

1. 0～6 か月の赤ちゃん

【からだの発育・発達】

うつぶせ姿勢をしよう

首がすわりはじめる頃（3か月頃）になると、赤ちゃんはまわりに気持ちるようになるようになります。人の動きや声の方向を見ようと顔をむけたり、あやすと笑ったりするようになります。あおむけで寝ているだけでは、見える世界が限られて、だんだんもの足りなくなってくるため、うつぶせの姿勢にしてあげましょう。

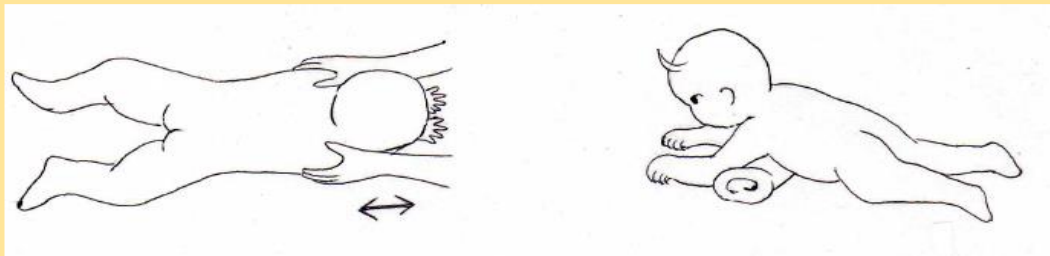


★うつぶせ姿勢の注意点

- 硬めの布団やじゅうたん、プレイマットなど適度な硬さのある場所で行いましょう。（※やわらかい布団の上では、赤ちゃんの口や鼻を塞いでしまい窒息する可能性があるため避けましょう）
- はじめは1日1回、ごく短い時間からスタートしましょう。
- 眠たい時や空腹時は避け、機嫌のいい時にやってみましょう。
- うつぶせで寝てしまったら、そっとあおむけにしてあげましょう。

★うつぶせ姿勢のやり方

- ① 赤ちゃんの手と手を合わせ横向きにしてあげましょう。
- ② 背中と首を支えながらくっとうつぶせにしましょう。
- ③ 手を前の方に出してあげるとうつぶせの姿勢がとれます。この時、両腕が引けてしまわないよう、肘が肩より前方になるように支えてあげると、頭が上がりやすくなります。下記のように巻いたタオルをわきの下に当てる方法もあります。



☆楽しく遊びながらうつ伏せ練習を

うつぶせ姿勢は、首のすわりもよくなり、手足の力もつくので、寝返りやはいはいなどの運動の基礎になります。保護者が正面から声をかけたり、おもちゃであやしたりすると、うつぶせ姿勢を楽しめるようになります。遊びやコミュニケーションのひとつとして、楽しみながら安全におこないましょう。

うつぶせから寝返り・はいはいへ

4か月頃には、両肘で体を支えていましたが、5か月近くには、片肘で支えてもう片方の手でおもちゃを取ることができるようになります。手を伸ばすと届くところにおもちゃを見せてあげましょう。手足を一生懸命に使っているうちに、お腹を中心に左右に方向をかえるようにもなります。

また、あおむけでは、おもちゃを持って口に入れたり、自分の手足を触って上手に遊びます。5か月近くになると、おもちゃなどを取ろうと片手が身体の真ん中から反対側までのび、横向けになることもあります。そうなると、寝返りもあと少しです。

【こころの発達】

まわりの世界に働きかける力(乳児期前半)

赤ちゃんは首がすわる頃になると、まわりを見わたし、保護者を見つけて自分から微笑んだり、声を出したりします。赤ちゃんのこうした育ちを受け止め、いっそう豊かに生活できるようにしましょう。

音や声を聞く、ものをながめ、持って振ったり、なめたりするなど、耳や目、手などを使っていろいろな刺激をとり入れることは、この頃の赤ちゃんにとって大切な経験です。

★赤ちゃんが喜ぶおもちゃ

- 赤などの鮮やかな色で、持ちやすく安全なおもちゃを選びましょう。人形などは目のはっきりしたものが楽しめるようです。
- 左右どちらの手も使えるように、それぞれの手で持つよう誘ってみましょう。
- さわったり、振ったりすると音がする、ひっぱると動くなど、赤ちゃんがしたことにごたえが感じられるようなおもちゃが理想です。
- 大人が「上手に持てたね」「きれいな音ね」と一緒に楽しんで声をかけましょう。



物に手を伸ばすという経験を重ねていくうちに、偶然手に持つことができるとごたえをえて、再度手を伸ばしてとろうとするようになります。手の使い方が上手になり、持ったものを打ち付けたり、口に近づけてなめることなどをしきりにくりかえしながら、物の重さや固さなどを確かめていくのです。

この頃になると、普通の声の大きさに赤ちゃんの後ろから呼びかけたり、小さな音がしても、ふりむくようになります。もし、このような音への反応がみられにくい場合はご相談ください。

人みしり・後追い ～気持ちを通い合わせ、一緒に楽しく遊ぶ～

運動発達が進んでくると、周りのものや人にどんどん興味が広がり、お母さん・お父さんと他の人の区別がつくので、次第に人みしりが強くなってきます。人をじっと見たり、泣いたりすることは、新しい人やものに対して「なんだろう」という期待であり、よく慣れた人に一緒に遊んでほしいという気持ちの表れでもあります。

また、このように気持ちが育ってくるにつれて、大好きな大人との間で「チョチチョチアババ」、「イナイナイパー」などのしぐさを喜んだり、大人が赤ちゃんのまねをすると、それを楽しんだりする姿も増えてきます。赤ちゃんと一緒に楽しむことを大切に、遊びにつきあってみてください。



【生活でのすがた】

抱っここの仕方について

抱っこをする時には、写真のように赤ちゃんの足をひろげて、保護者と向かい合わせにして抱いてください。赤ちゃんの股の関節の位置がずれている状態を先天性股関節脱臼といいます。おくるみやスリングで赤ちゃんの股が閉じた状態での抱っこが続くと股関節脱臼をおこしやすいといわれています。また、赤ちゃんが自由に足を動かせるようにオムツや洋服を調整してあげましょう。



生活リズムを整えよう

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。そして、だんだんと、昼は起きて夜は眠るという生活リズムが作られていきます。子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。生活リズムが整っていると、情緒が安定し、大脳もしっかりと働いて発達していきます。



★生活リズムを整えるコツ

生活リズムを作るには、保護者の助けが必要です。

- **朝の明るい光で脳を、朝食で内臓（代謝のリズム）を目覚めさせましょう。**

朝の光を浴びると、15～16時間後に夜の眠りを誘い、情緒を安定させるホルモンが放出されます。また、朝食をとって消化酵素・インスリンなど代謝のリズムを太陽のリズムに合わせましょう。

- **日中はしっかり遊びましょう。**

頭がさえて集中力・学習能力が高まります。

赤ちゃんの事故を防ぐために

現在わが国では、幼児から小学生にかけて、不慮の事故で死亡する子どもが多くいます。事故の内容は年齢によって特徴がありますが、保護者の注意や子どもに対する安全のしつけによって防げるものが大部分です。

発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは事故の予防の上で大切です。

月齢	子どもの特徴	起こりやすい事故
～4か月頃	顔や手足は動かせるが、寝返りなどで姿勢は変えられない。赤ちゃんを寝かせたまま目を離しているうちに事故が起こりやすい。	<ul style="list-style-type: none">○ 食べ物や吐いたものによる窒息○ ふかふかの布団やうつせ寝での窒息○ 低温やけど（ホットカーペットなど）○ 入浴中のおぼれ○ 熱いミルクでのやけど
4～6か月頃	身近にある物を触ったり口に入れたりするようになる。寝返りをしながら移動することができるので、周りの物にぶつかることが多い。	<ul style="list-style-type: none">○ 小さな物の誤飲○ ベッドやソファからの転落○ 周りの物にぶつかる
7～11か月頃	扉や箱を開けて中の物を取り出して口に入れる。高い所に上がるが、下りることができない。危険の判断がつかない上に、言いかかせてもわからない。	<ul style="list-style-type: none">○ 階段や椅子からの転落○ 浴槽や洗濯機でのおぼれ○ 小さな物の誤飲○ 暖房器具でのやけど
1～2歳頃	大人のまねをしたがり、なんでも自分でやろうとするが、手や身体の調整が十分でなく、周りの危険を察知する能力もまだ低い。	<ul style="list-style-type: none">○ ひとり歩きによる交通事故○ ドアに指をはさむ○ 化粧品や薬の誤飲○ 転落・おぼれ○ 刃物によるけが
3～5歳頃	高いところに上がったり、飛び降りたりする。友達と話したり、遊んだりするようになる。ひとつのことに集中すると周りに注意が向けられず、危険なことが分かりにくい。	<ul style="list-style-type: none">○ 飛び出しなどの交通事故○ 窓や階段からの転落○ プールや海でのおぼれ○ マッチやライターのいたずらによるやけど

☆乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

SIDSとは、元気に過ごしていた乳幼児が眠っている間に、突然死亡してしまう病気で、日本では近年、年間約50人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。そのほとんどが1歳未満の赤ちゃんで生後2～6か月頃が最も多いとされています。原因は特定されていませんが、次のことを心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- **首がすわり、寝返りができるようになる頃まではあおむけ寝で育てましょう。**

ただし、医学上の理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあります。このようなときは医師の指導を守りましょう。

- **タバコをやめましょう。**

赤ちゃんのそばでタバコを吸うのはやめましょう。

- **できるだけ母乳で育てましょう。**

母乳で育てられている赤ちゃんの方が、発症率が低いことがわかっています。さまざまな事情があり、すべての人が母乳育児できるわけではありません。無理のない範囲で母乳にトライしましょう。

☆乳幼児揺さぶられ症候群の予防のために

赤ちゃんを激しく揺さぶることで、未発達な脳に出血を生じさせ、障害を起こす場合があります。赤ちゃんが泣きやまず困った時や、育児の負担を強く感じる場合は、誰かに助けを求めましょう。



☆誤飲事故防止のために

子どもの窒息事故の多くは家庭内で起こります。「こんな小さいもので?」「こんな形で?」と思うようなものが窒息の原因となります。

- **子どもの口に入る大きさのものを周りに置かない。**

直径4センチ未満のものは、子どもの口にすっぽり入り、窒息の原因となります。

- **子どもの手が届かないところに置く。**

おもちゃや小さな部品など、子どもが口に入れそうなものは、床や机に置いたままにせず、子どもの手の届かない場所に片付けましょう。

中毒110番（日本中毒情報センター）

- 大阪：072-727-2499（365日 24時間対応）
- つくば：029-852-9999（365日 24時間対応）
- たばこ誤飲事故専用電話
072-726-9922（365日 24時間対応）



※ 焦らずに子どもの年齢・体重・品物の正確な名称・飲んだ量など伝えてください。（ただし、おもちゃの部品や硬貨などの誤飲、食中毒、カビの生えた食品などの相談には応じていません。）

2. 7～12か月頃の赤ちゃん

【からだの発育・発達】

7か月頃になると、足を高くあげ両手で持って口に入れて遊ぶようになります。すぐに寝返ってしまうので、おむつ替えが大変な時期でもあります。無理に押さえつけずに、おもちゃを持たせたり、歌を歌ったり、スキンシップ遊びを取り入れたりして工夫してみましょう。

腹ばいからははいへ

☆7か月頃

うつぶせでの方向転換が上手になった赤ちゃんは、前方のものを取りたい気持ちから手足を動かすうちに、少しずつ腹ばい移動ができるようになります。



☆8か月頃

両肘で交互にこいで腹ばい移動をはじめようようになります。さかんに腹ばい移動を繰り返すうちに、両手や膝の支えが上達し、はいはいに移行しやすくなります。

はいはい移動ができるようになると、腹ばいの時に比べて、より高い位置から遠くを見わたせるので、赤ちゃんの興味はさらに広がり、行動範囲も増していきます。手指を開いてしっかりはいはいすることで、手先の使い方も上達します。

また、腹ばい移動やはいはい移動をたくさんすることで、お座りも上手になっていきます。

つかまり立ち

高い方に興味を示して机に手をかけ、両膝立ちから片足を踏み出して立つこともできるようになります。

つかまり立ちができて間もない頃は、上手にしゃがめませんが、何度も繰り返すうちに安定した中腰をとることができるようになり、つかまり立ちとはいはい移動との姿勢変換がスムーズになってきます。立った状態から左右のものが取りたくて、右へ左へと伝い歩きをするようになります。

少しずつ歩き始めたら、室内だけでなく戸外でも歩く経験を広げていきましょう。公園など、子ども達のいる場所ならいっそう喜ぶでしょう。



★赤ちゃんが動きやすい環境づくり

- 室内では厚着を避け、赤ちゃんが動きやすい洋服を選びましょう。
- 赤ちゃんと同じ目線で遊んだり、おもちゃで誘ったりして意欲を育みましょう。
- 無理に座位、立位（歩行器などを含む）の練習をすることは、おすすめしません。12か月頃には歩き始めている子どももいますが、個人差が大きいものです。歩くことを急ぐばかりでなく、その準備段階（はいはい）をしっかり積み上げることも大切です。

【こころの発達】

まわりの世界に働きかける力(乳児期後半)

いろいろなものを触ったり、たたき合わせたり、投げつけるなど、大人にとってはいたずらに見えることが、この時期の赤ちゃんにはかけがえのない遊びです。

子どものしていることを禁止するばかりでなく、子どものしていることに気持ちを添わせて「〇〇が上手にできたね！」などとことばかけをしてあげることが大切です。



★赤ちゃんが喜ぶおもちゃ・遊び

● 身のまわりにある日用品

使わなくなった鍋や箱などの日用品もおもちゃになります。危ないものは片付けて、それ以外は遊んでも良いようにしてあげましょう。

● 手先を使うおもちゃ

この時期は、太鼓や鐘など音の出せるもの、箱などの入れ物から物を引っ張ったり出したりする遊びに興味を持ちます。

● 大人のしていることをまねる

歯ブラシを持たせると口に入れる、鉛筆を持つと描こうとする、携帯電話を耳にあてたりボタンを触ろうとする、というように、大人のしていることを見て、さかんにまねようとします。

声・ことば、まねなどのやりとり

この頃になると、赤ちゃんは周りの人と発声や動作・気持ちを盛んにやり取りするようになります。発声では、「マンマンマン」「ナンナンナン」など、赤ちゃんの気持ちがこもっている声が増えてきます。

★赤ちゃんとの関わり方

- ぐずるような声、怒ったような声、呼んでいるような声、いろいろな声の出し方から赤ちゃんの気持ちを受けとめて、大人からは「マンマね」「ママよ」などことばで返してあげましょう。
- 赤ちゃんがやった行動をまねしたり、「アババ、上手ねえ」などとほめると、もう一度試したり、大人がしてみせた動作を自分でもしたりします。ほめられると繰り返したり、反対に、「メッ」と怒られると表情を見て手を引いたり、相手の反応を見ながら遊びを変えたり広げたりしていきます。

ことばになる前のコミュニケーションは、大人がそれを受けとめてはじめて、赤ちゃんにとって意味があるものになります。まだことばにはならなくてもことばのやりとりの準備として大切にしておきましょう。



☆赤ちゃん卒業に向けて

動いたり、音が鳴ったりするものを大人が指をさすと、赤ちゃんが同じものに興味を向ける姿もみられるようになります。このように、周りの人が注意を向けたものに同じように興味を持ち楽しむこと、これが周りの人に仲間入りしたいという、赤ちゃん卒業に向けての姿です。

こういった姿は、生活の中において、食事場面によく見られます。大人が食べているものが気になったり、食べている大人の口に入れてくれたりすることが出てきます。赤ちゃんの「ジブンデ！ジブンモ！」のやりたい気持ちを引き出す手づかみ食べや、食べさせ合いを一緒に楽しみましょう。



【生活でのすがた】

夜泣きについて

日中の活動（体験や学習）は、寝ている間に記憶整理されます。しかし、たくさんの学習をした夜は、脳の発達が途中であり整理が追いつかないため、脳がくたびれて興奮し、その結果夜泣きへとつながります。脳の成長とともに1～3か月の間におさまるといわれています。



★夜泣きを乗り切るために

- 朝日を浴びて日中は元気に遊び、夜はぐっすり眠るための生活リズムを作りましょう。
- お風呂はぬるめでゆっくりと入りましょう。
- お風呂あがりには、全身をやさしくなでてみましょう。でもあやしすぎは注意。
- 眠る前は授乳・ミルクでお腹を満足させましょう。
- 寝室は、暗く静かにしてあげましょう。

指しゃぶり・おしゃぶりについて

☆指しゃぶり

この時期は口の感覚を使って、自分の身体や身の周りのものを知っていきます。「これはどんなものかな？」と探っている姿として捉えましょう。また、ふれあい遊びや手を使っておもちゃで遊ぶ、音楽を聴くなど、口以外の感覚(五感)も楽しめるような遊びも広げていきましょう。



☆おしゃぶり

長時間常用している場合、歯ならびに影響することもあるので、1歳をすぎたら常用せず、機嫌の悪い時、眠たい時のみの使用にとどめ、寝入ったらとってあげるなどして、上手に卒業していけるようにしましょう。

子どもの歯について

この頃、少しずつ乳歯が生えてきます。乳歯(子どもの歯)は全部で20本あり、2歳～3歳頃に生えそろういます。

歯の生える時期や順番は個人差があるので、3歳頃までは見守りましょう。



★歯磨きの進め方

● 口周りに触れる

スキンシップの一つとして、ほっぺたや口周りを触ってあげましょう。

● ガーゼで拭く、赤ちゃん用の歯ブラシを持たせる

前歯が上下2本ずつはえてきたら、ガーゼで拭いたり、赤ちゃん用の歯ブラシを持たせてあげましょう。(喉を突かないようにケガに注意)

● 寝る前の仕上げ磨き

上下合わせて8本程度そろったら、1日1回寝る前に仕上げ用の歯ブラシでケアしていきましょう。

☆哺乳びんとむし歯

ミルクやジュース類(母乳も同じ)をだらだら飲ませたり、寝る前や夜中に飲ませていると、むし歯になりやすくなります。離乳食が完了する頃には、哺乳びんの使用や母乳を卒業して、コップで飲むようにしましょう。

歯の本数が少なくても、お子さんの様子を見て歯磨きができそうであれば、どんどん進めていきましょう。歌を歌ったりしながら、楽しい雰囲気で行うことが大切です。



おちんちんの洗い方

亀頭部が包皮に覆われた状態を「包茎」といいます。子どもの時はみんな包茎ですので、決して病気ではありません。しかし、包皮の中に垢がたまり不潔な状態が続くと、炎症が起こることがあります。

★おちんちんの洗い方のポイント

- ① おちんちんの根元を軽くずらして、泡のついた石鹸で先端を揉むように優しく洗います。
- ② めるま湯で優しく洗い流します。おちんちんの裏側やしわの間も忘れずに。洗ったあとは包皮をもとに戻しましょう。

絵本の読み聞かせについて

赤ちゃんは、絵本を読んでくれる人の温もりやスキンシップ、心地よい声やことばのリズムが大好きです。絵本を通してこのような心地よい時間を共有することは、心が育まれる乳幼児期にはとても大切です。初めは本を読むというより、赤ちゃんの表情をみながら赤ちゃんの気持ちを読むつもりで心をこめて読んであげましょう。



気に入った本があったら何度でも繰り返して読んであげてください。毎日必ず読まなくてはならないといったことはありませんが、赤ちゃんが手持ち無沙汰にしている時や、寝る前のゆったりした時間に読んであげましょう。



テレビ、DVD、パソコン、スマートフォンなどのメディアの使用について

家庭において、常にテレビがついているということはありませんか。子どもは周りの人との「やりとり」（自分の気持ちを伝えたり、それに応えてもらうこと）を積み重ねることで、こころやことばを発達させていきます。テレビをはじめとするメディアは、光や音が一方向的に流れ、子どもの反応に応じてくれるわけではありません。日本小児科学会は、次のような提言をしています。

日本小児科学会からの提言

- ① 2歳以下の子どもには、メディアを長時間見せないようにしましょう。内容や見方によらず、長時間視聴児は、言語発達が遅れる危険性が高まります。
- ② メディアはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
- ③ 乳幼児にメディアをひとりで見せないようにしましょう。見せる時は、親も一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えることが大切です。
- ④ 授乳中や食事中はメディアをつけないようにしましょう。
- ⑤ 乳幼児にもメディアの適切な使い方を身につけさせましょう。見終わったら消すこと。反復視聴しないこと。
- ⑥ 子ども部屋にはメディアを置かないようにしましょう。

メディアが一概にダメなわけではありません。一日の大半がメディアにならないよう、絵本の読み聞かせや、外遊び、お友達との遊び等のふれあいを大切にしましょう。



3. 12か月頃の子ども

【こころの発達】

指さしとことばについて

この頃には、動くもの、音のするものを大人が指さして赤ちゃんに知らせると、赤ちゃんもそれを見つけて指さしをするようになります。そして、赤ちゃんの時の「マンマンマン」や「ナンナンナン」のような発声の仕方から、「マンマ」「ブーブー」など単語として物と結びついた言葉になってきます。

また、この時期の子どもは、指さして懸命に語りかけてくれます。ことばを話すかどうかだけでなく、指さしや身ぶり、身体全体で伝える姿を大切に受けとめ、大人も子どもの目の高さになってあげましょう。



自分の名前もよく分かるようになり、名前を呼ばれたら手を挙げて返事を始めるのも、この時期です。他にも、お菓子の袋の音がしたら寄ってくる、玄関で音がしたら振り向くなどの姿がみられるようになります。生活の中で聞こえる音が、子どもにとってより意味のあるものになってくる大切な時期です。



自分でできる場面づくりを

この頃になると、周りの人が使っている道具を、「いったい何に使うの？」というまなざしで見つめ、鉛筆、電話、口紅などの道具を大人と同じような仕草で使ってみせる姿がみられるようになります。この姿は、「なんでも自分で確かめたい!」「自分の手で自分のことをしてみたい!」という自立し始めているサインでもあります。

自分の生活の主人公になった子どもは、自分の発見を指さしや声で伝えるようになるだけでなく、自分が伝えたことを分かってくれる相手のことばにもしっかりと耳を傾けるようになります。例えば、「ナイナイして」といわれると入れ物にモノを入れたり、「ちょうだい」に対して、思い通りにできたことを一緒に喜んでほしいという表情をみせたりします。

自分が発見したものが伝わった喜び、自分でできたうれしさを積み重ね、生活の主人公になろうとする子どもを応援してあげましょう。大人のようにしたい気持ちを励まし、たとえうまく扱えなくても“触ってみたい”“やってみよう”という気持ちに答えてあげましょう。



【生活でのすがた】

離乳と卒乳について

1歳を過ぎると、食事の量や種類が増えていき、1歳半くらいまでの間に栄養の大部分を食事からとるようになります。このことを離乳の完了といいます。必ずしも、おっぱいやミルクを飲んでいない状態をさすわけではありません。おっぱいやミルクから離れていくことを「卒乳」といい、この時期には個人差があります。

いつ卒乳するのかについてはお子さん・お母さんそれぞれのペアによって様々です。どの時期にしたらよいか、悩まれたときは次のことを参考に考えてみてください。

① 離乳が完了している（3回の食事が摂れ、コップやストローが使える）

月齢が経つにつれ、母乳・ミルクではビタミン・鉄分などが足りなくなります。離乳を完了し、幼児食で栄養が取れるようになっていることが大切です。

② 心を落ち着かせるために授乳を求めることが多いため、少し時間がかかることもある

- 家族の協力を求め、お子さんとたくさん遊んでもらいましょう。
- 差し出さず、拒まず、お子さんの成長に合わせましょう。
- 授乳を求めてくるタイミングで、間食を取り入れたり、親子で楽しめるような遊びをしてみましょう。他にも「～してから」等、見通しを伝えたり、お手伝いを誘ってみたり、気持ちの立て直し、切り替えの練習をしていきましょう。
- 話し合ってやめる約束をしましょう。（3歳以上でないとは約束の意味がわからないかもしれません）
- 最後まで寝る前の授乳を欲しがることが多いです。別の水分をコップやストローで与える、絵本を読む、優しくなでるなどスキンシップをたくさんとって、授乳以外で安心できる方法を探し寝かしつけてあげましょう。

③ 計画的に授乳を減らしていく場合はゆったりとしたペースで

- 目安としては、1日の授乳回数を2～3日に1回ずつ減らすくらいのペースで進めましょう。そうすることで、お子さんはお母さんとの関係の変化にゆっくりと適応できます。
- 計画的に卒乳を考える場合は、やめることだけに注意を向けるのではなく、お子さんの心の揺れをおぎなうよう別のことでスキンシップをしっかりとりながら進めていきましょう。
- 短期間で卒乳する場合は、乳房の張りすぎや乳腺炎になる可能性もあるため、助産師や専門機関に相談されることをお勧めします。

④ お子さんのむし歯リスクを考える

- 夜間授乳が続く場合は、むし歯のリスクが高まるため、食生活（甘い物“シヨ糖”の摂取）や歯磨き習慣に気をつけましょう。（寝る前の歯磨きは特に丁寧に）



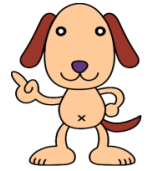
4. 1歳代の子ども

【からだの発育・発達】

1歳前後から1歳半頃までの間に、ほとんどの子どもが歩き始めます。1歳半以降になると戸外の様々な場面（少し高い所や溝、雪や水たまりなど）を好んで歩くことで歩く力をつけていきます。体のバランスをとっていた手をおろし、足を大きく開かないで左右交互に出すようになり、しっかり歩く力がついてきます。



まっすぐに歩くだけでなく、何かものがあるればそれを避けるようにまわって向こう側に行く、段差があればつかまって前向きに、あるいは後ろ向きに這って降りるなど、状況にあわせて身体を動かすことができるようになります。



また、「あっち」「こっち」と自分の好きなところに勝手に歩いているようですが、その先には子どもなりの目標が見えています。大好きなワンワンや遊んでいる他の子どもの姿を見つけているのです。子どもの目線に立って、子どもが「歩いていきたいな」と思える目標と一緒に見つけましょう。

特に、家の外には子どもにとって魅力的なものがたくさんあります。子ども自身が様々なものを発見し、新しいものを見つけて歩く力を育てていけるよう、散歩などの戸外での活動も大切にしましょう。また、見つけたものを大人が指さしやことばで示し、目に見える物や知っている物に向かって大人と一緒に歩く力をつけていきましょう。

【歩き方・足の形について】

子どもの足の形は年齢によって変化します。平均的には2歳頃まではO脚で、膝から下が内側に入った歩き方をすることも多く、つま先同士がぶつかって転倒しやすいことがあります。この場合、O脚が自然に落ち着いてくるにつれ治ってきます。

3歳頃にはX脚の傾向が強くなり、その後、7歳までかけて徐々に大人の足の形に近づいてきます。O脚、X脚ともに左右差がなく、程度の軽いものであれば、経過観察でよいことが多いです。心配な時はご相談ください。

【こころの発達】

【思いやつもりに寄り添う】

1歳の誕生日を迎えると徐々に赤ちゃんを卒業し、幼児の段階に入っていきます。大人に「上手ね」とほめられて同じことを繰り返して喜んでいた姿から、自分のしたことや面白いと感じたことに大人が共感してくれることを求めるようになり、自分なりに「～したい」という「つもり（目的）」が生まれてきます。

例えば、「あっちに行きたい」と目標に向かって歩くことが上手になったり、「これを食べたい」と手づかみやスプーンで食べようとしたりする姿が見られるようになります。また、指さしやことばを使って、何かを伝えようとしはじめます。「自分でしたい」という気持ちは、子どもの成長の大切なエネルギーとなります。



【1歳児のただこねについて】

一方で、つもりが育ってくると、何でもやりたがって手を出したり、自分の思いを「イヤ」「アッチ」「マンマ」などと言って要求を伝えたりすることが増えてきます。そのため、自分の思いが通らなくてだだをこねたり、自分の思いを貫き通そうとしたりと、大人にとっては関わり方に困る姿も出てくるようになります。

しかし、これらの姿は、「自我の芽生え」といわれる発達の姿であり、自分のつもりが育



ってきたからこそその姿なのです。赤ちゃんを卒業して幼児へと成長していると捉え、子どもの気持ちを受けとめていきましょう。子どもの「こうしたい」思いが大人の「こうして欲しい」思いとぶつかる時には、下記のことを参考にしてみてください。

★いやいや、だだこねとの付き合い方

- 他の選択肢を提示し子どもに選ばせてあげましょう。
- 「ダメ」としっかり伝え、子どもが立ち直れる間を待って見守りましょう。
- 「〇〇したいんだね」と子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。

子どもの「こうしたい」と思う気持ちに添いながら、大人の思いも対等に示し、子どもも大人も納得できる道が発見できるような関係づくりが大切です。自分の思いと大人の思いとの間で行きつ戻りつしながら、子どもが自分で「～するんだ」と決めて行動する力をゆっくり育てていきましょう。



指さしとことばについて(幼児期)

1歳頃から初語(物と結びついたことば)が出始め、1歳半頃には自分の好きなものや知っているものを中心としてことばが増え始めます。今までは動物を見たら全て「ワンワン」と言っていたのが、「ニャーニャー」「モーモー」などと区別して伝える姿が見られるようになります。この頃の子どもは、ことばが広がる前に「指さし」という手段で自分の伝えたい気持ちを表現します。

★「指さし」の発達の様子

- ① 欲しいものを伝えようとする「指さし」が出始める。
- ② 1歳代になると自分が発見したものを伝えようとする「指さし」がみられるようになる。
例えば、犬を見つけたときにそれを指さし、大人の顔を見て伝えようとする姿です。子どもが教えてくれたものに合わせて「ワンワンいたね」と声をかけ、伝えたい気持ちを受けとめてあげるような関わりをしてあげましょう。
- ③ 「おめめはどこ?」「ワンワンはどこ?」など尋ねられた時に、実物や絵本で指さして答えることを楽しむようになる。
自分で知っているものを指さして伝える喜びに加え、大人の問いかけに応じることも楽しみ、相互にやりとりできる関係を築いていく時期です。知っていることを聞いてあげたり、答えられたら「そうだね、〇〇だね」とほめてあげたりしましょう。

このようなやりとりを楽しむことが、ことばでのやりとりにつながっていきます。「指さし」が少ない時には、大人が意識して指さししながら語りかけてあげましょう。大人とのやりとりやまねを通じて「指さし」やことばが広がっていきます。



ことばかけによる行動の切り替わり

「イヤ」と自己主張も多くなり、「ジブンデ」と大人を困らせることも度々みられるようになります。自分でできそうな簡単なことは子どもに任せてみたり、大人と一緒にしながら子どもが「できた」と喜びを感じられるようにしましょう。

また、「イヤ」は自分で決めたい気持ちの表れです。「〇〇がいい? ××がいい?」と実物を示しながら自分で選ばせたり、「〇〇したいんだね」など子どもの気持ちを受けとめる声かけは、子どもが気持ちを切り替えるための一つの方法です。

この時期はまだことばの数が少なく、一見落ち着きのない印象もありますが、話しかけには応じられます。もし、話しかけられても一人遊びを続けていることが多い、ことばをかけても戻ってこない姿が多いといった場合にはご相談下さい。

☆生活リズムを大切に

つもりが育ってくると、毎日繰り返される食事や外出、お風呂など日常生活の場面で、コップを取ってきたり、玄関で靴を履こうとしたり、服を脱ごうとするなど、子ども自身が生活の見通しをもって行動し始めます。メリハリのある生活リズムを重ねていくと、見通しも持ちやすくなります。子どもができる場面を作り、自分からしようとする気持ちを育てていきましょう。自分が何をすることが分かってくると、自分でやりたい気持ちから大人の誘いに応じることも多くなり、行動の切り替えもスムーズになっていきます。



【生活でのすがた】

しつけについて

感情をおさえられず、叱った後で後悔してしまう・・・でもまた、いたづらをすればカッとなって怒鳴ってしまう・・・子育ては毎日がこんなことの繰り返しです。



★ほめ方のコツ

① 注目する。

子ども達は注目されることが好きです。良いことをしても注目してもらえなければ、悪いことをして注意をひこうとします。子どもの良い面に注目しましょう。また、子どもが好ましい行動をしているときは「微笑みかける」「抱きしめる」「お手伝いしてくれてありがとう」などと伝えるのも良いでしょう。

② ほめる。

ほめる時は、具体的にほめましょう。例えば「いい子ね」と言っても、何が良かったか子どもには分からないため、「順番を待っていい子ね」と具体的に伝えるようにしましょう。実際に感じたまま、心からほめてあげましょう。

★叱り方のコツ

① 叱る時は穏やかに、きっぱりと伝える。

② 短いことばで具体的に。

子どもは自分が話している程、人のことばを理解する力がまだありません。伝えたいメッセージは明確に短くということを意識しましょう。(例:「机からおります」)

③ 叩くことはしない。

小さな子どもはなぜ叩かれたかを理解できません。そして、叩いたらそれが徐々にエスカレートしてしまいがちです。子どものいたづらをとめるには、まずはことばで注意し、それでもやめない場合は、身体を抱きすくめて手足をおさえます。

④ きょうだい喧嘩は見守りの姿勢でいよう。

年齢の違う子との付き合い方や、力の差がある子との遊び方などを学ぶ機会です。解決の仕方は子どもに任せましょう。ただし、きょうだいの年齢差が大きかったり、乱暴がひどくなって危険をとまったりする場合には大人が関わりましょう。

⑤ 叱った後はスキンシップをとろう。

気持ちが落ち着いてから、子どもの不安を取り除いてあげることが必要です。子どもを抱っこして「叱られたけれども、自分は受け入れられている」と理解させることが大切です。

子どもの判断基準は「良い」か「悪い」ではなく、大好きな大人が「喜ぶ」か「怒る」かです。子どもはことばだけでなく、表情や態度のなかにある親の感情を読み取る力を持っています。大人が自分と真剣に向き合ってくれているかどうか、よく分かるのです。



いろいろな道具への挑戦

この頃は、子ども用のおもちゃよりも大人が使っているリモコンやスマートフォンなどの道具に興味を持ち、一緒に使いたがるが増えてきます。大人のしていることへの関心が育っていくと、道具の使い方もみよう見まねから、自分で工夫する姿がでてきます。

例えば、うまくいかなくても大人のまねをして、スプーンやフォークで食べようとする、鉛筆で紙に書こうとする、スコップで砂をすくうなど、自分なりの「〇〇しているつもり」で喜びます。また、子どもがながりがきをしている時に、大人が横でぐるぐる丸を描いて見せると、興味を持って同じように描こうとします。

上手に使いこなせなくても、大人と一緒に楽しみ、声かけ・共感しながらやってみせると、「できた」「もっと」と喜んで更に遊びを広げていきます。子どもの道具への挑戦を見守ってあげましょう。



利き手について

日本人の場合、多くの人が右利きですが、ときに1歳半から2歳ごろに左手を多く使う場合があります。しかし、それは必ずしも左利きが決まったからだけではありません。



★利き手はいつごろ決まる？

2歳から3歳にかけて利き手が自然に子どもの中で決まっていきます。利き手がしっかり決まると、上手にスプーンで食べたり、鉛筆でぐるぐる丸を描こうとしたり、「アンパンマン」とみたてて丸を描いたりします。

★利き手を矯正することはよくない？

大切なのは、どちらの手で描いたかよりも、どんなものをどんな気持ちを含めて描いたかということです。利き手がどちらかという事ではなく、どちらになってもしっかりと使って自分を表現することを励ましてあげることが大切です。子どもが「できた！」という満足感が持てるよう見守ってあげましょう。

子どもの歯について

1歳を過ぎると、奥歯が少しずつ生えてきます。毎日のケアと正しい食生活でお子さんの歯を守っていきましょう。

★上手なおやつの選び方・食べ方

- 食べる時間と量を決めて、だらだら食べない。
- 果物や乳製品・イモ類を中心にする。
- 飲み物はジュースではなくお茶や牛乳にする。
- おやつの後はお茶を飲んだり歯磨きをしたりする。



★仕上げ磨きのコツ

① 前歯の磨き方

上の前歯は、上唇にあるひも（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、人差し指でそっと上唇を押し上げて、ガードしながら磨きます。

② 奥歯の磨き方

歯ブラシを横（ほっぺた側）から入れて磨くと、溝の汚れをかき出すことができます。

★楽しみながら歯磨きを習慣に～嫌がる時の工夫～

- お子さんの好きな歌を歌ったり、数を数えたりしながら磨いてみる。
- 歯ブラシを2本用意し、1本をお子さんに持たせてあげる。
- 今日は「右側」、明日は「左側」と分けて磨いてみる。

むし歯予防のために、家庭でもフッ化物入りの歯磨き剤を使用しましょう。市販されているものの中には、うがいの必要ないジェルタイプやスプレータイプもあります。お子さんに合わせて使うようにしましょう。



指しゃぶりなどの心の支えについて

この時期の指しゃぶりは、眠い時・退屈な時に無意識にするもの、新しい人やいつもと違う場面に出会うとするものがあります。また、指しゃぶりだけでなく、タオルやぬいぐるみが離せない、おっぱいを吸いたがるといった姿がみられるようになります。



★指しゃぶりを減らしていくコツ

- 退屈な時や無意識にしている指しゃぶり。

指しゃぶり以外に興味を持てる遊び（身体や手を使う遊び）やお話をするなど、他へ意識を向けられる活動を用意してあげましょう。

- 新しい人や場面に出会った時の指しゃぶり。

“できるかな？”と揺れる気持ちに対する「心の支え」です。この「心の支え」があつてこそ、揺れる気持ちを乗り越え、子どもはチャレンジするようになります。指しゃぶりだけに目を向けるのではなく、日々の小さな成長や変化を見てほめてあげることが、指しゃぶりを減らすことへつながります。

食事について～1歳を過ぎたら幼児食へ～

1歳から1歳半頃を目処に、そろそろ離乳を完了させる時です。離乳の完了とは、形ある食物を歯茎で噛みつぶすことができるようになり、栄養の大部分が母乳やミルク以外の食物から摂れるようになることです。離乳食完了期からの食事は、大人の献立を少し手直し（味付け・固さなど）すれば、同じ献立を食べることができま



★好き嫌い（偏食）

幼児期は、好き嫌いが出てくる時期です。好き嫌いにはいくつかの理由があり、「これが好き、これが嫌い」という自己主張からくるものや、様々な味覚の発達に伴うもの、感覚の過敏さによるもの等があり個人差があります。しかし、嫌いな食品は「食べないから」と全く与えないのではなく、下記の工夫を参考にしてみてください。

- 好きな料理に混ぜてみましょう。
- 料理法や盛り付けを工夫してみましょう（弁当箱に入れる・ワンプレートに盛り付ける等）。
- 食事の雰囲気を変えてみましょう（戸外で食べる・友だちと食べる等）。
- 大人がおいしそうに食べる姿を見せましょう。
- 少量でも食べられたらしっかりとほめてあげましょう。

★少食・食べむら

大人もその日の状況によって食欲の波があるように、幼児期においても食欲に個人差があります。無理やり食べさせようとするとう食欲不振につながることもあります。また、おやつをだらだら食べている、牛乳やミルクを多く飲んでいる（1日の適量は300～400ml程度）、食事の間隔が短い等が少食の原因になることが多くあります。

- 食事やおやつの時間を含めた生活のリズムを整えましょう。
- 日中は外で遊ばせて、食事の時間になればお腹が空くようにしましょう。
- 家族と一緒に食べるなど、楽しい雰囲気ですりできるやう心がけましょう。



5. 2歳代の子ども

【からだの発育・発達】

新しい運動への挑戦

2歳を過ぎると身のこなしがよりしなやかになってきます。ジャンプ・高いところに登る・ブランコなど友だちのしていることを見ながらさかんに挑戦します。そしてそれができるようになると大喜びで自慢します。

挑戦することをたくさん励ましてあげるとともに、行動範囲の広がりに合わせて、安全への配慮をしてください。



【こころの発達】

自己主張について

2歳頃になると何でも自分のことをしたがり、「〇〇ちゃんの！」「自分でする！」と自己主張し、大人とぶつかり合うこともしばしばあります。

「もう赤ちゃんじゃない！」という気持ちが育ち、「ぼくはこう思っているのに」といった自己主張や、自分なりの思いが強くなってきます。要求や思いが強いと、「いやだ！」「ちがう！」と反抗したり、友達との取り合いや、叩く・噛みつくといった行動になったり、大人からすると“やりにくい”、“困った”姿がみられます。



★自己主張とのつきあい方

- 大人の都合を押し付けることは逆効果になる。

ついつい、「だめでしょ！」「何度言ったらわかるの！」と禁止してしまいがちですが、さらに激しく反抗してしまい逆効果となることが多いです。

- 少し待ってあげる。

「イヤイヤ」と大人の声かけになかなか応じない場合は、「時間がないから早くしなさい」と追い立てるのではなく、少し待ってあげることで、子どもは気持ちを切り替えやすくなります。

例えば、公園から帰りたくないと言っている時には、「もっと遊びたいね。あと1回すべり台をしたら、おうちに帰ってご飯を食べようね。」と、子どもの気持ちを受けとめつつ、次の目標を示し、筋道を立てて伝えることが大切です。

保護者にとって1歳代とは少し違う子どもの姿に手をやき、戸惑うこともあるかもしれませんが、子どもの発達にとって大切な過程なので、あせらずじっくり関わっていきましょう。



ことばについて

この頃は「大きいー小さい」「多いー少ない」といった物事を比べる力や理解する力が育ってきます。また、生活経験の中から感動をともなった様々な形容詞「おいしい」「かわいい」も増え、「〇〇ちょうだい」という二語文も使い始めるようになってきます。「これ何？」「何で？」と繰り返したずねてくることも多くなります。身の周りのことに興味を持ちはじめたあらわれですので、受けとめてあげましょう。

きつおん ☆吃音について

この時期は、たくさん伝えたいけれど、言葉数が多くはないために、吃音が出やすいといわれています。多くは、ことばの発達にともなう一時的なものですので、心配ありません。

また、きょうだいが生まれた時など環境の変化をきっかけに起こることもあります。言い直しをさせるのではなく、子どもの伝えたい思いにじっくりと気持ちを傾けることで改善する場合があります。吃音や、ことばの発達（ことばが増えない、会話になりにくいなど）でご心配がある場合には、ご相談ください。

※難聴のために、ことばの発達が遅れることがあります。難聴には、うまれつきの先天性難聴と、中耳炎の後遺症などによってある時期から明らかになる後天性難聴があります。3歳6か月児健診では、「耳の聞こえ」に関する問診や検査を行います。それまでにご心配がある場合には、ご相談ください。

下の子の誕生とやきもち

下の子が生まれると、ほとんどの子どもがやきもちをやきます。「赤ちゃんには優しくしてあげたい」「お母さんのようになりたい」といった思いが膨らむ一方で、「言われていることはわかっているけれどいやだ」「赤ちゃんには優しくしたいのだけどさみしい」といった気持ちのゆれがやきもちとしてあらわれます。

こんな時は、大人が子どもの気持ちを受けとめることが大切です。「お兄ちゃんでしょ」「お姉ちゃんなのに」は禁句です。「あなたも小さい時こうだったのよ」と語り聴かせ、生まれた赤ちゃんも一緒に遊んだり、赤ちゃんの世話のできることは任せたりしてはどうでしょう。

哺乳びんを使いたがったりする“赤ちゃん返り”も時がたてば自然におさまります。子どもの気持ちを傷つけないように、温かく見守りましょう。



【生活でのすがた】

遊び方について

2歳を過ぎた子どもは、自分でお絵かきしたものや砂や粘土で作ったものを「ケーキみたい」「これ、お母さん」などとみてるようになります。また、エプロンをつけてお母さんのつもりになったり、お人形にごはんを食べさせるなど、生活の中で経験したことを次々と再現して遊びます。ことばが増えるこの時期は、絵本（簡単なストーリーや、ことばの繰り返しがあるもの）の読み聞かせが想像力を育てます。また、散歩や外あそびでは、「今日は〇〇を見に行こう」と目的をもって少し長い距離を歩けるようになり、友だちと手をつないで歩けるようになり、友だちと手をつないで歩けるようになり、友だちと手をつないで歩けるようになります。



友だちとの関係について

友だちと何でも同じようにしたいとまねをしたり、年下の子どもに世話をやきたいと思う時期です。自己主張から、取り合いになることも多く、はらはらさせられることもあるかもしれません。そんなときは、「一緒にしようね」「待ってね」と、大人が気持ちを代弁してあげることで少し待つこともできるようになります。「けんか」ととらえるのではなく、子どもが相手と気持ちを交え、やりとりできる力を育てる場をとらえましょう。



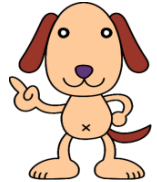
子どものくせについて



指すいや爪かみ、性器いじりなど、身体のどこかに触れて気持ちを落ち着かせるような「くせ」が見られることがあります。これらは、大人や友だちやきょうだいとの関係で「お兄ちゃんになりたいな」と憧れを抱いたり、「やってみたいけどちょっとこわいな」と気持ちが揺れ動いたりするためです。

「くせ」が気になる場合には、「できない」ことが多くて気持ちのゆれが大きくなっていないか、「やってみよう」と思えるような遊びやお手伝いがあるか等、生活を見直してみましょう。「くせ」への対応について心配がある場合はご相談ください。

指しゃぶりやタオル・ハンカチを吸うくせが長く続くと、あごや歯ならびに影響が出てくることもあります。外でしっかり遊ばせたり、他に興味が向けられるように声かけをしたり、3～4歳頃にはやめられるようにしましょう。



トイレトレーニングについて

おむつが取れる時期は、季節やそれぞれの家庭の条件によって個人差があります。2歳代後半までを目安にあせらなくてもよいでしょう。

パンツやズボンを自分で下ろせる、トイレに関心がある、尿意を感じ伝えられるなどの姿があればそろそろトイレトレーニングをはじめましょう。

★トイレトレーニングのすすめ方

① 日中はパンツで過ごしてみましょう。

② タイミングをみて声かけをしましょう。

毎日の生活の中で決まったリズムの時（お出かけの前やおやつの前など）に、「次〇〇するからその前にオシッコしておこう」といったように、楽しみをつくって子どもが行きたくなるきっかけを上手につくりましょう。

③ オシッコが出たら「シーでたね」と、出たことを一緒に確認しましょう。



はじめは教えてくれていたのに、途中から言わなくなったといったことはよくあります。できたり、できなかつたりという過程をとって、確かな力をつけていきます。叱ることなく、励ますように声をかけてあげましょう。



食事について

2歳頃になると、いろいろな食材を食べられるようになります。食べる量は個人差があるので心配しすぎなくても大丈夫です。元気で顔色が良いなど、体調面で問題がなければ、お子さんのペースで食事をすすめていきましょう。

また、自己主張が強くなるこの時期、一度食べて嫌な思いをした食べ物は「食べない」と本人の中で決めて頑なに食べない姿が見られることも多いです。

朝ごはんを食べることで、体温が上がるため、頭の働きや、記憶力も高まり、日中活動しやすくなります。1日を元気にスタートさせるためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。



★楽しくおいしく食べるために

- **少しでも食べきれたことをほめる。**

少食の場合、最初は量を少なめにして、おかわりを用意してみましょ。食べきれたという経験が自信になり、「もう少し食べてみようかな」という気持ちが出てきて、少しずつ食べる量が増えていきます。無理やり食べさせたり、必要以上に食事の時間をかけないようにましょ。

- **食べたくなるような経験をましょ。**

野菜が苦手でも、自分で採ったり、洗ったりという経験をすることで、「おいしい」と食べることはよくあります。嫌いなものを食べさせることだけにこだわるのではなく、それを食べたくなるようにいろいろな体験をさせてあげましょ。

- **生活リズムを整えよう。**

日中、頭や体を思いきり使って遊ぶことで食欲がわきます。食べることだけにとらわれず、就寝・起床時間や、食事やおやつ時間など、生活リズムを整えることがしっかり食べることに繋がります。

子どもの歯について

2歳を過ぎると、上下の奥歯が少しずつ生え揃ってきます。自己主張が強くなり、歯磨きを嫌がるかもしれませんが、むし歯予防のために正しい生活習慣を身につけるようにましょ。



★仕上げ磨きのコツ

むし歯が増えやすいこの時期、少なくとも寝る前には必ず仕上げ磨きをましょ。

- ① **前歯の磨き方**

上の前歯は、上唇にあるひも（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、人差し指でそっと上唇を押し上げて、ガードしながら磨きます。

- ② **奥歯の磨き方**

歯ブラシを横から入れて毛先を使って磨くと、溝の汚れをしっかりとかき出すことができます。

- ③ **フッ化物でむし歯予防**

家庭でフッ化物入りの歯磨き剤を使うことも、むし歯予防に役立ちます。うがいができるようであれば、ペーストタイプの歯磨き剤がおすすめです。むし歯予防に加え、着色予防も期待できます。

ジュースにはたくさんの糖分が含まれています。果汁や野菜ジュースであっても、たくさん飲みすぎることむし歯の原因となったり食事にも影響が出たりします。

また、熱中症予防にとイオン飲料を日常的に飲ませることも避けましょ。水分補給はお茶（水）で十分とれるので、ジュースの量が増えないように気をつけましょ。



6. 3歳代の子ども

【からだの発育・発達】

身体運動の発達では、動きもすばやくしなやかになり、三輪車に乗る、ジャングジムに登る、ケンケンをする、など身体全体のバランスをとることができるようになります。

また、手先も器用になり、支える手と使う手というように左右違った手の使い方ができるようになり、ボタンをかける、箸、鉛筆、はさみを正しく持つて使えるようになります。



【こころの発達】

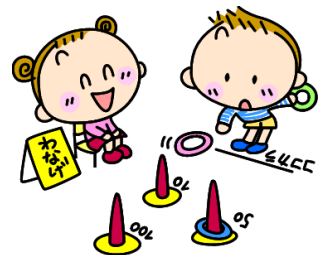
ことばと会話について

ことばの力は飛躍的に伸びて、大人の問いかけに答えて会話したり、自分の体験を思い出して報告したりします。身の回りのことに興味を示し、「何で」「どうして」と理由を知りたがったり、自分がしたいことや大人にしてほしいことを、ことばでしっかり主張し始めたりします。

また、「～しなさい」という大人への反抗もあり、「〇〇だから～しない」など自分なりの理由を言う姿も見られます。自分の気持ちをことばで表現することを覚えていく時期ですが、まだまだ表現が幼く、思いを伝えきれないことがあります。そんな時はお互いイライラしてしまいがちですが、子どもの行動の裏にある思いや理由をきいて、子どもの気持ちをきちんと受けとめてあげることが大切です。

遊び方と友だちとの関係について

ひとり遊びでは空想をふくらませ、お母さんやお父さんやTVのヒーローなど、自分が何かになったつもりで遊びます。友だち同士では、一緒に同じことをしていることが楽しい時期です。そこでは些細なことでけんかも物の取り合いも生じてきます。まだ自分の思いが先に立ち、ぶつかり合うことも多いですが、やみくもに叱ってトラブルをさけてしまうのではなく、「ここまできたら交代」、「〇〇ちゃんの次ね」というように丁寧に順番や交代を教え、お互いに代わり合うことで、一緒にいることが楽しくなっていくように大人が導いていきましょう。



この時期は、社会的なルールを学び、集団生活の準備を始める大切な期間です。就園されていないお子さんは地域の広場などで、友だちとの遊びの機会を作っていきましょう。



【生活でのすがた】

3歳を過ぎると、食事や排泄、着脱といった身の回りのことがだいたい自分でできるようになってきます。大きくなった自分に手ごたえを感じてくると、背伸びをしてお母さんやお父さんのまねやお手伝いをしたがる姿が見られ、家族の中で認められたい思いが強くなってきます。子どもの力に見合うお手伝いを用意して、自分への自信を感じるチャンスをたくさん作ってあげましょう。

集団生活について

保育園や幼稚園、こども園などの何らかの集団に入っている場合、集団で見せる姿と家庭の姿が異なることがあります。集団の中で緊張しすぎていないか、伸び伸びと思いが出せているか、友だちとのぶつかりあいを通じて学びあっているかなど、集団での様子を見聞きしておきましょう。その様子と家庭での姿を照らし合わせ、活動にあった生活リズムになっているかなど、一日の生活が子どもにとって無理なものではないかを気にかけてください。

友だちにうまく関わっていけない、遊びの仲間に入りにくい、遊び方や行動が激しすぎて友だちとうまくかみ合わないなど、心配なことがあればお気軽にご相談ください。



食事について

赤ちゃんの頃には太っていた子どもも幼児期に入るとスマートな体つきになってきます。ところが、甘いものや刺激の強いものへの要求が強くなっていくと肥満に結びつきやすくなり、徐々に体重の増加が目立ってくる子どももいます。幼児期から食事を含む生活習慣を見直し、肥満になりにくい環境を整えましょう。

★体重を急に増やさないようにしましょう

- 子どもの成長曲線を見て、身長・体重のバランスのとれた成長になっているかを見てみましょう。(身長は伸びているか、体重が急増していないか)
- 食事内容と合わせて、生活の記録をつけて客観的に振り返ってみましょう。(何を・どれだけ・いつ頃食べた、どんな活動をしたなど)
- 肥満を改善するには、長い期間が必要となります。家族みんなで協力して改善していきましょう。

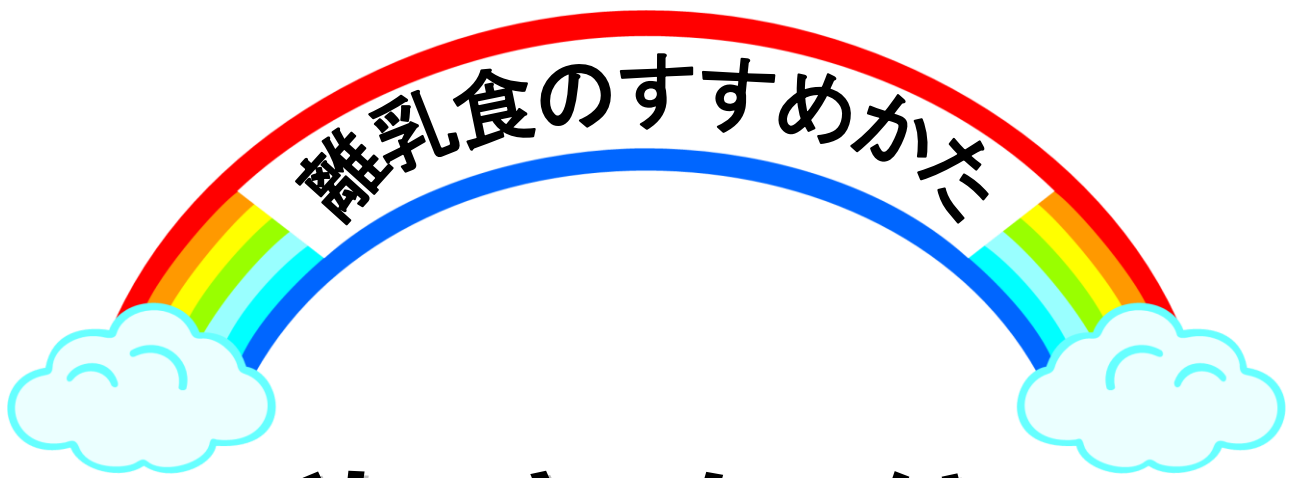
子どもの歯について

3歳頃になると、乳歯20本が生え揃います。食べ物を噛むための筋肉も発達し、固さや弾力のある物も食べられるようになります。いろいろな食材をよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

★歯磨きのポイント

- ① 上の前歯、奥歯の溝は特に丁寧に磨く。
- ② 歯ブラシと合わせてフロスも使う。
- ③ フッ化物入り歯磨き剤の使用や、歯科医院でのフッ化物塗布によるむし歯予防をする。
(かかりつけ歯科をもちましょう。)





やさしい

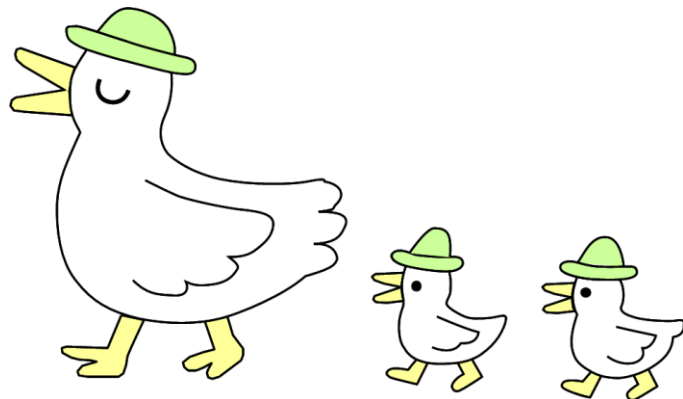
離乳



目次

1. 赤ちゃんの発達と離乳食の進め方	25
2. 離乳食の進め方の目安	26
3. 離乳とは	27
4. 離乳をはじめる時期	28～29
5. 月齢ごとのポイント（5. 6か月頃）	30～32
6. 月齢ごとのポイント（7. 8か月頃）	32～33
7. 月齢ごとのポイント（9～11か月頃）	34～36
8. 月齢ごとのポイント（12～18か月頃）	36～37
9. 成長の目安～成長曲線を記入してみよう！～	38
10. 離乳期のQ & A	39～41

- ミルク嫌い
- 少食
- 落ち着いて食べてくれない
- 便秘
- フォローアップミルクについて
- むし歯予防について






1. 赤ちゃんの発達と離乳食の進め方

月齢	発達のポイント	生活上のポイント	月齢	授乳・離乳食のポイント
0	・反射的に母乳を吸う。見たり聞いたりする力が発達してくる。	・授乳する時も、しっかり抱いて話しかけよう。		・授乳は赤ちゃんの欲求に合わせる。
1				
2				
3	・首がすわり、目で物を追うようになる。 ・日中目覚めている時間がだんだん長くなる。 ・胃腸の消化吸収能力が発達し、よだれも多くなる。 ・まわりのものに興味を持ちはじめ、家族の食べている様子に、食べたような表情を見せる。 ・発達の過程でミルク嫌いが出ることもある。	・生活リズムが整うように、朝は決まった時間に起こし、昼間はだいたい時間を決めて、うつぶせで遊んだり散歩にいたりして、生活にメリハリをつけよう。 ・家族の一員として、食事の場面に参加させよう。 ・いろいろな音を聞かせてあげたり、おもちゃをさわらせてあげ、「したい」という気持ちを育ててあげよう。		・授乳する時間を決め、授乳リズムを整える。
4				
5	・自分の手をのばしておもちゃをとったり、自分から周りの人にむかって声を出したりする。 ・口の中でモグモグするような動きがはじまる。		5、6 か月頃	離乳食スタート！ (1回食) ・なめらかにすりつぶした状態。 ・1日1回1さじずつ始める。 ・母乳やミルクは飲みたいだけ与える。
6		・手を使った遊びを十分にさせてあげよう。		
7	・つかんだものを口に持っていく。 ・お座りができるようになり、ものに手を伸ばし、自分で取って遊ぶ。 ・ものをかむような口の動きが上手になる。	・食事の時はしっかり椅子に座らせてあげよう。 ・家族の食べている様子を見ることにより、モグモグすることを覚えていく。	7、8 か月頃	(2回食) ・舌でつぶせる固さ。 ・1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ・食材の種類を増やしていく。
8	・母体からもらった鉄分を使い果たし、貧血傾向になりやすい。			
9	・はいはいができる。	・自分の思いをうまく表現できないことや、ちょっとした生活リズムのくずれが夜泣きとなって表現されることがある。 ・話しかけながら気持ちを受けとめてあげる。 ・昼間はしっかり身体を使って遊ばせよう。	9～11 か月頃	(3回食) ・歯ぐきでつぶせる固さ。 ・食事のリズムを大切に、1日3回食に進める。 ・ミルクなどもコップで飲む練習をしよう。 ・家族一緒に食卓を囲み、一緒に食べる楽しさを体験させてあげよう。 ・手づかみ食で、自分で食べる楽しさを体験させてあげよう。
10	・まねが上手になる。(バイバイ、チョチチョチ) ・つかまり立ちをする。 ・伝い歩きをする。			
11	・言葉の意味を理解し行動する。 (バイバイ、どうぞ、いただきますなど) ・「マンマン、ダッダッダ」など連続した言葉を発するようになり、次第に「マンマ」が食事に結びつくようになる。	・夜ぐずった時は、すぐに授乳せずにスキンシップを大切にしよう。 ・食事の場面では「マンマよ」「おいしいね」など言葉をかけながら楽しく食事をしよう。		
12～18	・ひとり歩きができる。 ・マンマ、ワンワン、ママなどの単語が出始める。 ・スプーンや人の持っているものをほしがる。	・生活の場面で興味をもったもの(歯ブラシ、えんぴつ、くしなど)を持たせてあげよう。そして、大人のまねもしきりにやりたがるので、上手にできたときは、共に喜んであげよう。	12～18 か月頃	・この頃を目標に卒乳しよう。 ・離乳の完了は、生後12～18か月が目安。 ・大人と同じ濃い味付けやインスタントやレトルト食品はなるべく控えよう。

※できるようになる時期には個人差があります。

2. 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始	→		離乳の完了
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。		1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

※厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」より

3. 離乳とは

離乳とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ食物を食べ始め、幼児食へ移行していく過程をいいます。母乳やミルクだけで成長していた赤ちゃんは、月齢が経つにつれて鉄やビタミンなどが不足しはじめます。

また、赤ちゃん自身もミルク以外の食物に興味を示すようになります。離乳食を進めていく間に乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことを覚えます。消化機能も離乳食を与えることによって発達しはじめます。徐々に食べられる食材の分量や種類が増えて、やがて自分で食べられるように成長していきます。

離乳は母親から自立するためのスタートともいえます。しかし、赤ちゃんにはそれぞれ個性があるので、成長や発達に合わせて進めることが大切です。あせらずに楽しい雰囲気食べる楽しさを体験させてあげることが何よりも大切です。

家族の食事を見直してみましょう！

- ◆ 食事は毎日3回（朝食、昼食、夕食）食べていますか？
- ◆ 栄養のバランスのとれた食事（主食、主菜、副菜がそろった食事）を心がけていますか？

特に、お母さんにとっては、産後の回復の意味からも栄養バランスのとれた食事は、何よりも大切です。大人が栄養バランスの良い食事を3回摂っていると、大人の食事から離乳食をとりわけることができます。また、同じ食材を使用した応用もしやすいです。

【例えば・・・】

大人のメニュー	離乳食
青菜のお浸し ごまあえ	5～6か月：青菜入りおかゆ 7か月～：煮浸し 9か月～：ごまあえ
カレー コロッケ 肉じゃが	5～8か月：野菜の煮物 （肉を入れる前、味付けする 前に取り分け） 9か月～：煮物 （肉を入れても可、薄味で）

Point

★健康な食習慣は乳児期から★

胎児期や乳児期の栄養が、大人になってからの肥満・2型糖尿病・高血圧や循環器疾患等と関連があることが最近多く報告されています。また、乳幼児期に培われた味覚や食事の好みはその後の食習慣にも影響を与えます。

将来の生活習慣病予防のためにも、乳児期から健康な食習慣の基礎をつくりましょう。

4. 離乳食をはじめる時期

赤ちゃんの発達には、個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察して、下記の様子が見られるようであれば、離乳食をはじめましょう。

正期産（37週0日～41週6日の出産をいう）であれば、生後5～6か月頃が一般的な開始時期といわれています。

離乳食をはじめる時期の赤ちゃんの様子

- ◆ 首のすわりがしっかりして寝返りができる。
- ◆ 支えてあげると、座っていられる。
- ◆ 食べ物に興味を示す。
- ◆ 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。
⇒赤ちゃんは、口唇に触れると反射的に口を開き、舌が押し出ます。さらに奥まで入ってきたものに対しては、チュチュと吸う動きをします。この反射は、生後5～7か月頃にかけて少しずつ消え始めます。その後、だんだんスプーンが口に入ることも受け入れられていくようになります。

最初はうまくいかなくても、だんだん上手に食べられるようになります。あせらず、ゆったりとした気持ちで、やさしく話しかけながら、楽しい雰囲気でお食べさせてあげましょう。



★離乳食のすすめ方のポイント

離乳食の進み方は、それぞれ赤ちゃんの発達や食欲によって違います。また、その日の体調や運動量、機嫌などによっても異なりますので、赤ちゃんの心と体の発達や個性を大切に下記のポイントで離乳食を進めましょう。

- ◆ 毎日無理なく続けられる一定の時刻に与えましょう。
- ◆ 大人の都合で、離乳食を中断するのはやめましょう。
(赤ちゃんが下痢や熱などの病気になった時は別です)
- ◆ 初めて使う食品は一つずつ増やしていきましょう。
- ◆ 味付けは素材の自然な味を生かして、味つけしないか、ごく薄味を心がけましょう。
- ◆ 材料は安全で新鮮なもの、旬のものを使いましょう。
- ◆ 衛生面には十分に注意しましょう。(手洗い・食材・調理器具の洗浄など)
- ◆ 赤ちゃんの食べる様子を見ながら、形態や分量を調節しましょう。
- ◆ 離乳食が進み食材がそろってきたら、栄養バランスのとれた献立にしましょう。
- ◆ 無理強いしない。しかし嫌いとは決めつけないで、またチャンスをみて与えてみましょう。

★食べさせ方のポイント

赤ちゃんの口は、母乳やミルクを吸うのに適した形をしていますが、やがて乳歯がはえ、それを支えるあごの骨の形が変化し、舌の位置も変わってきます。

この頃に離乳食をはじめ、口唇や舌の動かし方、さらにあごの開け閉めの仕方、そして咀嚼（そしゃく）（噛むこと）を覚えていきます。それぞれの機能の発達段階に合わせた「食べさせ方」「離乳食の形態」「スプーンの形」などを工夫しながら進めていきましょう。

食べる機能の発達には、個人差があります。まずは、赤ちゃんの食べる様子をよくみて進めていきましょう。

◆食べる姿勢

食事をする時、首の角度は垂直またはやや前傾になっています。首が後ろにガクンと倒れてしまったり、寝かせた状態だったりでは、飲み込むことが難しくなってしまいます。首の傾きに注意しましょう。

◆スプーンの使い方と食べさせる分量

① スプーンは、赤ちゃんの口に合わせた大きさや形を選びます。

5か月～8か月頃：平らなスプーン、9か月頃～：くぼみのあるスプーン

② 赤ちゃんの口の大きさに合わせた分量をすくいます。

「早く食べてほしい」「あまり食べてくれないから、一度にたくさん食べさせたい」などの理由でたくさんすくうのはやめましょう。

③ 口を開いて、スプーンですくった食べ物を舌の先にのせます。

舌の真ん中や奥に突っ込むと飲み込むのがむずかしくなります。

④ 口が閉じるのを待ってから、スプーンを抜きます。

食べさせる時は、下唇の上にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待ってからスプーンを抜きましょう。上唇の機能を発達させるためにも、口が開いてないのに押し込んだり、口が閉じないうちに上唇になすりつけてスプーンを抜いたりしないようにしましょう。

★食べる機能の発達の目安について

月齢	食べる機能の発達
5・6か月	口に入った食べ物を嚥下（ <small>えんげ</small> 飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚える。
7・8か月	口の前の方を使って食べ物を取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える。
9～11か月	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。
12～18か月	<ul style="list-style-type: none">● 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。● 手づかみ食べが上手になるとともに、道具を使った食べる動きを覚える。

5. 月齢ごとのポイント

生後5・6か月頃

離乳食開始から1か月間は、離乳食をうまく飲み込むことや、舌ざわりや味に慣れることが目的です。



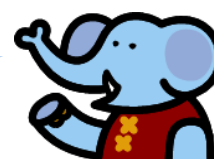
離乳食の回数	1日1回
母乳やミルクの量	今までどおりの授乳のリズムで与えましょう
形態	すりつぶして、なめらかな状態にしましょう。 (ドロドロ状・ポタージュスープ状)
味付け	調味料は使用せずに素材の持ち味を生かしましょう。

★生後5・6か月頃に適した食材の調理法

I	かゆ	つぶしがゆ（10倍がゆ：なめらかにすりつぶし、おもゆでのばす）
	パン	パンがゆ（ミルクやスープで煮てすりつぶす）
	うどん	くたくた煮（すりつぶす）
	いも	さつまいも・じゃがいも（すりつぶして白湯やゆで汁でのばす）
II	野菜類	かぼちゃ・にんじん・トマト・大根・ほうれん草の葉先など（やわらかく煮てすりつぶす）
	果物	バナナ・みかん・りんご（すりつぶし）
III	魚	タイ・ヒラメ・タラ・しらす等の白身魚（煮てすりつぶす）
	大豆製品	豆腐（ゆでてすりつぶす）
	卵	固ゆでの卵黄（すりつぶす）
	乳製品	プレーンヨーグルト（ <u>大人が食べて甘いと感じるヨーグルトには砂糖がたくさん含まれているので、離乳食に向きません。</u> ）

魚は刺身を利用するのがおすすめです！

- 骨も皮もなく使いやすく、新鮮
- 1切れの重量が決まっているので使いやすい（1切れ＝10～15g）



◆食材を与える順番について

最初は、1さじずつ始めます。慣れてきたら分量を増やしていきます。また、新しい食材を開始する時も1さじずつ与え、赤ちゃんの様子を見ながら分量を増やしていきます。

- ① 食物アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めましょう。
- ② おかゆに慣れてきたら、野菜やじゃがいも、果物も試してみましょう。
- ③ さらに慣れてきたら、豆腐や白身魚などを試してみましょう。

Point

★味つけについて★

離乳食の時期は味覚を形成する大切な時期でもあります。この時期から薄味に慣れておくと、将来的に薄味を好む良い習慣がつくれます。赤ちゃんはまだ腎機能が発達していないので、大人と同じ味つけでは塩分が多すぎて、腎臓に負担がかかるばかりでなく、濃い味つけに慣れてしまうと、いずれは高血圧や動脈硬化といった生活習慣病につながることもあります。

Point

★食物アレルギーについて★

- 食物アレルギーは、食べものにより体の免疫が過剰に反応することによって引き起こされる症状です。乳児期に多い症状として乳児アトピー性皮膚炎と、じんましん・アナフィラキシーをおこす即時型症状があります。
- 適切なスキンケアや薬物療法を行っても症状が改善しない場合、乳児アトピー性皮膚炎の原因として食物アレルギーがあるかもしれません。（まずは皮膚炎のケアを医師に相談して指示通りに行いましょう。スキンケアで皮膚からの食物アレルギーの進入を防ぐことはアレルギー予防に効果があるという報告があります。）
- お母さんが妊娠中に食事制限をしても、お子さんのアレルギーの予防にはなりません。
- アレルギーを予防するために離乳食の開始を遅らせることには効果がありません。
- アレルギー疾患の予防や治療を目的として医師の指示を受けずにアレルギー除去を行うことは、お子さんの成長や発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の診察と指示を受けるようにしましょう。
- 食べものの除去が必要と判断された場合、解除する時期や量などについては、必ず医師と定期的に相談して行いましょう。

Point

★フリージング(冷凍保存)について★

離乳食は1回量が少量のため、フリージングも便利です。ただし、冷凍庫でも劣化しますので、長期の保存はやめましょう。

- 魚や肉などは、調理せずに1回分ずつそのままの状態でも冷凍保存すると便利です。
- おかゆやだし汁などは、まとめて作って冷凍保存すると便利です。
- 解凍するときは、食中毒予防のためにも、自然解凍せず、再度加熱しましょう。

【保存の目安】

- ☑ ごはん・野菜：5～7日
- ☑ たんぱく質の食品：3～5日





★注意したい食品について★

◆ はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のために、満1歳までは使わないでください。(加工品にも注意しましょう。)

◆ 牛乳

鉄分不足や消化器官への負担のリスクがあるため、牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう。ただし1歳前でも料理には少量使うことができます。

◆ そば、いか、たこ、かに、えび、貝類等

食べにくい固さや、食物アレルギーを引き起こすおそれのある食品なので、注意しましょう。

6. 月齢ごとのポイント

生後7・8か月頃

離乳を開始して1か月を過ぎた頃から、1日2回食で食事のリズムをつけていきます。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食材の種類を増やしていきましょう。



離乳食の回数	1日2回
母乳やミルクの量	離乳食の後に与えましょう。 離乳食後とは別に1日3回程度与えましょう。
形態	舌でつぶせる固さにしましょう。 (つぶし状・みじん切り状・ペースト状)
味付け	野菜スープや昆布・かつお節などからとっただし汁を利用しましょう。 塩・しょうゆ・砂糖・味噌・酢もごく少量使えます。
1回量の目安	I 全がゆ：50～80g II 野菜：20～30g III 魚・肉：10～15g

※P26「離乳食の進め方の目安」を参考にしましょう。

ただし、記載の分量については、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて、食事の分量を調整しましょう。

★生後7・8か月頃に適した食材の調理法

I	かゆ	全がゆ（野菜入りかゆ、粉チーズやきな粉などもふりかけてもよい）
	パン	耳なし食パン、ミルクびたし
	うどん	くたくた煮（細かくきざむ）
	いも	軟らか煮、ミルク煮、マッシュポテト
II	野菜類	キャベツ・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー等（煮浸し、白あえ、野菜の軟らか煮）
	果物	みかん（皮を除いてほぐす）、りんご（煮りんごヨーグルトかけ）
III	卵	固ゆで卵黄のペースト（かゆやうどんに入れるとよい）
	魚	煮魚・ムニエル・蒸し魚（鮭・あじ・まぐろなども使用可）
	肉	ささ身（ほぐし）、皮なし鶏もも肉（そぼろ・きざみ）
	大豆製品	納豆（きざむ）、豆腐（野菜あんかけ）、きな粉
	乳製品	カッテージチーズ、粉チーズ

Point

★ベビーフードを使うときの注意点★

ベビーフードは便利ですが、赤ちゃんが成長するにつれて、身体の成長に沿っていなかったり、必要な栄養素が不足してきたりする場合があります。赤ちゃんの成長に合わせて、アレンジしたり、上手に組み合わせたりして使うことが大切です。

- お子さんの月齢や固さのあったものを選び、与える前に必ず大人が食べて確認しましょう。
製品によっては、軟らかすぎることがありますので、噛む力を育てるためにも、ベビーフードと合わせて、ある程度固さを残した野菜を加えるなど工夫をしてみましょう。
- 用途に合わせて上手に選択しましょう。
- 料理名や原材料が偏らないようにしましょう。
例えば、ごはんやめん類などのベビーフードには、野菜やたんぱく質性食品（豆腐や肉・魚など）をプラスすると栄養素をきちんと摂ることができます。
- 開封後の保存には注意しましょう。
製品の注意事項をよく読んで、適切に使いましょう。また、食べ残しは与えないようにしましょう。

7. 月齢ごとのポイント 生後9～11か月頃

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。
3回の離乳食は、大人と同じ時間に与えるようにして、なるべく家族一緒に楽しく食卓を囲むようにしましょう。



離乳食の回数	1日3回
母乳やミルクの量	離乳食の後に、必要であれば与えましょう。(離乳食の分量が増えてくるので、お腹がいっぱいで飲まなくなることもあります。) 離乳食後とは別に1日2回程度与えましょう。
形態	歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。 (粗ほぐし状・コロコロ状)
味付け	塩・しょうゆ・砂糖・味噌・ケチャップも使えます。(薄味にしましょう) 油・バターも少量にしましょう。
1回量の目安	I 全がゆ：90g ～ 軟飯：80g II 野菜：30～40g III 魚：15g

※P26「離乳食の進め方の目安」を参考にしましょう。

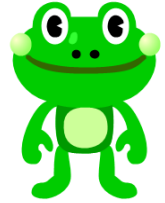
ただし、記載の分量については、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて、食事の分量を調整しましょう。

★生後9～11か月頃に適した食材の調理法

I	米	全がゆ、軟飯
	パン	耳なし食パン、ロールパン、フレンチトースト
	うどん	2センチ程度の長さ
II	野菜類	お浸し、ソテー、あえ物、きのこ(きざみ)
	果物	薄切り
III	卵	茶碗蒸し、卵焼き(乳幼児には十分加熱した卵料理を提供すること)
	魚	蒸し魚、焼魚、ムニエル、ホイル焼き(さんま・さば等の青魚も使えます)
	肉	ロールキャベツ、ハンバーグ、肉じゃが、しゃぶしゃぶ風(豚肉や牛肉の赤身肉)
	大豆製品	厚揚げ、油揚げ、がんもどき(油抜き)、煮豆(きざみ)
	乳製品	プロセスチーズ、クリームチーズ

この時期、大人と一緒に食べられるメニューが増えます！

煮物や汁物のほか、お浸しや焼き物も食べられます。ただし、揚げ物はまだ少し早いので、同じ材料で焼くなど調理方法を変えましょう。



◆薄味の習慣づくりを！

この頃の離乳食は、大人の食事から応用できるものやとりわけて用意できるものが増えてきます。しかし、味つけには注意が必要です。味つけは大人より薄味にして、食材の本来のおいしさを生かしましょう。この機会に大人の食事も薄味にされるといいかもしれません。

◆鉄の不足に注意！

生後9か月以降は体内の貯蔵鉄が減少してくるため、鉄の不足に注意が必要です。赤身の魚や肉、レバー、卵、大豆製品、ひじき、葉野菜などを積極的に取り入れていくようにしましょう。

◆赤ちゃんの気持ちを大切に！

この時期になると味、口ざわり、においなどにも敏感になり、食べむらが見られることがあります。その場合、無理強いせず、けれども嫌い決めつけしないで、またチャンスを見て与えてみるようにしましょう。

Point

★手づかみ食べをすすめましょう★

この時期、手づかみ食べをたくさん経験すると、のちのちスプーンやフォークが上手に持てたり、食への興味が増えて何でも食べるようになったり、赤ちゃんの成長にうれしいことがたくさんあります。

- 手づかみ食べのできる食事（パン・果物・芋など）を用意しましょう。
- エプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙を敷いたりして、汚れても後片付けがしやすい環境にしましょう。

手づかみ食べは、食べ物をうまくつかめずにこぼしてしまったり、投げてしまったり、後片付けが大変なこともあります。片付けがラクになるような工夫をして、おうちの方がおらかな気持ちで進められるといいですね。



Point

★卒乳について～母乳もミルクも～★

お子さんがおっぱいや哺乳瓶から卒業し、コップやストローで飲めるようになることを「卒乳」といいます。

卒乳の時期はお子さんによって様々で、いつまでに卒乳しなければならないということはありません。ただ、授乳を続ける場合も大切にしていきたいことがあります。

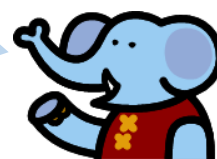
- 「おなかがすいたらごはん」という生活のメリハリを整えましょう。
- 離乳食を段階的に進め、コップやストローで飲む練習をしましょう。そうすることでお口の機能（噛む・飲みこむ力）が発達し、顔つきも引き締まって幼児らしくなり、ことばのよりよい発音につながります。
- 1歳6か月を過ぎると「空腹を満たすための授乳」から「スキンシップや愛着行動のひとつとしての授乳」に変わり、ぐずったり眠いときにほしがらようになることがあります。優しいことばかけや、抱っこなどおっぱい以外のスキンシップを工夫してみましょう。あまりにも頻繁におっぱいを求める場合は、お子さんが他の要求（遊んで欲しい、体調が悪いなど）をうまく伝えられず、代わりに出しているサインかもしれません。お子さんの様子を観察して本当に求めていることに応えてあげましょう。

8. 月齢ごとのポイント

生後12～18か月頃（離乳の完了）

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。また、自分で食べる楽しみを手づかみ食べなどで体験させてあげましょう。

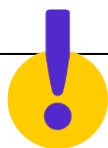
離乳の完了とは、形ある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳またはミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。生後12～18か月を目安に離乳を完了していきましょう。



食事の回数	1日3回
間食の回数	<p>3回食で必要な栄養がとりきれない場合は、間食を1日に1～2回程度時間を決めて与えてもよいでしょう。</p> <p>【主食（ごはんやパン）の食べが悪かった場合】 小さなパン、小さなおにぎり、ふかしもち、クラッカー など</p> <p>【主菜（魚や肉など）の食べが悪かった場合】 プレーンヨーグルト、チーズなど</p> <p>【副菜（野菜）の食べが悪かった場合】 果物、スティック野菜など</p>
母乳やミルクの量	<ul style="list-style-type: none"> ● 母乳やミルクは、それぞれのお子さんの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えましょう。 ● 1歳を過ぎれば、母乳やミルクの代わりに牛乳を飲むことができます。 ● 1日に300～400mlにしましょう。
形態	<p>歯ぐきでかめる固さにしましょう。</p> <p>※咀嚼機能は、奥歯がはえて乳歯のはえ揃う3歳頃までに獲得されます。それまでは、お子さんのかむ力に合わせた固さや大きさにしましょう。</p>
味付け	<p>しょうゆ・砂糖・味噌・ケチャップも使えます。（薄味にしましょう）油も少量にしましょう。</p>
1回量の目安	<p>I 軟飯：90g ～ ご飯：80g</p> <p>II 野菜：40～50g</p> <p>III 魚：15～20g</p>

※P26「離乳食の進め方の目安」を参考にしましょう。

ただし、記載の分量については、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達に合わせて、食事の分量を調整しましょう。



★注意したい食品について★

- ほとんどの食品は与えてもいいですが、とうがらし、こしょう、わさびなど刺激性の強いもの、塩辛いもの、なら漬け、粕漬けなどアルコールの入ったものは避けましょう。
- 市販の加工食品や菓子や清涼飲料水などの中には、糖分の多いものや塩辛いもの、脂肪分が多いもの、微量にアルコールを含んだもの、また食品添加物を多く使用しているものなどがあります。日頃から食品表示などを見る習慣をつけて、食品の安全には十分に気をつけましょう。
- 口の中で、溶けないような硬めのゼリーやピーナツなど、誤飲や窒息しやすい食品には注意しましょう。

9. お子さんの体重・身長伸びを見てください

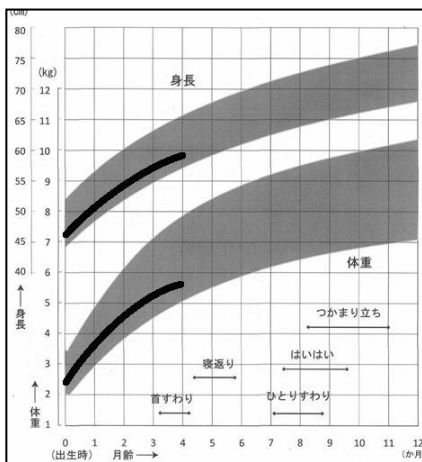
～成長曲線を記入してみよう！～

母子手帳の乳児身体発育曲線のページを広げてみてください。
成長曲線のグラフに体重と身長を記入して、成長曲線のカーブに沿って成長しているか確認してみましょう。
※体の大きさや発育には、個人差があります。

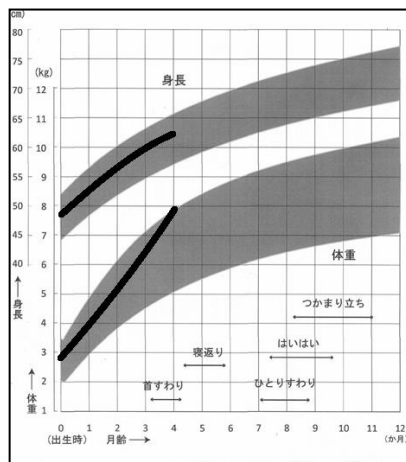


★グラフの見方

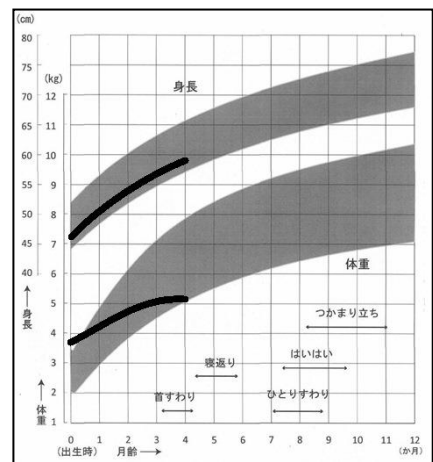
【A】



【B】



【C】



まず出生時から現在までの身長、体重増加をみてください。

【A】のように身長、体重ともに下のラインであっても、おおむね発育曲線にしたがって増えている場合心配はいりません。今後も経過をみていきましょう。

【B】のように体重が上向きパターンで身長が中央位で発育曲線に従って増えている場合、長い目で経過をみていきましょう。ほとんどの場合ハイハイや歩き出すころになると体重増加はゆるやかになります。ただし、1歳を過ぎて体重が増え続ける場合は肥満傾向にあります。母乳やミルクの与え方、離乳食、生活リズムなどを振り返ってみましょう。

【C】のように身長よりも体重の増えが下向きのパターンになっている場合は体重増加不良です。母乳やミルクの与え方、離乳食、生活リズムなどを振り返ってみましょう。

【B】、【C】で心配な場合、改善がみられない場合はご相談ください。

10. 離乳期のQ & A

Q 1 順調に飲んでいたミルクを最近飲み残すようになり、困っています。(ミルク嫌い)

A 1 2、3か月頃まで順調に飲んできた赤ちゃんも、成長に伴い哺乳量を適切に調整する力がついてきます。このようなミルク嫌いは、成長の一過程としてよくみられる姿で、順調な発育の姿ともいえます。あまりミルクを無理強いせずにお茶などの水分補給にも気をつけましょう。また、遊びなどで気分転換をしつつ、離乳食を与えていくのもいいでしょう。そうすると、ミルク量も少しずつ安定してくることがあります。ミルク嫌いがひどい、また長く続く場合は、ご相談ください。

Q 2 あまり離乳食を食べてくれません。(少食)

A 2 離乳期にはあまり量を食べない時期や、食べたり食べなかったりといったむらがあるなどの個人差はありますが、体重がそのお子さんなりに伸びていて元気であれば心配はいりません。しかし、健康なお子さんには、よく食べ、眠り、遊ぶという生活リズムがあり、そのリズムが離乳食に影響を及ぼしている場合もあります。これからお子さんが心身ともに充実して育っていくためには、食事の内容だけでなく、生活全体を見直してみましょ。

【生活面】

大人の生活が夜型リズムになっていると、お子さんも夜型の生活リズムになりがちです。生後4か月頃になると昼間起きている時間が長くなり、夜は連続して寝るようなリズムが整ってきます。この時期には、少し忙しくても家族と同じ時刻に起こし、朝型の生活リズムにしてあげましょう。昼間は散歩に出たり、室内ではうつ伏せで遊んであげましょう。そうすることで食事リズムが整いやすくなります。

【食事面】

◆食べやすい工夫をしていますか？

食べにくい野菜などは汁物に入れたり、豆腐などであえたり、とろみをつけるなど、口ざわりがよくなる工夫を試みましょう。また、段階に応じた調味料を少量使い、味付けをしていきましょう。お子さんの嚙む力に応じた調理法になっているかも見直してみましょう。

◆食事の時間には空腹を感じていますか？

ぐずった時などにダラダラと授乳したり、おやつを与えたりしていませんか。食前に甘いものを食べたり、飲んだりすると一時的に満腹になったような気がして、食欲がわかないことがあります。お茶などを与えて様子を見てみましょう。食事の時間にはお腹が空いていることが大切です。

◆もう一口食べさせたいと無理強いしていませんか？

食事を強引に食べさせることを続けると食欲不振にもつながり、食事の時間そのものがいやになる場合があります。適度な時間に切り上げることも必要です。

◆楽しい雰囲気家族一緒に食事をしていますか？

うまく使えなくても、スプーンを持たせたり、手づかみをさせたりすることによって、自分で食べる楽しさを味わうことができます。また、何よりも家族一緒に楽しい雰囲気食べるのが大切です。

Q 3 なかなか落ち着いて食べてくれないのですが・・・

A 3 座りはじめの頃は座る姿勢が安定せず食事に集中できなかつたり、歩きはじめの頃は食べるよりも歩くことのほうが楽しかったりと、なかなか落ち着いて食べてくれないこともあります。また、食欲にむらがでてきたり、遊び食べをしたりする時期もあるので、毎日スムーズに食べてくれるとは限りませ

ん。食欲のむらや遊び食べは、保護者からみると困ったことに思います。しかし、食欲のむらは、大人にもみられるようにお子さんにもあるものです。遊び食べは、お子さんにとっては自分で食べたいという意欲の現れです。食事を食べないからと叱ったり、一方的に食べさせたりしないようにしましょう。

◆座る姿勢は安定していますか？

食事する時に座る姿勢が安定していないと、食事に集中できません。抱っこして食べさせる時も、椅子に座らせて食べさせる時も、しっかり座らせてあげましょう。

◆ダラダラ食べさせていませんか？

食事に集中せず、遊んでしまっているようであれば、無理強いせず、およそ30分前後を目安に片付けるようにしましょう。

◆食事に集中していますか？

テレビを消して、おもちゃを片付けてから食事にしましょう。

◆献立は偏っていませんか？

同じ献立が続いたり、食材が偏っていたりすると、いくら好きなものでも飽きることがあります。いろいろな食材を進めて幅広い味覚をつくってあげましょう。また、料理法や盛りつけにも工夫して「手づかみ食べ」を体験させてあげましょう。

◆家族みんなで楽しく食べていますか？

ひとりだけで食事をする環境であったり、黙って食事をする環境であったりすると食べるのが楽しくありません。家族と一緒に食べる、家族とコミュニケーションをとりながら食べるのが大切です。食事の時間が楽しいと思える環境をつくってあげましょう。

Q 4 **便秘を治すにはどうすればよいですか。**

A 4 便秘とは、便が出にくい状態をいいます。毎日便が出ていてもおしりが切れる程固い便であれば便秘といえます。一方2～3日に1回ぐらいしか便が出なくても、正常便を多量に出す場合は便秘とはいえません。便秘になると、なんとなくグズグズと機嫌が悪くなることや、母乳やミルクの飲みや離乳食の食べ方が悪くなったりすることがあります。このような場合は、下記のことを見直してみましょう。

- 母乳やミルクの分量が減ったり、お茶などの水分量が不足していませんか？
- 生活リズムは乱れていませんか？
- 日中は十分に身体を使って遊んでいますか？
- うつぶせで遊んだり、腹部を動かせるような体操をしていますか？
- 野菜が十分に入ったバランスのとれた食事になっていますか？

※がんこな便秘は、かかりつけの医師に相談しましょう。

【便秘に効くといわれる食品】

- ◆ 5、6か月頃 … プレーンヨーグルト、葉野菜、つぶし粥、さつま芋等
- ◆ 7か月頃～ … わかめ・寒天・ひじき等の海草類、しいたけ・しめじ等のきのこ類、きざみ納豆、きなこ、季節の果物等

Q 5 **フォローアップミルクは必ず飲ませた方が良いでしょうか。**

A 5 離乳食がスムーズに進められているようなら、フォローアップミルクを飲まなくても問題はありません。

母乳やミルクから卒乳へと移行しても大丈夫です。ただ、離乳食がなかなか進まない場合は、鉄分やたんぱく質、カルシウム等が不足することもあり、それらを補ってくれるのがフォローアップミルクです。ただし、あくまでも主役は離乳食です。フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクのことですので、頼りすぎないようにしましょう。

Q 6 赤ちゃんのむし歯予防はどうすればよいのですか。

A 6 毎日の食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯がはえた時から、むし歯予防をしましょう。

- お誕生日の頃からは、赤ちゃん手帳の「卒乳の時期について」を参考にして、母乳や哺乳ビンの使用を卒業しましょう。（上の前歯のむし歯の原因のひとつに、寝る前や夜間の授乳や飲み物が考えられます。）
- 歯がはえたら、寝る前にはお口の手入れをしましょう。
歯の本数が少ないうちは、ガーゼでぬぐいます。上下8本程度になったら、小さな歯ブラシで軽く磨きます。
- お茶を飲む習慣をつけましょう。
100%ジュースや野菜ジュースにも糖分が含まれています。ダラダラ飲んでいるとむし歯になりやすいので、水分補給はお茶で摂るようにしましょう。

離乳期の悩みは気軽にご相談ください

離乳食を始めると、上手に食べてくれない、どの位食べさせてよいかわからない、アレルギー体質があって離乳食の進め方がわからないなど心配なことがたくさんあると思います。離乳の進み方も個人差がありますので、同月齢の他の赤ちゃんと比較しすぎるのもよくありません。おうちの方もゆったりとした気持ちで離乳食を進めることが大切です。そのためには、まわりにいつでも相談できる人をつくっておくことも大切です。心配なこと困ったことなどがあれば、母子保健課またはお近くのすこやか相談所に気軽にご相談ください。

