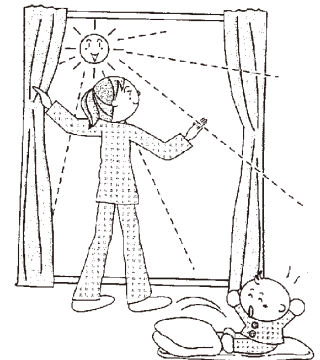
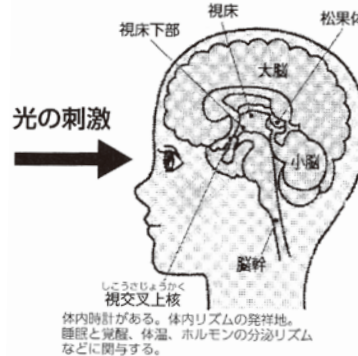
生活のリズムって大切だよ！

～すこやかな心とからだを育むために～

毎日あっという間に過ぎてしまいますが、1日の生活リズムを少し意識するだけで、すこやかな心とからだを育むお手伝いになります。生活リズムを整えることは、大人にとっても子どもにとっても良いことがたくさんあります。

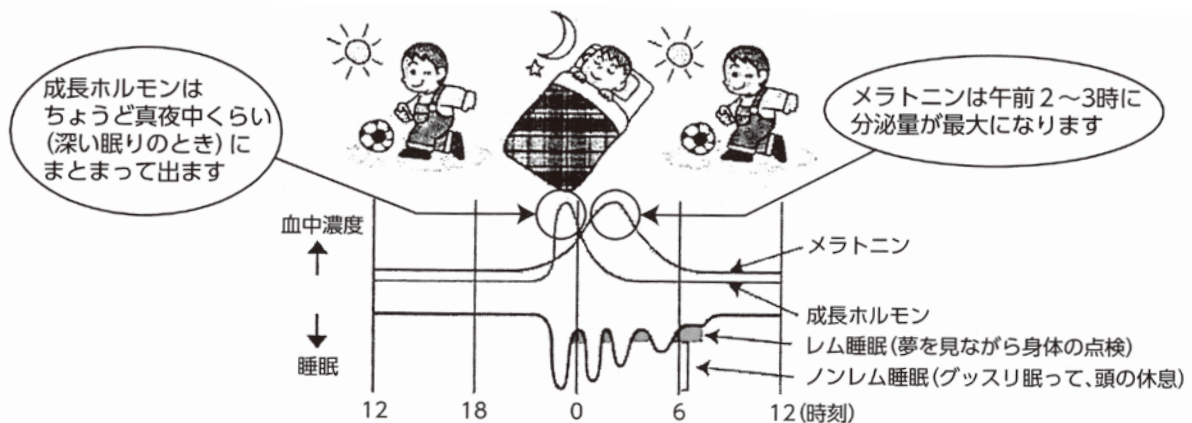
ヒトの生活時間は24時間ですよ。しかし、私たちの「体内時計」は25時間設定になっています。さて、私たちの体内時計はどこにあるのでしょうか？

私たちの「体内時計」は脳（視交叉上核）にあります。ここで朝の光をキャッチすることで生体リズムを24時間に整えています。



つまり、体内時計の調整をしているのが…**朝の太陽の光！**
朝起きたら、カーテンを開け太陽の光をお部屋に入れましょう。

『寝る子は育つ！』は本当だった!!



子どもの成長に必要な成長ホルモンは、生後4か月くらいから夜寝ているときに集中的に分泌されるようになります。4～6歳頃からは、寝付いてすぐの深い眠りのときに、たくさん分泌されるようになります。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

ホルモンの名前	主な役割	備考
成長ホルモン	• 身体の成長を促す • 脂肪を分解する • 病気に対する抵抗力を高める	• 大人にも分泌されており、子どもの生活リズムに合わせると、脂肪の代謝がされやすくなる
メラトニン	• 眠気を起こす • 抗酸化作用（老化防止） • 思春期まで第二性徴を抑える	• 暗くなると分泌され、眠気を起こす • 夜に強い光を浴びていると分泌が遅れ、寝つきにくくなる • 1歳～5歳の間に分泌量が最大になる

体温のリズムも、睡眠やホルモンのリズムに関連しています。睡眠のリズムが乱れると元気に活動したい午前中にぼーっとしたり、疲れやすいという影響もあります。

生活リズムを整えるコツ

①朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット！

起きる時間を一定にして1日のリズムを整えましょう！

②昼間（特に午前中！）に体を動かす遊びを！

少し疲れるくらいに、おもいっきりはいはいしたり、歩きましょう！

手足を動かす遊びで脳をたくさん刺激しましょう。【5・17・20～23ページ参照】

③寝室は暗くして、静かに

子守唄や絵本を読むなどしてやさしくお話を。「ねんねの時間よ」と背中をさすったり、トントンして眠りを誘いましょう。

④お風呂はぬるめの湯で！

お風呂上がりには、全身をやさしくなでてみましょう！

⑤眠る前は、授乳で満腹感を！

1歳を過ぎていれば、温かい牛乳を飲ませるのも良いでしょう。

⑥乳児期から正しい生活リズムを習慣づけましょう！



試してみてね！ ～寝つきが悪い子を寝かしつける方法～

○寝たふりをする

○絵本の読み聞かせ

○おんぶをする

○子守唄

○お気に入りの物などを持たせる



など…お子さんの寝つきやすい方法を見つけていきましょう！

『夜泣き』は、脳が発達している過程です！

脳がいちばん成長・発達する時期！

2か月頃

記憶ができるようになる
「お母さんの顔を覚える」

7か月頃 記憶と認識の発達

2～3日間の記憶が
できるようになる

人見知り



日中の活動の中
(体験)で
たくさんの学習

夜泣きを乗り越えるためにも
生活リズムを整えましょう!!



夜眠っている間に、日中の学習の記憶を整理します。
しかし脳の発達が途中なので、
たくさんの刺激は整理がつかない!!

脳がぐたびれて

興奮

夜泣き



しかし、脳の成長とともに、夜泣きも治まってきます。
夜に起きてしまったら、オムツと安全の確認をし、問題なければ見守り、自分で眠りなおさせるようにしましょう。

8～10か月のころ

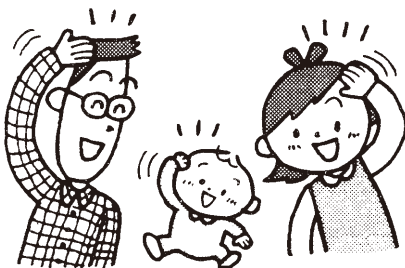
- 離乳食教室「もぐもぐ できるかな」があります。（8～9か月）
- 10か月児健診を受けましょう。

- “はいはい”“つかまり立ち”“つたい歩き”ができるようになってきます。
個人差はありますが、運動機能が発達する時期です。
- 記憶力が良くなり、見えなくなったおもちゃを探したり、家族のすることを真似することが出来ます。
- 好奇心がますます強くなります。意欲をそがないためにも、禁止するより防止策を考えましょう。
- たばこや医薬品などの異物誤飲や、お風呂やベランダからの転落事故にも注意が必要です。
たばこや医薬品の誤飲は、家庭で起きる誤飲事故で約3～4割を占めています。また、誤飲は特に生後6か月～1歳半に集中しています。赤ちゃんの手の届く所など、家の中をもう一度チェックしてみましょう。
- 7～8か月頃になると乳歯が生え始めます。むし歯予防に努めましょう。【51～53ページ参照】

遊び



体つきもしっかりしてくるので、
大胆に体を使って遊ばせましょう。



ものまねは、赤ちゃんが成長していく
上で、大切なことのひとつです。

大人にはいたずらに見えても、赤ちゃんには大切な遊びです。



〈はいはいをすると……〉

- 手指・腕で体を支える力が育ちます。
- 首を強くおこす力が育ちます。
- 平衡機能が育ち、転びにくくなります。
- 姿勢がよくなります。
- 歩き方、座り方がよくなります。



～はいはいは長い一生の中で、この時期だけの大切な運動です。

早く立たせたり、歩かせたりしようとせず、しっかり力強くはわせるようにしましょう～

はいはい

●おもちゃを使って



●大人も一緒に

うつぶせにも仰向けにも、そして左右にも寝返りをするようになる7か月頃。腕の力が強くなった赤ちゃんは、うつぶせで後ろへ下がっていきます。大人も並んで腹ばいになって、遊びましょう。



●高ばいも十分に

11～12か月頃、子どもはひざを伸ばし、おしりを高く上げて「高ばい」をするようになります。



※歩行器はできるだけ使用しないようにしましょう。赤ちゃん自身の運動の妨げや、転倒、転落の原因になります。

●大人も子どもの目の高さで腹ばいを



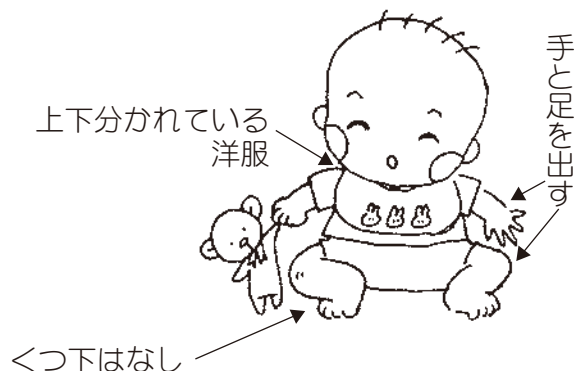
●戸外でも

服が汚れるからと、はいはいは家の中と思いがちですが、広い戸外でもはわせてみましょう。



●動きやすい服装で

普段から動くのに楽な服を着せましょう。くつ下はいりません。厚着では動けません。



1歳のころ

- 体重は出生時のおよそ3倍、身長は1.5倍になります。
- ひとり立ちができ、手をとってもらうと歩けるようになります。
歩行については個人差があります。無理には歩かせないようにし、はいはいを十分にさせましょう。
- 大人の言う簡単なことばがわかるようになります。
- ひとり立ちからひとり歩きができるようになると、行動範囲が広がります。事故防止のため、身のまわりの安全確認をしましょう。



遊び

- 音楽やリズムにあわせて体を動かすようになります。
＊好奇心が盛んになる頃です。いろいろなものに興味を示し、何でも体を使って試そうとします。危険でないかぎりはお子さんの自由に遊ばせてあげましょう。

ことば

- まずは聞くことでことばを覚えていきます。簡単なことばでリズムカルに話しかけてあげましょう。
- 大人のことばが理解できても、まだ話すことができないこの時期には、子どもの気持ちや注意が向いているものの名称を、代わりに言ってあげることもよいでしょう。
- 子どもが意志を示す前にまわりが察しすぎても、ことばは伸びません。子どもが話すのをじっくり待つことも大切です。
- 大人の簡単ないいつけがわかるようになります。うまくできたことはほめてあげ、やる気を育ててあげましょう。

一人で10歩 歩けたら ～ファーストシューズ選び～

赤ちゃんの足の成長は早いので、靴は1か月で履けなくなってしまうことが多いですが、より良い足の発育のために、正しい知識で初めての靴選びをしましょう。

☆ファーストシューズ選びのポイント

足は踵が細く、つま先が広いので靴は扇形のもの。

甲を2本のベルトや紐で留められるもの。

上部の素材は通気性がよく、足にフィットするもの。

赤ちゃんのつま先はふっくらしているので、爪の上が靴にあたらないもの。

靴のつま先があがり過ぎていないもの。

ベロ

中敷を取り外せるもの。洗えるので清潔に保てます。

くるぶしが隠れるくらいの少し深めなもの。

踵がしっかりしていて足を内外から支えてくれるもの。

靴底は平らで、柔らかすぎないもの。なるべく薄めが良いです。

☆靴の履き方

靴と足の踵を合わせて、甲を抑えてベルトを留め、足が靴の中で前にいかないようにすることが大切です。また、靴下を着用して靴を履かせましょう。靴を履く前に、足裏に靴下のたるみが無いか確認してください。

- 1 座って靴に足を入れたら、靴の踵内部に足の踵を合わせて、靴のベロを足の甲に添わせる。
- 2 甲のベルトや紐などをしっかり留める。
- 3 立たせたらもう一度ベルトや紐を留めなおす。

佐久市足育推進協議会

卒乳について

「卒乳」ってなあに？

☆赤ちゃんが母乳を飲まなくなすることをいいます。

- 「卒乳」には ① 自然な形で、徐々に授乳回数が減り母乳を飲まなくなる場合と、
② 何らかの理由で、計画的に卒乳を進める場合、があります。

☆おっぱい（ミルク）以外の食物から栄養がしっかり摂れるようになる時期（離乳の完了）は、生後12か月～18か月頃です。厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」では、母乳はいつまでにやめなければならないと明記はしていません。

母乳をやめる時期や方法は、お母さんと赤ちゃんが納得できるように家族で話し合いながら決めていくことが望ましいでしょう。



～「計画的な卒乳」を行う場合のヒント～

【赤ちゃんとお母さんの準備は整っていますか？】

赤ちゃん

- ・ 1日3回の離乳食と1日2回の間食で十分に栄養が摂れていること。
- ・ 白湯や麦茶など、母乳以外から水分補給ができていること。

お母さん

- ・ 卒乳することのメリット、デメリットを考慮し、卒乳への気持ちが固まっていること。

赤ちゃんとお母さん、
双方のタイミングを計り
ながら卒乳することが
大切です。

【赤ちゃんとのスキンシップをたっぷりとりましょう】

卒乳する日の1か月位前から「おっぱいとさよならしようか？」と赤ちゃんと話してみよう。開始する時期は、子どもとお母さんの体調が良く、気持ちが安定している時がお勧めです。また、家族の協力が得やすい休日を利用し始めるのも良いでしょう。卒乳期間は赤ちゃんといっしょに遊ぶ、十分なスキンシップをしてください。母乳を欲しがる時間帯にお散歩をして気分転換をしたり、コップで飲み物をあげてみるのも良いでしょう。

【進め方とおっぱいの手入れ（一例）】

はじめは徐々に授乳時間を減らします。授乳時間を減らすことに慣れたら、1日の授乳回数を減らしていきましょう。

過度の乳房緊満を抑えたり、乳房トラブルを予防するため、乳房の緊満状態に合わせた搾乳を行います。（搾乳は「張っているけど我慢できる程度まで」が目安です。）乳房にしこりや痛みがないか毎日チェックし「痛くてどうしようもない」「赤くなってしまった」「熱が出る」などの症状がある場合や、具体的なお手入れ方法が分からない場合は、産婦人科または開業助産師に相談してください。

【生活リズムを整えましょう】

計画的な「卒乳」をせず授乳を続ける場合も、1歳を過ぎた頃からは、母乳を与える場所や時間帯を整えてあげましょう。生活リズムを身に着けることにより、食べる楽しさを体験し、子どもの「食べる力」を育むことが出来ます。

（参考：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」、日本助産師会「赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児」）

お子さんの運動発達の芽を伸ばそう！ 楽しくふれ合い親子体操

お子さんと楽しくふれ合いながら、お子さんの運動発達の芽を伸ばしてあげましょう。

「あんなことも、こんなこともできない……」ではなく、「こんな発達の芽が出てきているね。ちょっとこの芽を伸ばしてあげようかな！」というように、お子さんの発達・成長を見守ってあげましょう。

月齢はあくまでも目安です。お子さんの様子をよく観察し、芽がまだ出ていないようなら、少し前の段階に戻って遊んであげましょう。芽が出ている場合は、おもちゃで働きかける、周囲の環境を変える、介助を少し減らすなど、働きかけを変えながら遊んであげましょう。

0か月 から 6か月

「見る」「聞く」力をつけます



顔を合わせてお話

赤ちゃんを親の膝の上に寝かせます。顔を合わせて目と目を見合わせながら話しかけます。



楽しく触れ合い

表情豊かに話しかけます。少しくすぐったり、軽く揺らしたりします。

首の力をつけます (※首がすわってからおこないましょう)



縦抱っこ

赤ちゃんの身体をしっかり支えた縦抱きをします。親が身体を傾けたり、歩いたりします。



膝上でゆらゆら

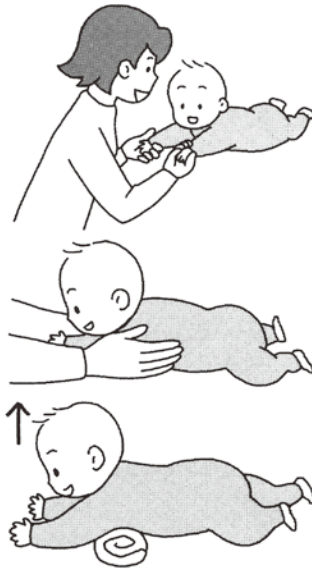
赤ちゃんを親の膝の上にのせます。両脇を支えて前後・左右にゆっくりと少しずつ傾けます。頭が真ん中に戻ろうとするのを待ちます。

うつぶせの力をつけます



うつぶせ抱っこ

あおむけの親の上に赤ちゃんをうつぶせで寝かせ抱っこします。顔を見合わせながらうつぶせに慣らしていきます。



うつぶせ遊び

赤ちゃんの両手をつなぐか、両肩を押さえながら、両手を前に出します。顔を見合わせながら話しかけます。両脇の下にロール状のタオルを置くと頭が上がりやすくなります。

脚を持ち上げる力をつけます



脚の体操

赤ちゃんをあおむけに寝かせ、両脚を持ち、両脚いっしょに、または交互に顔に近づけます。



脚のくすぐり

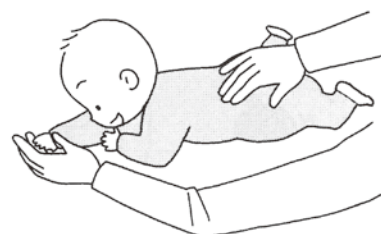
赤ちゃんの片脚を持ち上げて、くすぐります。機嫌が良いと、もう片脚が持ち上がってきます。

寝返りする力をつけます



横向き遊び

赤ちゃんを横向きで寝かせます。親も横向きに寝て、顔を見合わせながら横向きに慣らしていきます。



寝返り遊び

赤ちゃんを横向きからうつぶせにします。下の手を前に出しながら、お尻を押さえ、自ら頭を起こしてくるのを待ちます。

7か月 から 12か月

座る力をつけます



両手つなぎ座り

赤ちゃんとお母さんが向かい合い、両手をつないで座ります。力がついてきたら片手つなぎにします。



膝上座り

赤ちゃんを親の膝の上にのせます。腰を支えて前後・左右にゆっくりと少しずつ傾けます。身体が真ん中に戻ろうとするのを待ちます。



座り抱っこ

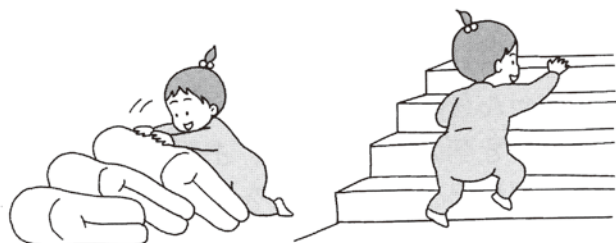
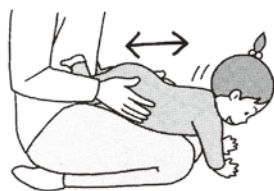
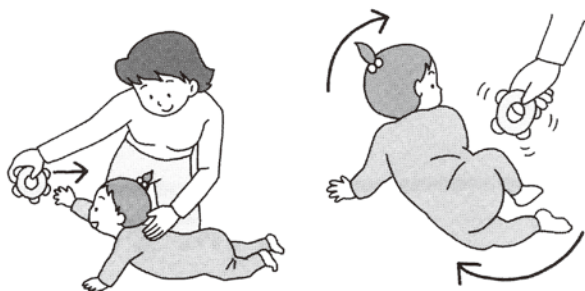
赤ちゃんが座る姿勢で前向きに抱きます。お尻をしっかり押さえ、親が身体を傾けたり、歩いたりします。



膝上いす座り

赤ちゃんを親の膝の上にまたがらせて座させます。腰を支えて前後・左右にゆっくりと少しずつ傾けます。身体が真ん中に戻ろうとする反応を見ながら戻します。上下にも揺らします。

はいはいする力をつけます



うつぶせで体重移動

赤ちゃんをうつぶせにします。高い位置や肩脇でおもちゃに手が出てくるのを誘います。はいはいは回転→後方→前方の順に発達していきます。

手押し車で体重移動

赤ちゃんの腰や両脚を支えて、腕を伸ばし上半身を支えるようにします。前後・左右にゆっくりと少しずつ揺らします。

はいはいで山登り

ずりばいや、はいはいで積んだ布団や階段などを登ります。ずりばいの場合ははいはいに、はいはいの場合は高ばいに変化しやすくなります。

身体力をつけます

飛行機



ぶんぶん

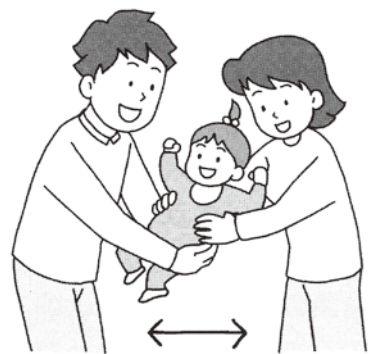


親が赤ちゃんの身体を持ち上げて、空中で遊びます。空中で身体の向きが変わることで、様々な姿勢で身体を支える力や立ち直る力がつきます。

高い高い



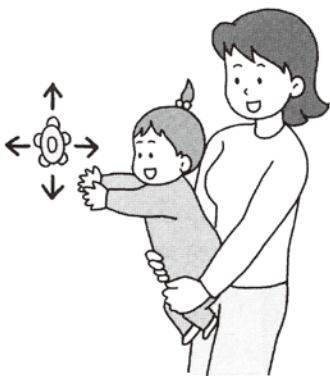
どうぞ



立つ力をつけます

空中立ち

親が赤ちゃんの腰や脚を持ち抱えます。赤ちゃんの背中が親につかないようにするとより効果的です。



立ち上がり

赤ちゃんを親の膝の上にまたがせて座させます。腰を支えて親の膝を立てながら、立ち上がらせます。



両手つなぎ立ち

赤ちゃんとお母さんが向かい合い、両手をつないで立ちます。力がついてきたら片手つなぎにします。



ことばの発達

「ことばの発達」を「ことばのビル」に例えてみましょう。
「ことばが言えること」が「ことばのビルの“最上階”」だとしたら、
実はこんなに沢山の経験の積み重ねが「ことば」につながっているのです。



～ことばのビル～



(中川信子「ことばをはぐくむ」ぶどう社より)

「からだ」の脳

- ♪ 規則正しい生活は、脳をしっかり目覚めさせてくれます。
- ♪ ミルクを飲んだり、食べ物をもぐもぐすることは、唇や舌を使い「発音する力」を育てます。

「ことば」の脳

- ♪ 豊かな体験や感情の共有は、「新しい体験への意欲や想像力」につながります。そしてそれは「ことばを理解」したり「聞く力」を育てます。

「こころ」の脳

- ♪ 十分に体を使って楽しく遊ぶことは、「五感をめいっぱい働かせてたくさん感じる力」を育てます。
- ♪ 抱きしめたり、赤ちゃんの気持ちに共感してあげることは「脳の働きを促し、コミュニケーションをとる意欲・力」につながります。



…土台の部分をしっかりつくり、丈夫で壊れにくいビルをつくりましょう! …

“ことば”を豊かに育むには…



赤ちゃんのころ

○特別なことをしようと思わなくても大丈夫。

日常生活の中で、こまめに自然なことばかけをしましょう。

【例】「お外にいいこうね」「オムツかえようね」「気持ちがいいね」「きれいになったよ」

○赤ちゃんが見ているものや、興味をもっているものについて話しかけてあげましょう。

【例】赤ちゃんがりんごを見ているときに「りんごだね」「赤いね」と声をかけてあげると、赤ちゃんはそれを“りんご”と認識します。

○赤ちゃんの動きや声を真似してみましょう。赤ちゃんは“声を出すこと”や“やりとりすること”がもっと楽しくなります。

【例】赤ちゃんが「ブー」（と声を出したら…）ママも「ブー」。

○親子がゆっくり楽しめる時間をつくりましょう。

【例】膝に抱っこして絵本を読むなど、楽しい時間を共有しましょう。

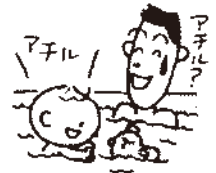
ことばが増えるころ（1歳半～）

○子どものことばに耳を傾けてあげましょう。

子どもが「これなあに？」「どうして？」同じことを何度も聞くのは、ことばを覚える大事な時期だからです。くり返し応えてあげましょう。

○ことばを直すより会話を楽しむ雰囲気づくりを。

【例】子ども「アチルだ！」 パパ「アヒルだね」「かわいいね」



○絵本の読み聞かせをしたり「ワンワンね。どこに行くのかな？」と想像力を膨らませてあげましょう。

好奇心や、がまんの心が育つころ（2歳～）

○子どもが好奇心を持ったことに

集中できる環境を作ってあげましょう。



○子どもの欲求が叶わないときは、その気持ちを受け止めてあげましょう。

【例】「くやしかったね」「また来ようね」

○感動を共有しましょう。

【例】子どもが「すごいね」と思っている時「そうね、すごいね」とお母さんが一緒に感動してくれることで、子どもは安心して感情を出すことができます。

参考文献）厚生労働省「お母さんと子どものコミュニケーションのために」

1 歳 6 か月のころ

- 1 歳 6 か月児健診を受けましょう。

運動

- ひとりで上手に歩くようになります。
- 手をひけば階段ものぼれます。
- 物を持って歩いたり、しゃがんだり、障害物を避けて歩くようになります。

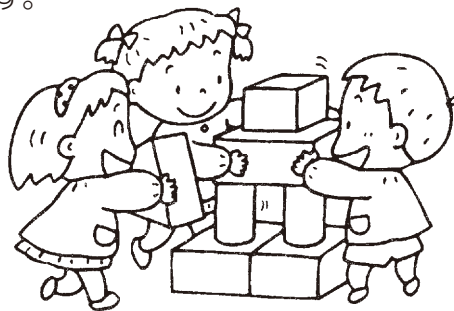


ことば

- 名前を呼ぶと振り向きます。
 - 「持ってきて」など大人の言うことを理解し行動します。
 - 身の回りの物や、好きなキャラクターなどの名前がわかります。
 - 「ワンワン」「ブーブー」などの意味のあることばをいくつか話すようになります。
- * 気持ちを一生懸命に伝えようとしますが、まだ思うようにことばで言い表せません。その気持ちをまずはやさしく受け止めてあげましょう。その際は、言いたいことばや気持ちを代弁してあげたり、お話を聞いたり、相づちをうったり、子どもの呼びかけにゆっくり応え、会話を一緒に楽しみましょう。

遊び

- 体を使った遊びをたくさんさせてあげましょう。
- クレヨンなどでなぐり書きしたり、積み木をして遊んだり、指先を使った遊びが上手になります。
- おもちゃのシャベル・コップ・包丁などの道具を使って遊ぶようになります。
- 絵本に興味を示し、知っているものを指さすようになります。
- 電話をするなどの「ふり遊び」やおままごとなどの「ごっこ遊び」をするようになります。
- 大人とのやりとりを楽しむようになります。



自我の芽生え

- 2 歳近くになると、なんでも自分でやりたがるようになります。
- 自分のことを自分でする「自立」のための練習の時期です。
- 子どものチャレンジ精神を尊重して、せかさず、あせらず、上手に付きあってあげましょう。上手にできたときは、たくさんほめてあげましょう。子どもは、何事も経験することで覚えていきます。
- やってはいけないことはしっかり説明しましょう。暴力的な行為を許してはいけません。



子どもを上手にほめるポイント

好ましい行動を増やすために
『ほめる』をしてみましょう

☀️ ほめ方のポイント

♡子どものそばで、視線を合わせましょう。名前を呼んだりして注意をひきましょう。

♡して欲しい行動を始めたとき、している最中に、できるだけ早くほめましょう。（パーフェクトまで待ってはいけません）

♡好ましい行動を言葉にして、短く、ほめましょう。

例) 「いい子ね。」ではなく、「靴下早くはけたね。」

♡その子の好きなほめ方でほめましょう。

例) 言葉でほめる、頭をなでられる、抱きしめる等

☀️ 『ほめる』のいろいろ

「えらいね」とほめる以外にも、たくさんあります。

子どもの好きなほめ言葉やほめられ方を見つけましょう。

♡ほめる 例) 「もう着替えたの?はやいね!」

♡感謝する 例) 「お皿を運んでくれてありがとう。」

♡励ます 例) 「もう少しだよ。がんばれ。」

♡興味を示す 例) 「お片付けしてるんだね。」

♡気づいていることを知らせる

例) 「ゴミを拾ってくれたんだね。」

♡ほほえむ

♡抱きしめる



参考図書)

シンシア・ウィットナム『読んで学べるADHDのペアレントトレーニングむずかしい子にやさしい子育て』

明石書店

『ほめる』行動が見つからない時の
『ほめる』行動のみつけれ方

☀️ ささいなことから見つけましょう

普段できないことができた特別な時だけでなく、他の子どもより上手くできているときだけでなく、当たり前でも、これからも子どもが続けてくれたら嬉しいな、と思うことから見つけましょう。

(例) トイレに座る、ごはんをスプーンで食べる、紙芝居を座って見る

☀️ 25%ルールとは

課題がパーフェクトにできていなくても、ほんの少しでもできているところを見つけてみましょう。

(例) パジャマにひとりで着替える

100%着替え終わるまで待ってから

ほめようとすると、途中で遊んだり、上手くできなくて泣いたり、ほめられなくなってしまう。



25%ルールだったら...

(例)

- ・お母さんに言われてからパジャマを取りに行く
→取りに行ったらほめる
- ・ズボンを脱ぐ→ズボンを脱げたらほめる
- ・パジャマを着る→パジャマを着たらほめる

これならいっぱいほめられますね。

『ほめる』（＝肯定的な注目を与える）と、子どもは一層頻繁にその行動をします。

そして、他のことでも協力したり、スムーズに行動できるようになります。その結果、好ましくない行動が自然に減ってきます。

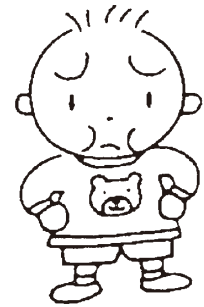
2歳のころ

- 上手に走ることができます。
- 階段をひとりでのぼることができます。
- 2語文が言えるようになり、簡単な会話ができるようになります。
 - *目につくもの全てが興味の対象となり、ことばを覚えたい、意味を知りたいという意欲もあって、「これなあに？」と質問行動が活発になります。忙しい時にもうるさがらずに、子どもの心を受け止め、会話を楽しんであげましょう。



自立心の芽生え

- 自立心が芽生えてきて、より一層自分でやりたがるようになります。
 - *何でも自分でやりたがりますが、上手くないと、かんしゃくを起こしたりします。
 - *時間はかかりますが、やりたいことはやらせて達成感を持たせ、できたときには十分ほめてあげ、一緒に喜んで自信をつけてあげましょう。



社会性

- 社会性を育てるしつけもしていきましょう。
 - *まだまだ社会のルールや秩序がわかりません。いろいろな体験の中で徐々に身に付いていくものです。両親がお手本となり、わかりやすくルールについて話してあげましょう。

遊び

- 両足をそろえてピョンピョン跳ぶことができます。
- 大きなボールを蹴ることができます。
- 他の子どもの遊びに関心を持ち、真似をしようとします。
 - *同じ年頃の子どもの集団に加わることができるようになりますが、まだ一緒に遊ぶことはできません。それぞれが勝手に遊んでいる状態ですが、友だちとの遊びの機会を持ち、自由に遊ばせてあげましょう。



トイレ・トレーニング

オムツがはずれるようになるということは、神経が発達してきたということの意味しています。

0歳代では、神経が十分に発達していないため、赤ちゃんの意志とは関係なく排尿が起こりますが、2歳前後になってくると、だんだん自分の意志によって排尿ができるようになります。

そのため、1歳半から2歳くらいを目安にトイレ・トレーニングを始めましょう。

尿意や便意の感じ方には個人差があります。1歳半の段階で教えることができる子はわずかです。2歳前後になってようやく「出る」「出た」と言えるようになっていきます。

まずは、その「出る」感覚を理解させることが、最初のステップです。決して無理強いせず、その子のタイミングをみながら、少しずつオムツをはずせる時間をのばしていきましょう。

〈オムツはずしの目安〉



上手に歩けるようになっている。



「マンマ」「シー」など、親の言うことが理解できる。



2時間くらいオムツがぬれていない。

〈オムツはずしのポイント〉



トイレやおまるを楽しく演出して、行きやすい雰囲気を作りましょう。



トレーニング中は、失敗しても決して叱らないこと。うまくいったら必ずほめてあげましょう。

排泄スタイルは自由で！



おまるを使って



トイレ便座を使って



立ち小便

※嫌がるのを無理やり座らせたりしないこと。

3歳のころ

- 3歳児健診を受けましょう。

- 体重は出生時の約4倍になります。
- 階段を手を使わずに上り下りできるようになります。
- 自分の名前が言えるようになります。また、年齢や性別も言えるようになります。
- 3語文が話せるようになります。



反抗期

- 自己主張が激しくなり、何か言えば「いやだ」と返してきます。
 - * やりたがっていることはある程度やらせてあげ、できたときには一緒に喜んであげましょう。
 - * 「いやだ」と言い通しているときは、タイミングよく「どっちがいい？」と子どもに選ばせてあげると良いでしょう。
 - * 反抗期だからといって、決して親が子どもの言いなりになってはいけません。非常識なことや人の迷惑になることなど、決して譲ってはいけないことは、きちんと説明してあげ理解を得るようにしましょう。
 - * 反抗も成長のサインとして、温かく見守ってあげましょう。

遊び

- 三輪車がこげたり、スキップができるようになります。
- 丸（円）が書けるようになります。
- 友だちと“ごっこ遊び”をして遊ぶようになります。
 - * 友だちとおもちゃの所有をめぐってけんかになります。ケガをするような場合は仲裁もやむを得ませんが、けんかも子どもにとっては貴重な体験です。大人はすぐには手を出さず、しばらくは成り行きを見守るようにしましょう。
- テレビやタブレットの視聴は1日2時間以内にしましょう。



入園に向けて

これから集団生活が始まります。起きる時間や食事の時間が決まっていると、登園準備がスムーズにできます。生活リズムを調整する脳は、4歳までに完成します。焦らず、今から生活リズムを整えていきましょう。

脳を育てる

人間しか持っていない高度な機能を持つ脳（大脳の前頭葉）が、これからぐんぐん育ちます。そのためには、ほめられたり失敗したり、怒られたりするいろいろな体験が必要です。子どもの「自分でやる！」をうまく取り入れて、体験をたくさん積むことで、善し悪しの判断力を養います。

見る力・聴く力

3歳では、視力の伸びがピークを迎えます。特に動体視力が育ちます。（例：ボールの動きを目で追い、取ったりよけられる）聞こえはほぼ完成の年齢です。

ファミリープラン（家族計画）

●幸せな妊娠・出産

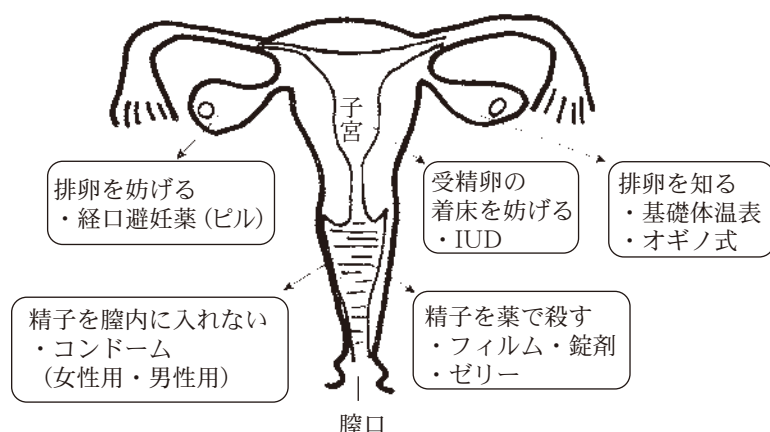
「すべての子どもは望まれた子どもでなくてはならない」

家族計画とは、夫婦が社会的・経済的な条件、住宅事情、子どもに対する教育方針、人生設計などを考慮して、自分たちにとって最も適当な数の子どもを、適当な時期に産んで、家庭を築いていくことです。

●産後の月経

月経より排卵が先ですので、月経がなくても妊娠はします。産後初めての月経は、個人差がありますが平均3～6か月頃にくる人が多いようです。「授乳していると妊娠はしない」「授乳していると月経はこない」ということではありません。

●産後の避妊法



授乳中は月経周期が乱れ、妊娠前に戻るには半年くらいかかります。睡眠不足や疲労のため、基礎体温法（オギノ式）は利用できません。また、ピルなどのホルモン剤やIUD（子宮内避妊具）などを子宮腔内に挿入する方法は、子宮が完全に回復しないうちは避けたほうがよく、コンドームによる避妊法が一般的なようです。他の避妊法を考える場合には医療機関に相談しましょう。また、女性用のコンドームは外陰部と膣内の両方をおおうので、性交に対して敏感な女性の痛みを軽減し、出産したばかりのときや会陰切開したときなど、デリケートな時期にも適しています。

●きょうだいの力

にぎやかな家庭にしたいとか、兄弟姉妹との関わり合いを大切にしながら育てたい…など夫婦2人で家庭の将来像を思い描きながら考えましょう。

人間に広がりを与える

お互いの遊びをいつも身近に見て、遠慮なく関わることから学ぶことも多く、興味の対象も自然に広がります。

このことが“経験を豊か”にし、行動範囲も広がっていくことにつながります。



時には気持ちを“グッ”と抑えなければならぬことも、年齢に応じて自然に身につけるようになります。

相手への様々な感情と同時に作られる「がまんする心」は、やがて集団の中でうまくやっていける力となります。

お母さんの救急箱

監修：（一社）佐久医師会

子どもの健康 ～病気やケガの対応について～

ある日突然、子どもが熱を出したら？ケガをしたら？
いざという時にはあわててしまうことが多いものです。「こんな時はどうするの？」という、子どもによくある症状と、対応のポイントをこの「お母さんの救急箱」にまとめてみました。
ふだんから子どもの様子に気を配り、適切な対応ができるよう備えましょう。

基本は「赤ちゃんのいつもと違う状態」に気づくこと

お母さんに出来る健康のチェックポイントをご紹介します。

「機嫌」はどうか？

何となくいつもより元気がない、グズグズしている、というようなことはありませんか？
赤ちゃんの機嫌のよしあしが、まず最初の観察ポイントです。

「顔色・表情」はどうか？

よく眠らず目をさましがち、うつらうつらと元気がなく目を閉じている、顔が赤い・青白い、泣き声がいつもと違う、といった場合は発熱をしていたり、体調を崩していることがあります。

「食欲」で心配なこと

おっぱいやミルクを飲む元気がなかったり、欲しがらない時、何回も吐いて元気がない時など。

「熱」…いつもより熱いと感じたら体温を測りましょう

赤ちゃんは新陳代謝がさかんなので、機嫌がよければ37度4分くらいまでは平熱と考えてもよいでしょう。いつもより熱いと感じたら、1回だけ測るのではなく、間隔をあけて、何回か測ってみましょう。

「便」…色・量・におい・硬さ・回数に注意

赤ちゃんのうんちが白い・赤い・黒い、一日に5～6回以上の水様便が出る、というような時は病的と考えられます。うんちが緑色の場合には、様子を見ましょう。

上手なお医者さんのかかり方

1. 日頃から何でも相談ができる「かかりつけの医者」を決めておくとう安心です。
2. 緊急性が低い場合は、通常の診療時間内に受診しましょう。
3. お子さんの症状を、適切に伝えましょう。
①いつから ②どんな症状が ③どんな状態ではじまり ④時間と共にどう変わったか ⑤過去の病気や薬の副作用、アレルギーの有無、など。
気になる便や吐いたものを持参したり、写真や体温を記したメモを活用するのもよいでしょう。
4. 知りたいことはきちんと聞きましょう。
5. 乳幼児健診を受けましょう。
6. 予防接種も必ず受けましょう。



第2章

子どもの食事

みんなで

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち プラス 歯みがき

佐久市 食育キャッチコピー



はやねちゃん



はやおきくん



あさごはんまん



みそしるちゃん



よふかしおに

「早寝早起き朝ごはん」国民運動キャラクター

©やなせ たかし

離乳食をはじめよう

◎離乳食とは

母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、それだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるよう、口を閉じる・噛む・飲み込むことなどを練習して、幼児食へ移るまでの食事をいいます。（5か月すぎから1歳6か月頃の食事）

◎離乳食開始時期の発達の目安

- 5か月すぎている。（早すぎると、消化吸収が未熟なので赤ちゃんの負担になります）
- 首のすわりがしっかりしている。
- 5秒くらい座れる。
- 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。
- 大人の食べるのをじっと見たり、食物に興味を示している。

※離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

◎離乳食の進め方の目安

- 目安量にとらわれず、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。
- その日の体調や様子によって、食べたり食べなかったりすることがあります。
- 母乳やミルクだけの時と比べ、便の形やにおいなど変わることもあります。
便の様子を見ながら、その子のペースに合わせて、無理なく進めていきましょう。

◎注意が必要な食べ物

消化の悪いもの、塩分の多いもの、重いアレルギーを起こしやすいものなどが注意を必要とする食品です。以下は特に注意をしてほしい食材で、使い始められる時期を載せてあります。その他の食材については、月齢ごとのページをご覧ください。与える時は赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

1歳未満は禁 はちみつ・黒砂糖・きび砂糖（乳児ボツリヌス症になる可能性）

1歳半～ やまいも・とろろ（生の場合）、刺身（新鮮なもの）、エビ・カニ（アレルギー）

2歳 そば（アレルギー）

◎離乳食の取り分け

家族と一緒にメニューから「おいしさ」を共感し、興味や意欲を育てることが出来ます。

- 大人の食事を味噌汁や煮物など、取り分けしやすいメニューにする。
- 大人用の味つけをする前に取り分ける。
- 材料の固さや大きさ、味つけを赤ちゃんの成長や発育段階に合わせる。
- 取り分けた後、きざむ、つぶす、とろみをつける、水分を多くするなど食べやすいように手を加える。

◎だしの取り方（7か月過ぎてから使用）

- かつおだし

①鍋に300ccの水を入れ、沸騰させる。

②かつお節3g（市販のパック1～2袋）を入れ、30秒ぐらいたったら火を止め、かつお節が沈んでからこす。

※お茶パックにかつお節を入れて、煮出してもOK！

離乳食づくりの基本

◎衛生面のポイント

- 清潔に調理する…石けんで丁寧に手を洗う。食品、調理器具もよく洗う。
- 加熱調理を行う…十分加熱する。
- 食べ残しは食べさせない…調理後はなるべく早く食べる。
- 冷凍した離乳食は1週間位で使い切る。



◎必要な道具

すり鉢・すりこぎ・エプロン・赤ちゃん用スプーン（38・39ページ参照）

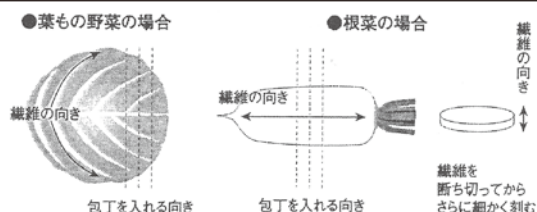


すり鉢・すりこぎ

◎調理方法

切る

野菜や肉には繊維があります。
繊維の向きに垂直に切ると繊維が
断ち切れ、軟らかい食感になります。



ゆでる

水からゆでる…根菜類
湯からゆでる…青菜類や肉・魚・麺類
電子レンジは火を使わずに、調理時間が短縮
できるので上手に活用しましょう。

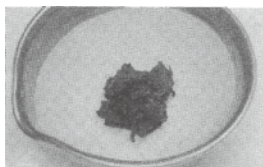
すりおろす

乾物や冷凍保存したものなど、すりおろして使
うことができます。
～たとえば～冷凍した生ささみ・パン、
高野豆腐、にんじんなど

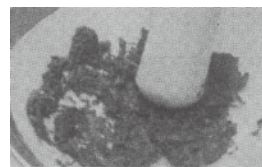
すりつぶす

始めてから2週間くらいまではペースト状になるように、ゆでてすりつぶすのが基本です。
すり鉢を使って、すりこぎをすり鉢に押しつけるようにしてすりつぶしましょう。
～たとえば、ほうれん草～

①やわらかく煮たほう
れん草の葉先を刻み、
すり鉢に入れる。



②押しつけるように
すりつぶす。



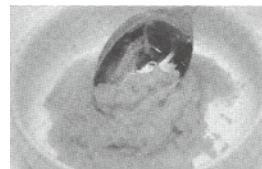
のばす

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、湯ごましや育児用ミルクなどを加えて仕上げます。
はじめはペースト状に、慣れてきたら水分の量を減らしていきます。

①つぶした食材に
湯ごましを加える。



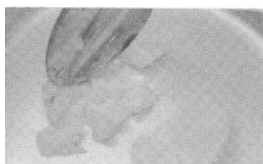
②のばしながら
固さを調整する。



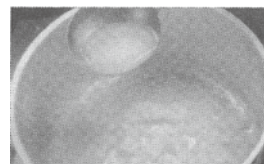
とろみをつける

パサつく食材を食べやすくするために、ひと手間加えて仕上げます。
大人が食べる状態よりもゆるめにしましょう。

①ゆでて骨をとった白身魚を
鍋に入れ、かぶる程度の水
を加えて火にかける。



②片栗粉を水で溶いておく。
沸騰したら、水溶き片栗粉
を加える。



その他に米・じゃがいも・ホワイトソース・すりおろしたパンなどでとろみをつけることができます。

◎おかゆ・軟飯の作り方

●米から鍋で作る

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたをずらして、約50分煮る。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、蒸らす。

●ご飯から鍋で作る

- ①ご飯と水を鍋に入れ、ご飯をほぐしてふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら10～15分程煮る。
- ③火を止めて蒸らす。

表 作りやすいおかゆの分量

		全がゆ (5倍がゆ)	軟飯
米から 作る場合	米 (cc)	1/2カップ (100)	1/2カップ (100)
	水 (cc)	2.5カップ (500)	1.5カップ (300)
ご飯から 作る場合	ご飯 (g)	40	50
	水 (cc)	120～160	100
出来上がり (1食分の目安) (g)		80～90	90～100

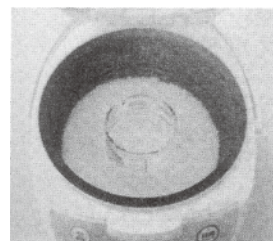
※作り方により、出来上がり状態に多少の違いが出ます。赤ちゃんに与える前に必ず味見し、固さなど確認しましょう。
※一度に数回分作り、1回分ずつ分けて冷凍保存もできます。

●米から炊飯器で作る

- ①米は洗って水気をきり、炊飯釜に入れておかゆの目盛りまで水を注ぎ、十分に給水させる。
- ②おかゆモードで炊飯する。

●大人のご飯と一緒に炊飯器で作る

- (※炊飯器によって作れない場合があります。)
- ①表の米から作る場合の分量の米と水を深めの容器に入れる。
 - ②ご飯を炊く時に炊飯器の中央に置く。
 - ③通常通りに炊飯すると、ご飯と同時におかゆが炊き上がる。



素材別まとめづくり

手間のかかる下ごしらえを事前にすませて、1食分ずつ小分けして冷凍保存しておきます。与えるときは、解凍し、素材を組み合わせるで加熱調理して使用すると便利です。

にんじん

栄養は皮の近くに豊富に含まれるので、皮はうすめにむく

完了期

スティック状にして下ゆでする。

●ほかに使える素材
大根、かぶなど

後期
中期

手づかみ食べ用に軟らかい野菜スティックにする。

初期

離乳の進行に合わせて、初めはつぶして、徐々に5～8mmの角切りにする。

さらにすりつぶし、ゆで汁でのぼしてポタージュ状にする。

白身魚

加熱後はバサつきやすいので、とろみをつけて食べやすくする

完了期

蒸し器や電子レンジで蒸す。

後期
中期

皮や骨、血合いを取りのぞく。

初期

さらにすりつぶしたり、とろみをつける。

離乳の進行に合わせて初めは細かく、徐々に少し粗めにほぐす。

じゃがいも

丸ごとレンジにかけると水溶性のビタミンが逃げにくい

完了期
後期

洗ってフォークで数か所穴を開け、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約5分加熱する(1個/500W)。

中期

皮をむいて乱切りにする。冷凍する場合は1つずつラップでくるむ。

初期

1cmくらいのさいの目切りにする。

さらにすりつぶす。

鶏肉(ささみ)

ゆで汁はスープや煮物に使う

完了期

筋をとってゆでる。

後期
中期

手づかみ食べ用に細かく裂く。

初期

みじん切りにする。

ゆでて凍らせたものをすりおろして使う。

●まとめづくりのメリットと注意点

- ①下ごしらえ済みとなるので、調理時間が短縮できる。
- ②もう1品欲しいときにも便利に使えて、メニューのバラエティが広がるやすい。
- ③手指や調理器具の消毒、保存時の温度管理など衛生面に注意する。

●電子レンジ調理のポイント

ゆでる：水分を逃さないようにラップで包んで加熱する。
蒸す：容器に食品を入れて少量の水分を加え、電子レンジ用カバーかラップをかけて加熱する。

電子レンジのメリット

- 調理時間が短縮できる
- 水溶性の栄養成分の残存率が高い
- 少量でも調理でき無駄が少ない
- 殺菌効果がある

※食器や素材によっては電子レンジ調理に適さないものもあるので、注意が必要である。

●冷凍保存のポイント

- ①よく冷ましてから冷凍庫に入れる
- ②使いやすいように小分けにする
- ③1週間をめどに使いきる
- ④使うときは必ず再加熱する

※熱伝導率の高い金属製のトレイやアルミカップに入ると、より早く冷凍できる。
※保存袋に入れて箸で筋をつけると必要分だけ取り出しやすい。

ベビーフードの活用について

ベビーフードは様々な種類のものが市販されているので、忙しい時などとても便利で手軽に利用できます。手作りの離乳食と上手に組み合わせて使いましょう。

利用する時のポイント

- ・必ず大人が味見をする。その後お子さんの食べ方も見て、固さが合っているか確認する。
- ・加圧して柔らかくなっていたり、とろみの量が多いため原材料自体は少ない。
ゆで野菜を加えることで、もぐもぐすることができたりカサ増しすることができる。
- ・不足しがちな鉄分の補給源として、レバーなどが入っているものを選ぶ。
- ・料理や原材料が偏らないようにする。
- ・開封後の保存には注意し、食べ残しは与えない。

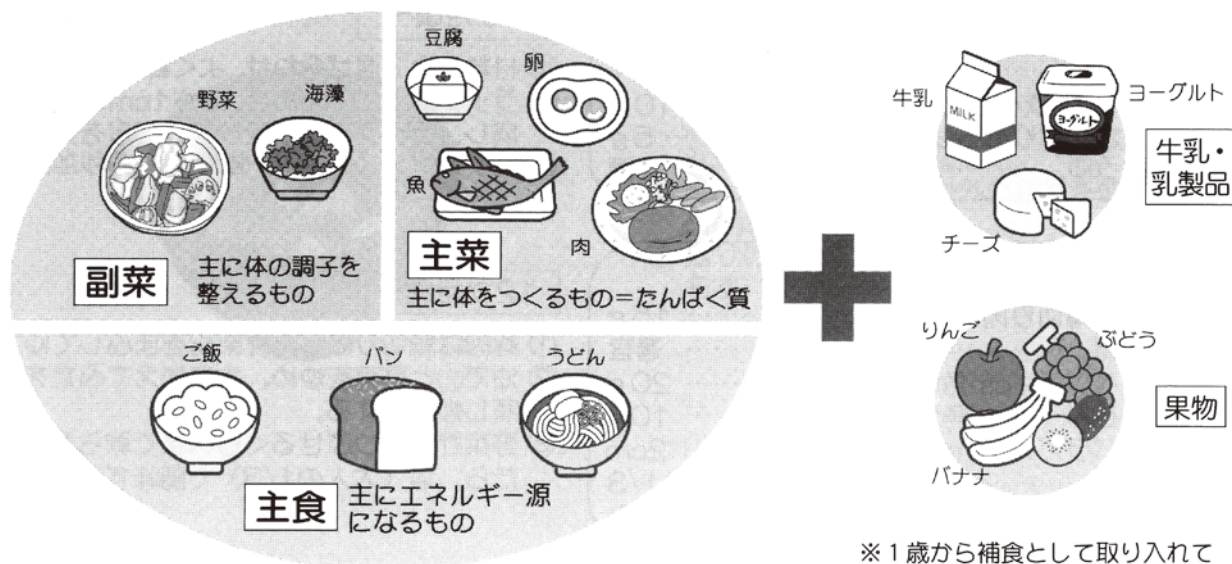


(例) ベビーフードにみそ汁の取り分け野菜をプラス



3つのお皿を揃えよう

毎日の食事のとき、主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）の3つのお皿が揃っているかどうかを確認してみてください。この3つのお皿が揃っていれば、食事のバランスはほぼよいといえます。赤ちゃんだけでなく、家族の食事を考えるときも同じです。



※1歳から補食として取り入れて

食物アレルギーについて

特定の食べ物を食べたときや、触ったとき、成分を吸い込んだりしたときなど、その食物に含まれるたんぱく質に、本来体を守るはずの免疫システムが過剰に反応して起こります。また、家族が食品に触った手で赤ちゃんに触れても、症状を起こす場合もあります。

- **症状** 皮膚に現れる症状（かゆみ、じんましん、赤み、湿疹など）や、呼吸器に現れる症状（息が苦しい、せき、ゼーゼーするなど）、消化器に現れる症状（腹痛、嘔吐、下痢など）が主です。意識がなくなるなど重症なショック症状を起こす場合もあります。
- **原因** 食物アレルギーの原因をアレルゲンといいます。アレルギーを起こす頻度が多い鶏卵・乳製品・小麦は3大アレルゲンといわれています。他にも様々な食物のたんぱく質によりアレルギーが起こります。

離乳食のスタートは遅らせず、5か月すぎたら進めましょう

離乳食の開始を遅らせても予防できないことがわかっています。

予防として心配な食材を与えないのは効果がありません

鶏卵・乳製品・小麦など、食べることを遅らせると逆にリスクが高まるといわれています。

スキンケアが予防につながります

皮膚が荒れると、皮膚のバリアが破壊されます。「よく洗って保湿する」ことでバリア機能は高まります。食事の時に、口の周りにワセリンをぬることで皮膚を保護することもできます。（6～7ページ参照）

食物アレルギーの中には、食後3時間ほど経ってから嘔吐などの症状が出る「消化管アレルギー」と呼ばれるタイプがあります。なぜ起こるかは分かっていませんが、鶏卵や牛乳が原因となることが大半です。

※赤ちゃんが色々な食べ物を受け入れることがスムーズにできる時期（38・39ページ参照）に離乳食を進めましょう

※食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合は自己判断で対応せずに医師の判断に基づいて進めましょう。

※アトピー性皮膚炎がある場合は、主治医に相談しながら進めましょう。

※食物アレルギーの最新の情報については下記ホームページで見ることができます（変わる場合もありますのでご了承ください） 日本アレルギー学会・厚生労働省 アレルギーポータル



鉄分やビタミンDをしっかりと

生後6か月の時点で鉄欠乏となりやすいとの報告があります。（特に母乳育児の場合）乳児期に鉄分不足の状態が続くと、体重や身長が増加不良だけでなく、脳の発達にも影響が出ることが分かっています。また、この時期、ビタミンD欠乏になりやすいことも指摘されています。ビタミンD不足の状態が続くと、骨の成長に影響が出てきます。適切な時期に離乳食を開始し、離乳食の進行に合わせて鉄分やビタミンDが多い食材を積極的に取り入れましょう。育児用ミルクを離乳食に使用するのも効果的です。

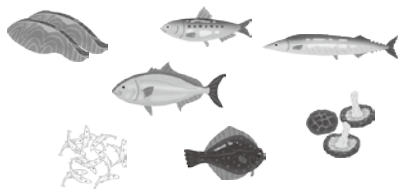
鉄分を多く含む食品

レバー、赤身の肉・魚、
卵黄、ひじき、ほうれん草、
小松菜、大豆製品



ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマ、ブリ、
シラス、カレイ、干ししいたけ



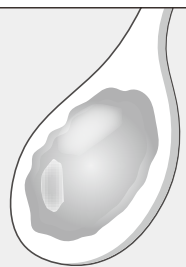
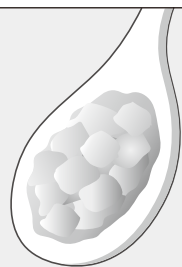
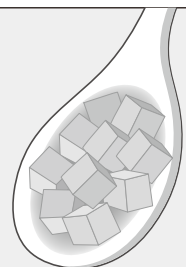
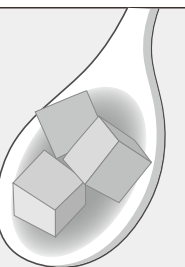
レシピ紹介



日光に当たることで
体内のビタミンDが
活性化されるよ！

離乳の開始から完了までの大きな流れを見ておきましょう！

「離乳食の進め方の目安」早見表

			離乳の開始				離乳の完了			
月 齢			離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃		離乳完了期 12～18か月頃	
離乳食の回数			離乳食の開始後 ほぼ1か月は1日1回 → 離乳食を開始して1～2か月過ぎたところから2回に				3回		3回食+補食（2回）	
母乳又はミルク(cc)			1000～900（十分にあげる）		800～700		600～550		400～0（卒乳）	
牛乳（cc）			――		30（料理に使う）		30（料理に使う）		100→400（始めは温めコップで飲む）	
スケジュール例 （授乳・離乳食）			6：00 10：00 14：00 18：00 21：00 		6：00 10：00 14：00 18：00 21：00 		7：00 12：00 15：00 18：00 21：00 		7：00 10：00 12：00 15：00 18：00 	
離乳食の割合										
固さの目安			なめらかにすりつぶした状態 ペースト状➡すりつぶし		舌でつぶせる固さ（豆腐くらい） 粗つぶし➡つぶさずに		歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）		歯ぐきで噛める固さ（肉団子くらい）	
			軟らかくゆでて、 なめらかにすりつぶす		軟らかくゆでて、3～5mm角程度に 切り、粗くつぶす		5～8mm角程度に切って軟らかくゆでる		1cm程度に切って軟らかくゆでる	
大きさの目安										
1 回 あ た り の 目 安 量	I	穀類 (g)	つぶしがゆからはじめる。 すりつぶした野菜なども試してみる。		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) または肉 (g) または豆腐 (g) または卵 (個) または乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄などを試してみる。		10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70		15 15 45 全卵1/2 80		15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100	
食事のポイント			1日1回1さじ午前中に与える 母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる		食品の種類を増やしていく		取り分けて献立に変化をつける 形あるものを噛む練習をする		補食に牛乳を飲む 菓子・ジュースは控える	
食器・スプーン			平らで浅いスプーン 				 コップで飲む・手づかみ食べ		手づかみ食べを十分し上手になるとともに、 食具を使った食べる動きを覚える コップで飲む	
口の動き			口を閉じてゴックン		舌と上あごでつぶしてもぐもぐ		歯ぐきでつぶしてカミカミ		前歯を使ってかじり取り・歯ぐきで噛む	

5～6か月頃

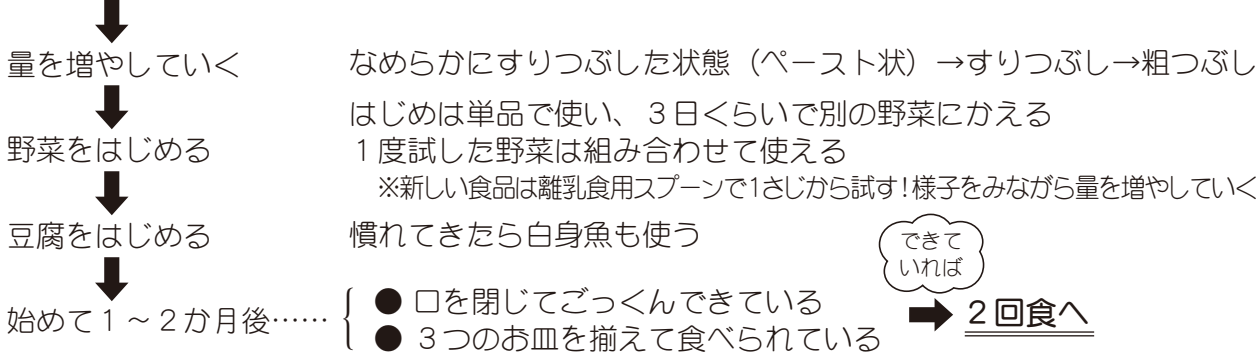
いよいよ離乳食のスタート！

★1日1回午前中のほぼ決まった時間に与えましょう。

離乳食を与えた後は母乳やミルクを飲みたいだけ飲ませます。

★ペースト状のおかゆを、1日1さじからはじめます。

飲み込みにくい場合は
白湯で少しのばして
与えましょう



例：スプーン（量）の増やし方（イメージ図）

日 数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18～30
スプーン（量）の増やし方の一例	おかゆ （7～5倍がゆ）	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状
	いも・野菜							ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状
	豆腐・白身魚 ・卵黄														ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状	ペースト状

★ゴックンの練習をしましょう。

離乳食を飲み込み、舌ざわりや味に慣れることが目標です。
食べる量にとらわれず、ゆっくりとした気持ちで進めていきます。

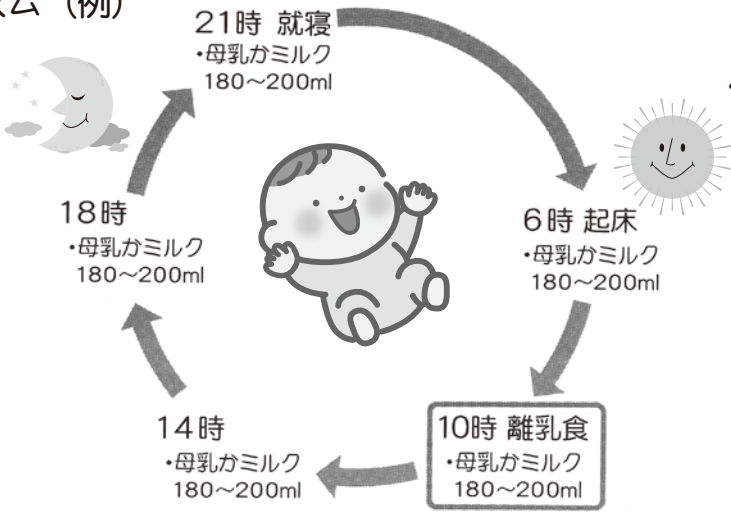
★味つけはしないで！自然の味を覚えさせましょう。

離乳食初期の進め方についての動画

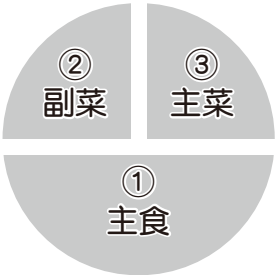


佐久市YouTubeチャンネル

1日の生活リズム（例）



★3つのお皿を揃えて
いく



使える食品

使える食品・使い方		
① 穀類	米	つぶしがゆ：米粒を丁寧にすりつぶす。（ペースト状） 慣れてきたら、つぶし方を少し粗くする。（粗つぶし）
	めん	うどん（かゆに慣れてきてから）：細かく刻み、煮込む。 ※めんには塩分が含まれているので、ゆでた後によく水洗いをする。
	パンなど	パン（うどんに慣れてきてから）：細かくちぎり、育児用ミルクを加えて加熱する。 ※冷凍したパンをすりおろして使うと、なめらかな口あたりになる。
② 野菜・果物	いも	じゃがいも・さつまいも：ゆでて熱いうちにつぶし、ゆで汁でゆるめる。
	野菜	最初はかぼちゃ・かぶ・にんじん・大根・トマト（皮と種をとる） 徐々にほうれん草の葉先・キャベツ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリーの穂先など。
	果物	りんご・バナナなど：すりおろしたり、すりつぶす。 ※おかゆや野菜など、他の食材を優先し、与え過ぎに注意。（糖質を多く含むので）
	海草	_____
	きのこ	_____
③ たんぱく質性食品	大豆製品	豆腐：ゆでたものをすりつぶす。 ※絹ごし豆腐のほうがなめらかになる。 きな粉：おかゆ、マッシュポテトなどに加えて使える。 （豆腐に慣れてきてから）
	魚	白身魚（たら、かれいなど）：加熱してよくすりつぶし、野菜と混ぜたり、とろみをつける。 しらす：よく水で洗って塩分を除き、加熱後すりつぶす。
	肉	_____
	卵	卵黄：固ゆでにした卵の黄身を少量、湯ざましで溶かし1さじから与える。 ※アトピー性皮膚炎のある場合、開始時期について主治医に相談しましょう。
	乳製品	_____
その他	調味料	_____

◎初めて食べる食品をあげる時のポイント

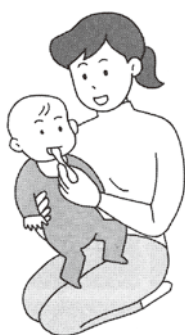
体調の良い日の午前中にスプーン1さじから試す。



その後、症状が出なければ、少しずつ量を増やしていく。

※気になる症状が出た場合は、食べたもの・時間・
症状や全身の様子などを記録し、医療機関に相談しましょう。

◎食べさせ方のポイント



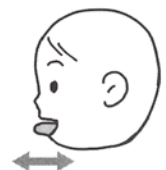
ママが抱っこしてあげて、
赤ちゃんの姿勢を少し後ろに
傾けてから食べさせます。

平らなスプーンを下くちびるにのせ、口
が閉じたらスプーンを水平に引き抜くよう
にして与えます。
口が閉じるまであせらずに待ちましょう。
※スプーンを奥に入れすぎたり、上あご
にこすりつけないようにしましょう。

◎口の動き

下くちびるを
巻き込んでゴックン

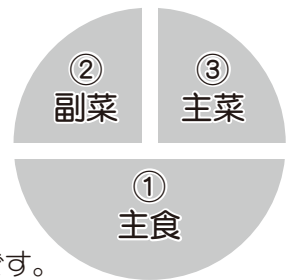
舌は前後にだけ
動く



「吸う」から「食べる」へ！
口を閉じて取り込みや飲み込みが出来る
ようになります。

7～8か月頃

★3つの皿は揃っていますか



いろいろな味を体験しよう！

★1日2回食で、授乳間隔をあけ、食事リズムをつけていきましょう。
同じ時間に離乳食を食べることで、赤ちゃんは期待して待つようになります。
そのことで消化のリズムも整います。

★もぐもぐの練習しましょう。

離乳食を舌と上あごでつぶして、もぐもぐと口を動かして食べることが目標です。
舌でつぶせる軟らかさ（豆腐くらい）に調理しましょう。
赤ちゃんに向かい合わせに座り、口の動きを見ながら与えることも大切です。

★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きましょう。

食べることの体験で味覚が育っていきます。
なかでも野菜の苦みは経験することで食べられるようになります。

★鉄分・ビタミンDを摂りましょう。

赤身魚などのたんぱく質や、小松菜やほうれん草などの鉄分、鮭や卵などのビタミンDを含む食材を離乳食の進行に合わせ使用しましょう。
育児用ミルクを離乳食に使用するのも効果的です。

★おかゆに他の食材を混ぜることは控えましょう。

素材そのものの旨味や食感を味わうことが大切です。
毎回おかゆに他の食材を混ぜると、嘔まずに飲み込めるので、丸のみの原因になります。

★市販の赤ちゃん用菓子は、この時期必要ありません。

食べるからといって甘い味を覚えてしまうと、偏食やむら食い、むし歯の原因になります。

★大きなスプーンやおちょこを使ってすすり飲みを練習していきましょう。

・スプーンの場合

大きなスプーンを真横にし、
下唇にのせる



上唇を閉じてすするのを待つ

・おちょこの場合

おちょこを唇ではさむ



すするのを待つ

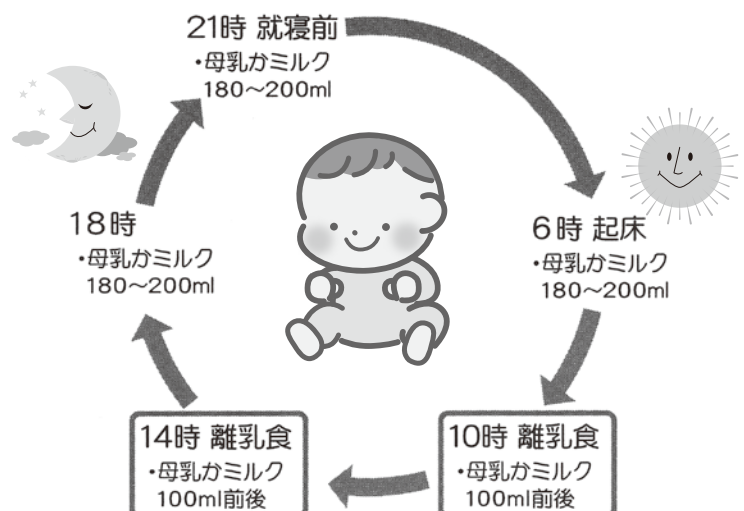


一度すすったらおちょこを離す

★家族の食事から取り分けましょう。

★だし汁が使えるようになります。
(33ページ参照)

1日の生活リズム（例）



新たに使える食品

		使える食品・使い方	1回の目安量
①穀類	米	全がゆ：最初はつぶして、慣れてきたらつぶさなくてもよい。	全がゆ 50～80g
	めん	そうめん・マカロニ・スパゲティ：軟らかくゆで、米粒大に細かく刻む。	
	パンなど	パン：小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳などでさっと煮る。 コーンフレーク：プレーンタイプを細かく砕き、牛乳を加えて煮る。 オートミール：オートミールを湯に入れ、火にかけ沸騰後弱火で3分ほど煮る。 ※牛乳は加熱して使う。	
②野菜・果物	いも	さといも：蒸したり、薄味で煮たものをやや粗くつぶし、湯や煮汁でゆるめる。	20～30g
	野菜	なす・きゅうり・ピーマン・カリフラワー・ねぎ・ニラ・アスパラガス・さやいんげん・さやえんどうなど：軟らかくゆでる、煮る、蒸し炒めなどしてから、刻んだり粗つぶしにする。 ※トマト・きゅうりは生でもよい。レタスはゆでたほうが食べやすい。	
	果物	5～6か月頃を参照	
	海草	焼きのり：細かくする。 わかめ：軟らかく煮て刻む。	
	きのこ		
③たんぱく質性食品	大豆製品	納豆：細かく刻んで使用する。(冷凍すると切りやすい) 炒め煮、納豆汁など。 高野豆腐：そのまますりおろし、野菜の含め煮、みそ汁などに入れ、加熱する。	豆腐なら 30～40g
	魚	赤身魚(マグロ・ツナ水煮缶など)・さけ・マスなど：加熱したものを細かくほぐす。	または 10～15g
	肉	鶏ささみ：生のまま凍らせてからすりおろして調理するとなめらかに仕上がる。	または 10～15g
	卵	全卵：完全に火に通す。(卵白は米粒大から少しずつ)	または 卵黄1個～ 全卵1/3個
	乳製品	牛乳：調理用に使う。パンがゆ、マッシュポテト、クリーム煮、シチューなど。 ※加熱せずに飲むのは1歳すぎから。 ヨーグルト(プレーンタイプ)：加糖ヨーグルトは乳児にとっては甘みが強すぎるので控える。 チーズ(塩分や脂肪分の少ないもの)：シチューなどに入れ煮溶かすと食べやすい。 ※クリームチーズは脂質が多く、たんぱく質が少ないので使用は控える。	50～70g
その他	調味料	(少量から) だし汁・バター・(8か月～) しょうゆ・みそ	風味程度

◎食べさせ方のポイント



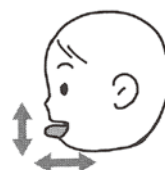
ひとりで座れるようになったら、安定したイスに座らせ、正面から食べさせます。

平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。
ゴックンしてから、次の1さじを与えましょう。

◎口の動き

しっかり閉じる

舌は前後と上下に動く



「ゴックン」から「もぐもぐ」へ！
この時期は舌と上あごで食べ物をつぶすことを覚えます。

9～11か月頃

朝・昼・夕の1日3回食に！家族一緒に楽しく食事をしよう！

★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。

離乳食が『からだ』をつくっていきます。特に、不足しがちな鉄分を補いながら、食事のバランスにも気をつけましょう。

★カミカミの練習をしましょう。

歯ぐきでつぶしてカミカミを始める時期です。

歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）で、さらに大きめの一口大（8mm角）の大きさにします。球状の食品は誤嚥しやすいので、4等分しましょう。

★手づかみ食べの練習をしましょう。

自分で食べるという行動は大事な成長の一步です。

食べ物を触ったり、握ったりすることで、固さや触感を体験し食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。

また、前歯で噛み取る練習をすることで、自分の口に入る量を覚え、自分で食べる準備をしていきます。

※大人が目を離さない



★コップのみの練習をしましょう。

おちよこで飲めるようになったら、コップに変えていきましょう。

上下の唇でコップの縁を挟み、上唇をめらしてすすり飲むことが出来るようになります。

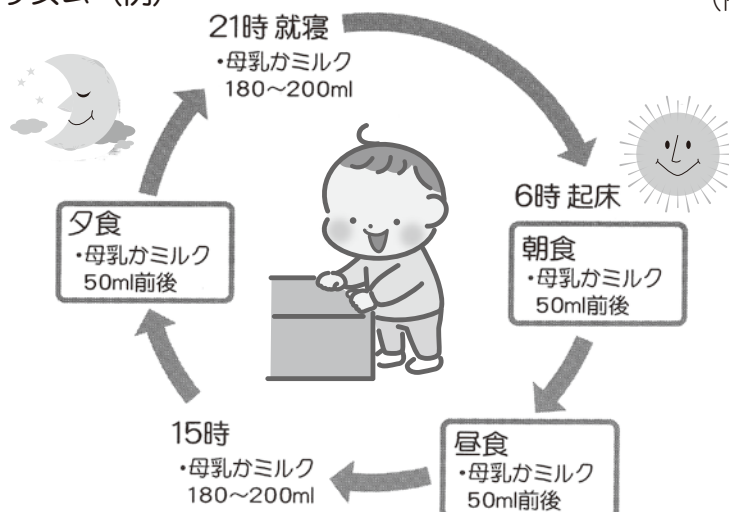
★まだまだおやつは必要ありません。

甘い菓子（砂糖）が赤ちゃんの小さな体に入ると、高血糖になります。内臓が未熟な赤ちゃんは処理できません。

★フォローアップミルクについて。

母乳や育児用ミルクの代わりではなく、牛乳の代用品です。離乳食が順調に進んでいれば、9か月すぎでも母乳や育児用ミルクをやめて、フォローアップミルクに切り替える必要はありません。

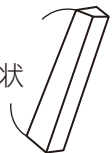
1日の生活リズム（例）



◎手づかみ食べしやすい形

（例）ゆでた野菜やおやきなど

握るなら
約5cmの棒状



かじり取り食べ
には半月切りや
小判型



新たに使える食品

		使える食品・使い方	1回の目安量
①穀類	米	全がゆ：目安は全がゆだが、徐々に軟飯に慣れさせていく。	全がゆ90g ～軟飯80g
	めん	軟らかくゆで、1～2cmくらいの長さに切る。手づかみ食べができるようになったら、少し長めに切ってもよい。	
	パンなど	パン：小さくちぎってそのまま与える。 トースト：育児用ミルクや加熱した牛乳に浸して与えてもよい。 ※手づかみ食べを練習するには、持ちやすい大きさに切って与える。	
②野菜・果物	いも	軟らかく煮れば、つぶさなくてもよい。	30～40g
	野菜	食物繊維の多い野菜（ごぼう・たけのこ・れんこんなど）以外は、軟らかく煮れば、ほとんどの野菜・果物を使うことができる。	
	果物	手づかみ食べを練習するには、手に持ちやすい大きさに調理する。	
	海草	7～8か月頃を参照	
③たんぱく質性食品	きのこ	えのきだけ・しいたけ・しめじ・エリンギなど刻んで使う。	豆腐なら 45g または 15g または 15g または 全卵1/2個 または 80g
	大豆製品	大豆：軟らかく煮たものをつぶして与える。 ※丸のままだと気管に詰まることがあるので注意する。	
	魚	青魚（いわし・さば・さんまなど）：十分に加熱する。 貝（かきなど）：軟らかい部分など使ってもよい。	
	肉	豚肉・牛肉：最初は赤身のひき肉が調理しやすく食べやすい。 レバー：鉄分豊富。ベビーフードを使ってもよい。	
	卵	7～8か月頃を参照	
その他	調味料	砂糖・塩・サラダ油 全卵が使えたら、マヨネーズを使ってもよい。	大人の1/4

◎食べさせ方のポイント



丸みのあるスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちます。自分で食べる意欲を大切にし、上手に手助けをしてあげましょう。

◎口の動き

左右に動く



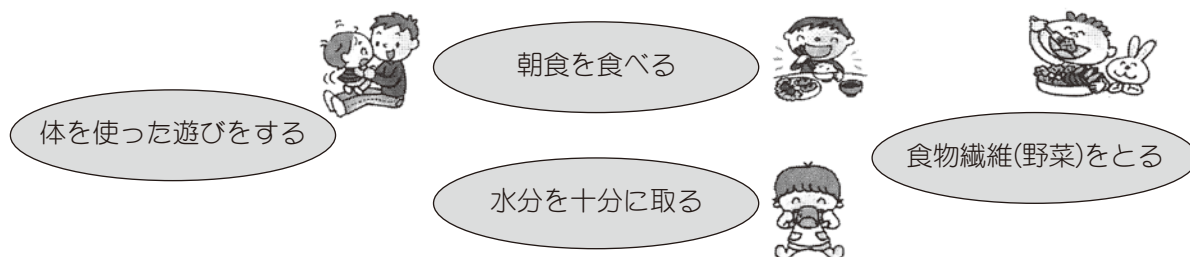
舌は前後と上下、左右に動く



自分で「つぶす」をマスター！
この時期は歯ぐきと歯ぐきで、食べ物をつぶすことを覚えます。

◎便秘について

便が硬い、お腹が張る、3日以上出ない……なんてことはありませんか。
気持ちよくうんちをするには**大腸を動かす**ことが大切です！



便秘解消のおすすめ食材……さつまいも・オートミール・ヨーグルト・納豆・海草・きのこ・果物・油脂類をメニューに加えましょう。

12～18か月頃

食べる楽しさを体験させてあげよう！

★1日3回の食事で、食事と生活のリズムを整えます。

1日3回の食事＋補食（2回）で必要な栄養を摂るようにしていきます。

食事でおなかをいっぱいにします。

★補食（＝おやつ）を与えましょう。

子どもの胃はまだ小さいので、1度にたくさん食べられません。3食だけでは摂りきれない食品を与えていきましょう。

時間：10時頃と15時頃。

次の食事まで2時間程度あけた時間にしましょう。

補食を食べることで食事がしっかり食べられないなら1回でもいいでしょう。

与える量：食事に影響しない量。（量を決めて与える）

おすすめ補食：果物＋牛乳

主食不足のとき……小さいおにぎり・ふかしいも・クラッカーなど

おかず不足のとき……ゆで卵・チーズなど

野菜不足のとき……ゆで野菜スティック・トマトなど

※甘いお菓子・ジュースは控えましょう。

★1歳になったら、牛乳を飲みましょう。

卒乳に向けて牛乳を1日200ccくらい飲むようにしましょう。はじめは温め、コップで少しずつ始めます。

★カミカミの延長です。

前歯を使って噛み取り、歯ぐきでカミカミ。

歯が生えるに従い歯で食べる時期です。軟らかい肉団子のような固さが目安です。

★むら食い・遊び食べをはじめる時期です。

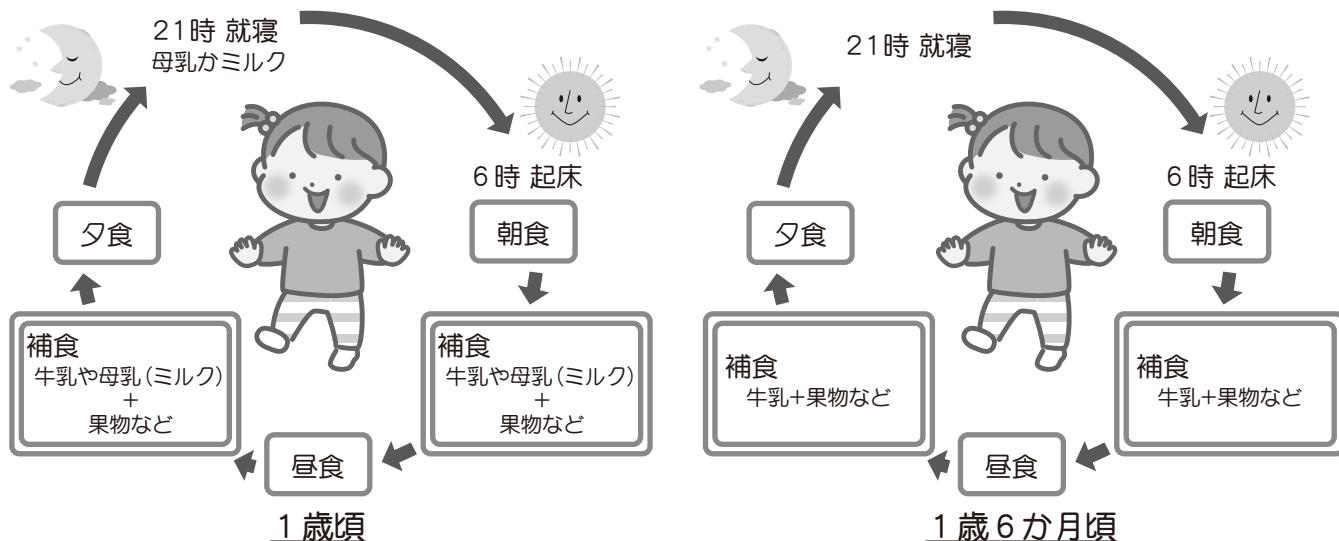
叱ったり、無理強いをすると逆効果です。環境（生活リズム・おやつの与え方・テレビ・調理法など）を見直し、見守っていきましょう。（48ページ参照）

また、食事時間は30分で切り上げるようにしましょう。

★ひと手間かけてあげましょう。

まだ大人と同じ食事というわけにはいきません。消化の悪いもの、味の濃いもの、固いものは避けたり、食材や切り方にひと工夫しましょう。『噛めない子』にならないようにひと手間をかけることが必要です。

1日の生活リズム（例）



新たに使える食品

		使える食品・使い方	1回の目安量
①穀類	米	軟飯から徐々にご飯に慣れさせていく。 ※家族のご飯が固い場合には、湯を加えてラップし、電子レンジで加熱し、蒸らす。	軟飯90g ～ご飯80g
	めん	軟らかくゆで、2～3cmくらいの長さに切れば、手づかみ食べがしやすい。	
	パンなど	薄い食パンにバターやジャムを塗って、ロールサンドにすると手に持って食べやすい。	
②野菜・果物	いも	口に入れやすい大きさ、または手に持ちやすい形に切って調理する。	40～50g
	野菜	素揚げ、天ぷら、コロッケなどにしてもよい。	
	果物	9～11か月頃を参照	
	海藻	7～8か月頃を参照	
	きのこ	9～11か月頃を参照	
③たんぱく質性食品	大豆製品	生揚げ・がんもどき・油揚げ：油抜きして使う。煮付けや汁の具に使える。 ※油揚げはみそ汁や煮込みうどんなどに使うとよい。	豆腐なら 50～55g または
	魚	新鮮でうす味のものであれば、干物も与えられる。 大根おろしと混ぜると塩分を調整できる。	15～20g または
	肉	ハンバーグや肉団子など、固めた料理を取り入れていく。 薄切り肉を細かく刻んで使用することもできる。 ウインナー・ハムは添加物や塩分の少ないものを選び、加熱する。	15～20g または
	卵	だし巻卵、オムレツ、卵サンドイッチなどさまざまな料理に取り入れる。	全卵1/2～2/3個 または
	乳製品	牛乳：そのまま使える。	100g
その他	調味料	うす味を心がける。香辛料・酸味の強いものはできるだけ控える。	大人の1/3

◎食べさせ方のポイント



- ・手づかみしやすいものを赤ちゃん用のお皿に。
- ・エプロンを着せたり、テーブルの下にビニールシートを敷いて、後片づけしやすく。
- ・赤ちゃんの食べるペースを大切に。

腕を伸ばしやすいよう、イスとテーブルの高さを調節しましょう。手づかみ食べを十分にさせましょう。

◎口の動き

自由に動かしてもぐもぐ

舌は自由に動く



「噛む」ことの基礎を作る時期！
奥の歯ぐきがかたくなり、しっかり噛みつぶせるようになります。

◎卒乳について

1日3食、しっかり食べられるようになりましたか。

歯ぐきで噛んで飲み込む力や食べ物を消化・吸収する力がついて、胃も大きくなってきています。それぞれの条件が揃いました。

1歳を過ぎたら母乳（ミルク）から牛乳へ移行し、卒乳へつなげていきましょう。

「飲む」栄養だけでは足りません。「食べる」栄養をしっかり摂りましょう。

幼児食

★幼児期の食事の役割

最近、朝食を食べない「欠食」や、ひとりで食べる「個食・孤食」の子どもが増え、心と体に影響を与えています。幼児期の毎日の食習慣の積み重ねが、生涯の健康な体づくりの基礎となります。家族と楽しみながら食事をするすることで、バランスの良い食べ方や、食事のマナーなどの食習慣を学び始める時期でもあります。自立を急がずより、大人が食べる量や食べ方を調整することで、咀嚼に結びつく良い食べ方を学習するなど、まだまだ見守りが必要な時期です。

★おやつ役割

幼児期には、食事では足りないエネルギーや栄養素を補う『第4の食事』として、おやつが必要となります。幼児期のおやつには、様々な役割があります。



レシピ紹介

・エネルギー補給の役割

幼児期は、必要量に対し胃袋が小さい為、3度の食事では摂りきれない栄養をおやつで摂りましょう。

・心の栄養としての役割

子どもにとっておやつの時間は、3回の食事とは違う食品、調理方法、香りを覚え、食事とは異なった食べる楽しさを味わうときです。一緒に手作りおやつを作ってみることも、子どもの創造力を伸ばすよい機会になります。

※おやつが多すぎる、好きなものばかり与える、牛乳やジュースの与え過ぎといったことで偏食や食欲不振を招くこともあるので、量や時間を決めて与えましょう。

★好き嫌い・少食・むら食い・あそび食べについて

こんな心当たりありませんか。



- 少量でも食品の数を出来るだけ増やし、食べられたときにほめてあげましょう。
- 空腹感を持たせてあげましょう。
- 食事は楽しいものだという体験をさせてあげましょう。
- 調理法・盛り付けなど工夫してみましょう。

何をどれだけ食べたらよいのでしょうか？～お母さんと比べてみました～

体重・身長の変化を見ながらエネルギー量を調整していきます。
それぞれの食品群から過不足なく摂りましょう。

★1日のエネルギー必要量

大人（お母さん）	1～2歳	3～5歳
2000kcal	950kcal	1300kcal



★食品でおきかえてみると…

役割	食品群	お母さん	1～2歳	3～5歳	幼児食のポイント
体をつくる（主菜）	乳製品	200ml	200ml～400ml	 400ml	牛乳は成長に欠かせないカルシウムの一番の給源です。ヨーグルト・チーズも交えて摂ってね！
	卵	75g 1個半	 30g 1/2個～1個	50g 1個	卵は栄養源の王様！ 調理も手軽で簡単！
	魚	60g 1切	 25g 1/3切位	40g 1/2切位	とろみをつけたりして 食べやすい工夫を！
	肉	60g 薄切り2枚位	25g	 40g	まだ噛む力は弱いので小さく切る、 ひき肉を使うなどひと手間が必要だよ
	大豆製品	豆腐なら 150g	60g	 100g	高野豆腐（1/2枚）・納豆（1/2パック） も同じ大豆の仲間だよ
体の調子を整える（副菜）	緑黄色野菜	150g	 60g	80g	野菜料理にはこんな工夫を！ ★野菜の繊維を断ち切る切り方で （34ページ参照） ★水にさらしてアクを抜く ★電子レンジでチンして苦味をとる ★よく火を通して軟らかく ★星型に抜くなど興味をひく工夫を
	淡色野菜	250g	70g	 90g	
	いも類	100g じゃがいも 中1個位	 50g じゃがいも中1/2個位		
	海草・きのこ	各50g もどして	少量～10g ※腸の働きで加減して		
	果物	200g	80g位 バナナなら1/2本位	 150g位 みかんなら2個位	
エネルギー源になる（主食）	穀類	ごはん 200g～×3回	ごはん80g×3回	ごはん110g×3回	1日1回はごはんを食べましょう！ 食パンなら6枚切り1枚程度 ゆでうどんなら1/2玉～1/3玉 （各1回量）
	調味料	摂り過ぎに注意	味付けをできるだけ薄味にしたり 食品中に多く含まれているものは 控えるようにしましょう		
	油脂類				
補食（おやつ）	活動量に応じて 200kcalまで	間食（おやつ）に向くもの ●野菜・いも ●果物 ●ごはん・パン ●牛乳・乳製品			菓子・ジュース類＝おやつ ではありません

食事の時の姿勢

小さな子供は、体のバランスをとりながら座ることと食べることを一緒にするのは難しいといわれています。

体格に合ったいすと机で、落ち着いて食べられる環境づくりをしましょう。

食卓の高さは、おへそと乳頭の間
前腕が食卓につくくらいが食べやすい

食卓といすに座った
子どもの間は
こぶし1つ分くらいの
隙間がよい

足首、ひざ、股関節の部分が90度
になるように
足の裏が床に全部ついていること
が大切！

いすが身体に合わない場合、
腰後ろにタオルを置いたり、
牛乳パックや雑誌を足台に
してみましょう

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意しましょう

乳幼児期は、食品をかみ砕いたり飲み込んだりする力が未熟なため、以下の食品には特に注意が必要です。

弾力があるもの、丸いものやつるっとしたもの、粘着性があるもの、
パサパサして唾液を吸うもの、固くかみ切りにくいもの

- ・豆、ナッツ類など硬くてかみ砕く必要のある食品→5歳以下の子どもには食べさせない
- ・水煮大豆、枝豆などの柔らかくしたものを→細かく刻んで料理に使用しましょう
- ・ミニトマト、ブドウなど球状の食品→4分の1以下の大きさにカットしましょう
- ・食べ物を口に入れたままで、泣く、笑う、声を出す、遊ぶ、走るなどしないようにしましょう

災害に備えましょう

日本は災害が多い国です。ライフラインが断たれた場合、その後の生活のために「最低3日分、できれば1週間程度」の生活用品の備蓄が必要とされています。

乳幼児や食物アレルギーをお持ちの方は、行政からの応急物資では対応が困難なことも想定されます。いざという時のために、食料品や消耗品の備蓄に取り組みましょう。

乳幼児と保護者、妊産婦の
ための防災ハンドブック



(日本子ども家庭総合研究所)

災害時に乳幼児を守るための
栄養ハンドブック



(日本栄養士会災害支援チーム)

災害時の子どものアレルギー-
疾患対応パンフレット



(日本小児アレルギー学会)

第3章

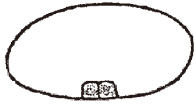
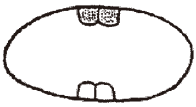
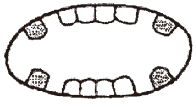
子どもへのおくりもの

～健康な歯とお口～



赤ちゃんのお口

★お口の発達のめやす（個人差があります）

	歯の萌出		口の機能
7か月頃		下の歯がはえる	* 口の前のほうを使って食べ物を取りこみ、舌と上あごでつぶす動きを覚える
10か月頃		上の歯がはえる	* 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える
1歳頃		前歯が上下4本ずつはえ、合計8本になる	* 口へ詰めこみすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える
1歳4か月頃		奥歯がはえる	* 奥歯がはえるが、かむ力はまだ強くない
1歳6か月頃		前歯が上下6本ずつはえ、奥歯と合わせ16本になる	* 手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える
2歳3か月頃		奥歯がはえ、全部で20本の乳歯がはえそろう	* 口に入ってくる食べ物の固さや大きさに合わせて奥歯でよくかんで唾液と混ぜ味わう * 乳歯が20本はえそろう葉物や肉のかたまりなど大人と同じ食形態のものが食べられる

赤ちゃんは成長とともに「食べる」機能を獲得していきます。お子さんの口の動きと歯の状態を観察しましょう。お口の状態に合わせた食形態にすると、よく噛んで食べる習慣につながります。よく噛んで食べることは窒息事故の予防にもなります。

★歯がはえる前からむし歯予防?!

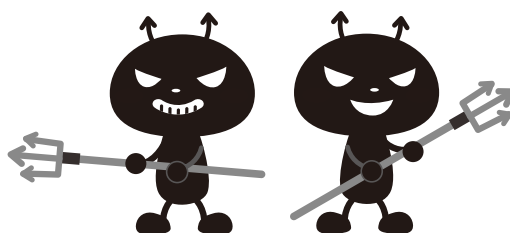
生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌は存在しません。
むし歯菌は口から口へとうつります。

〔こんなことに気をつけましょう!〕

○家族みんなの口の中をきれいに保ちましょう。

○家族みんなにむし歯がないか点検し、あれば治療をしましょう。

○スプーン、はし等の食器を、大人と別々にすることもよいでしょう。



5～6か月ころ

いよいよ離乳食が始まります。

離乳食を通じて味を覚え、口に入った食べ物を飲み込む練習をしていきます。

★「離乳食」と「歯の健康」

まだ、砂糖の甘さを教える必要はありません。果汁、イオン飲料、スポーツドリンク、お菓子（赤ちゃん用も同様）、乳酸飲料、飲むヨーグルト等は必要ありません。

○食欲不振の原因で考えられること

①お腹がすいていない

おっぱい・ミルクを飲んですぐに食べさせていませんか？空腹でなければ食べる気持ちにはなれません。また、赤ちゃんによってはお腹が空きすぎても食べられないようです。いろいろなタイミングを試してみましょう。

②口の中に傷がある

なんでも口にもっていく時期は、手のコントロールが利かないので口の中に傷をつくることがあります。2～3日で傷は治り、食欲がもどります。

③歯がはえるとき

違和感があり、食欲がおちることがありますが自然にもどります。

○離乳食の後に……

口の中の清掃もかねて、白湯などを与えていくことも大切です。

歯がはえている赤ちゃんは、歯みがきを始めましょう。

（歯みがきの方法は次のページをご覧ください。）

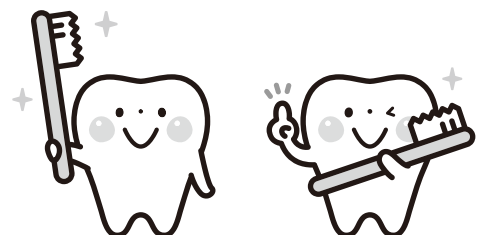


★歯がはえる前に

○指しゃぶりをしたり、手に触れたものを口にもっていったりする時期があります。これは自然なことで、口の中の発達のためにとても大切な行為です。また、離乳食を食べる準備とも言われています。赤ちゃんの口の中に入っても安全な形、素材、大きさのものを選んであげてください。

○赤ちゃんの機嫌がいいときに、遊びの一つとしてお母さんの指で、頬の内側や歯ぐきをマッサージしてあげましょう。

赤ちゃんが、口の中を触られることに慣れることもできます。



6～7か月ころ

歯がはえたら歯みがきスタートです!!

★「歯みがき」の習慣 パート1（歯みがきの練習を始めましょう）

まずは、保護者のひざに寝かせて、赤ちゃんの口の中を観察することから始めましょう。赤ちゃんの機嫌がいい時に笑顔で話しかけながら、歯ブラシで触れてみましょう。

○歯ブラシに慣れる→歯ブラシを持って「口に入れる」ことが第一歩！

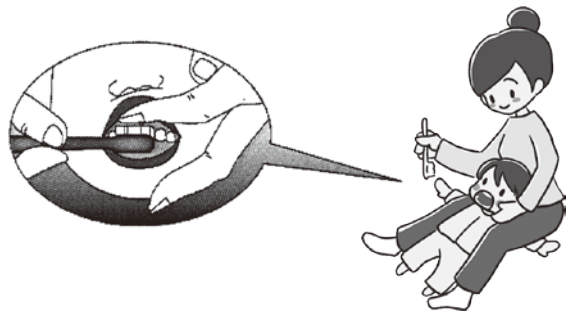
＊まだ歯がなくても食後の習慣づけとして持たせてください。

（歯ブラシを持たせたときは、事故防止のため目を離さないようにしましょう）

＊歯ブラシはヘッドが小さなナイロンの毛のものを用意しましょう。

○仕上げみがき

上の前歯2本の歯と歯の間にスジがあります。仕上げみがきの時、このスジを傷付けると、痛みを感じ、歯をみがくのを嫌がります。スジを傷つけないように指で保護してあげましょう。



哺乳びん → 入れていいのはミルクだけ！「白湯やお茶」はコップを使うようにしましょう。

コップの練習→ 少しずつコップの練習を始めましょう。おちょこのような小さなもので練習してからコップへとすすめましょう。急いでストローを使う必要はありません。

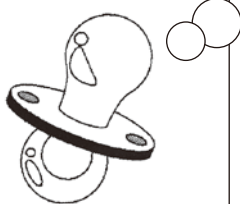
＊コップの練習は、口の機能発達を促します。

始めは舌で押し出してしまい、うまくいきませんが、練習をすれば上手になります。

砂糖の甘さ → 甘くておいしい“お菓子やジュース、乳酸飲料、イオン飲料、スポーツドリンクなど”早い時期に味を知ると、ますます大好きになります。味覚は3歳までに形成されると言われています。甘いものは意識的に遠ざけましょう。



＊母乳やミルク以外の飲み物は、白湯やお茶（麦茶・ほうじ茶など）にしましょう。



おしゃぶりはいつも使っていると上あごの成長をさまたげたり、歯並びに影響が出たりすることがあります。また、赤ちゃんはまだ言葉を使って話すことはできません。そこをおしゃぶりで遮断してしまうと、赤ちゃんはお母さんに意思表示のサインを送れなくなってしまうので、おそくとも2歳すぎまでにはやめるようにしましょう。

10か月ころ

仕上げみがきの習慣はつきましたか？

★「歯みがき」の習慣 パート2

＊夜の離乳食後から寝るまでのあいだに仕上げみがきをする習慣をつけましょう。

〔みがき方のポイント〕

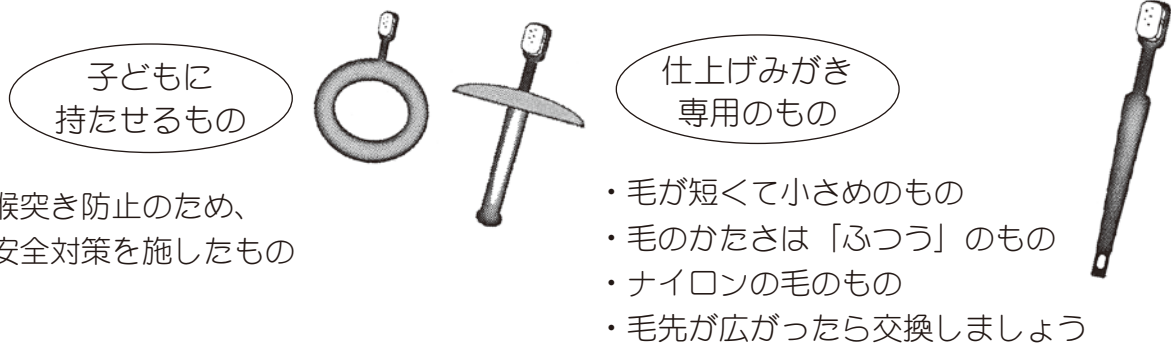
- 赤ちゃんの口の中がよく見えるように寝かせてみがきましょう。
- 軽い力で歯の面をやさしくみがきましょう。
- 仕上げみがきの時は歯みがき剤はつけずにみがきましょう。
- みがく人が気持ちをおちつけてスキンシップのつもりでみがきましょう。



＊歯ブラシは、「2本」用意します。

子どもに歯ブラシを持たせ、自分でもみがく習慣をつけていきましょう。しかし、自分で口に入れると噛んでしまうことが多く、毛先が広がります。広がった毛先では汚れを落とすことができませんので、「仕上げみがき専用歯ブラシ」を用意しましょう。

また、歯ブラシで喉を突く事故を防ぐため、自分でみがく時は床に座らせ、仕上げみがき用の歯ブラシは、子どもの手が届かないようにしましょう。（消費者庁 News Release）



「手づかみ食べ」について

子どもが自分で食べると手も口もベタベタになるし、後片づけが面倒……でも、手で食べる事は自分で食べるための大切な発達の段階です。

手づかみ食べは

- ①手を口元に正確に持っていき、食べ物を口に入れる、かじり取るという「手と口の協調運動」の練習です。
- ②「適切な一口量を口に入れる」「次の一口を口に入れるまでの感覚を自分で調整する」ことを身につけます。
- ③スプーンやフォークなどを使う前に必要な経験です。
こぼしたり、うまく食べられずに機嫌が悪くなったり、食べ物で遊んだりすることがあるかもしれませんが、焦らず、少しずつ上達できるよう働きかけましょう。

1歳6か月ころ

★「歯みがき」の習慣 パート3

○子どもの歯みがき

食べたらみがく習慣をつけるために自分で歯みがきをさせましょう。

事故防止のため、保護者が必ず見守り、床に座らせ、みがかせましょう。

○仕上げみがき

子どもの歯みがきだけでは不十分なので必ず保護者が仕上げみがきをしましょう。

①体勢

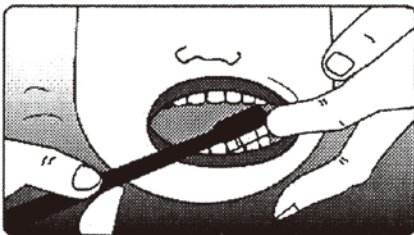
奥歯や上の歯が見えるように寝かせてみがきましょう。また事故防止のためにも安定した体勢で行ってください。

②歯ブラシの交換

仕上げみがきの歯ブラシは毛先が広がったら交換しましょう。

③歯ブラシのあて方

歯ブラシを持っていない方の手の指で唇や頬をよけて、歯と歯ぐきの境目までよくみえるようにします。歯ブラシを軽く当て、やさしい力で細かく動かしてみがきましょう。



奥歯は人差し指で優しく頬をよけてみがく

④汚れがつきやすいところ

むし歯になりやすいところ



○上の前歯

○歯と歯ぐきの境目

○奥歯の溝

○歯と歯の間

★「仕上げみがき」について

この時期仕上げみがきを嫌がるお子さんが多いようです。

こんなことをためしてみてもいいですか？

①子どもの見ている前で親が楽しそうに歯みがきをする。

②子どものお気に入りの歌を歌ってあげる。音楽を流すなどゆったりとした雰囲気の中でみがいてあげる。

③子どもに話しかけながらみがき、上手にできたら大げさにほめる。
たとえば「イーが上手だね。アーもできるかな？」

④強すぎる力でみがいていないか確認する。

子どもが口の中がきれいになって気持ちが良いこと、歯をみがいてもらうことで、自分が大切にされていることを実感する場面ととらえて、とりくんでみましょう。



2歳～3歳ころ

3歳頃までには、乳歯がはえそろいますが、「むし歯」になっている子どもも少なくありません。むし歯になってしまうと自然に治ることはありません。

★乳歯は永久歯の親！？

乳歯はいずれ永久歯にはえかわるからむし歯にしても大丈夫…ではありません。

《むし歯を治療しないでおくと…》

いたい

食べられない

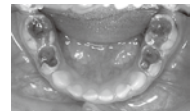
夜ねむれない



かめない

集中できない

軟らかいものばかり食べるので
肥満になりやすい



* 重度の乳歯むし歯は、永久歯や永久歯の歯並びに影響が出ることがあります。

* もし、むし歯になってしまったら、早目に歯科受診しましょう。

★みなおしてみよう

《歯みがき》

○お子さんは食べたらみがく習慣がつきましたか？

○毎夜、寝る前には仕上げみがきをしていますか？

* まだ、自分だけではきれいに歯をみがくことはできません。寝る前に必ず仕上げみがきをしましょう。

* 歯ブラシは「自分みがき用」と「仕上げみがき用」に分けましょう。

* 9～10歳頃までは仕上げみがきを続けましょう。

《おやつ》

○時間と量を決めていますか？

○アメやジュースが毎日の習慣になっていませんか？

* 「だらだら食べ」はむし歯になります。

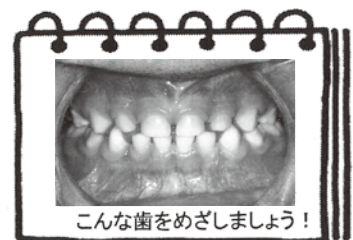
おやつは時間と量をきめ、なくなっても足さないようにしましょう。

* この時期になると甘い食べ物や飲み物を口にする機会が増え、むし歯になる危険性が高くなります。

果物やイモ類などもおやつに取り入れましょう。

飲み物は水かお茶にしましょう。

* おやつを食べたら歯みがき・ぶくぶくうがいをしましょう。



《食事》

○よく噛んで食べていますか？

○前歯でかみ切って食べていますか？

* 前歯で食べ物を一口量にかじり奥歯で噛みつぶす食べ方をすることで口の機能が発達します。

* 軟らかいものばかり食べているとむし歯になりやすく、口の機能の発達を妨げてしまうことがあります。

《歯科健診》

○かかりつけ歯科医院はありますか？

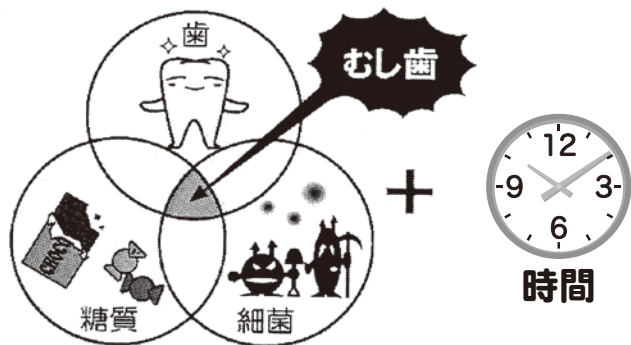
○歯科健診を定期的に受けていますか？

* 歯科医院に慣れることができます。

* むし歯を予防することができます。また、むし歯を早期発見すると治療時間・回数、恐怖心が軽減されます。

★むし歯の原因

むし歯は、図のような「歯」「糖質」「細菌」の3つの条件が重なることで作られます。また、条件が重なる「時間」が長くなるほど、むし歯になりやすくなります。



★むし歯から歯を守る4つのポイント

①赤ちゃんのときから歯みがきの習慣を！

○歯がはえてきたら、親がみがく『仕上げみがき』をはじめましょう。9～10歳ころまで続けましょう。

②だらだら食べはやめましょう

○規則正しく食事やおやつをとるようにしましょう。

○哺乳瓶の中身はミルクだけにして、ジュースやスポーツ飲料、乳酸飲料などを入れて飲ませるのはやめましょう。

③甘いものには要注意！

○小さなうちから、子どもの欲求のままに甘いものを与えてしまうと、甘くしなければ食べなかったり、飲まなかったりすることもあります。離乳食はうす味にし、甘いお菓子、ジュースなどは3歳くらいまで意識して遠ざけましょう。

④歯の質を高めよう

○永久歯は、乳幼児期につくられます。歯をつくるには、さまざまな栄養素が必要です。バランスよく食べましょう。

○フッ素を上手に利用しましょう。

(フッ素の利用については58ページをご覧ください。)

★「2歳児歯っぴー教室」に参加しませんか？



食べられる物が増えるこの時期、むし歯の危険が増えてきます。教室に参加してお子さんの歯を、むし歯から守りましょう。



※詳しくはホームページをご覧ください。

“フッ素”は有効なむし歯予防！

フッ素のむし歯予防効果

- ①歯の質を丈夫にします。
- ②酸によって溶け出したカルシウムやリン酸を、再び歯に取り込み、エナメル質の初期のむし歯を回復する、再石灰化を促進します。
- ③むし歯菌の出す酵素を抑制し、歯を溶かす酸の生成を抑えたり、抗菌作用を示したりします。



フッ素の利用方法

- ①歯面塗布法
歯科医院などで、比較的高濃度のフッ化物ゲルを歯面に直接塗布します。
- ②フッ素洗口法
家庭などでフッ化物溶液を使用し、ぶくぶくうがいします。
- ③フッ素配合歯磨剤の利用
家庭で毎日行う方法です。ペースト状が一般的ですが、研磨成分を含まない、ジェル状、泡状などもあります。

～ 指しゃぶりについて ～

1 歳くらいまでは発達のための自然な行為です。

1 歳～2 歳くらいまでは退屈な時や眠い時にみられます。あまり神経質にならず、子どもの生活全体を温かく見守ります。

3 歳～就学前くらいの時期では保育園、幼稚園などで子ども同士の遊びなど社会性が発達するにつれ、自然に減少していきます。

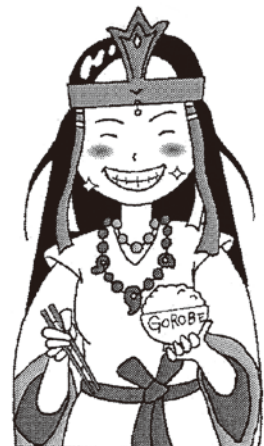
叱ったり、無理やりやめさせるのではなく、生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させたり、手や口を使う機会を増やすなど工夫してみましょう。

よい歯で よくかみ よいからだ ～ 「かむ」 ことって大切！～

◎よくかんで食べるとこのようなよい効果があります。

- ★ひ … 肥満予防
- ★み … 味覚の発達
- ★こ … 言葉の発音がはっきりする
- ★の … 脳の発達
- ★は … 歯の病気予防
- ★が … がん予防
- ★い～… 胃腸の働きを促進
- ★ぜ … 全身の体力向上、全力投球

ひみこの
はがい～ぜ





親子の絆づくり

最初から一人前の親はいません。

赤ちゃんを育てながら
また、まわりのサポートを受けながら
少しずつ親は親になっていくのです。

0歳時期は“親子の絆づくり”にとって
とても大切な時期です。

赤ちゃんの世話をするなかで
自然に「親子の絆」は深まります。

“安全で、愛され、守られている”という
「親子の絆」を感じながら育つなかで
赤ちゃんの心に
“心の安定根”がはぐくまれます。

“心の安定根”は、子どもが思春期をのりこえ
社会の中で自立して生きるための力になります。

0歳時期にはぐくまれる“心の安定根”は
子どもにとって親から与えられる「一生の宝物」です。

引用) NPO法人こころの子育てインターねっと関西

