

目 次

この頃の赤ちゃん	2P
発達のめやす	3P
言葉を育てる	5P
赤ちゃんと遊ぼう	6P
事故防止	10P
離乳食	11P
(5～6か月頃)	18P
(7～8か月頃)	20P
(9～11か月頃)	21P
(12～18か月頃)	22P
歯磨き	23P
予防接種	24P
発熱、かかりやすい病気	26P
上手なお医者さんのかかり方	27P
緊急時の対応	28P
小児救急医療電話相談窓口	29P
家族計画	30P
産後の避妊の方法	31P

「この頃の赤ちゃん」

4か月の頃


こころ

- あやすとにっこり笑い、声をたてて笑うことがある。
- 周りの物に興味を示すようになる。
- 周りに人がいなくなると、「あーあー」と声を出すことがある。
- 声や音のする方向を見る。
- 少しずつ自分から行動を起こそうとすることがある。




運動

- ほほ首がすわる。
- うつぶせで寝かせるとひじで身体を支え、頭と肩をあげる。
- 手に触れる物をつかむ。



この頃からは、保護者の顔を覚え、声を聞き分けています。できる限り、赤ちゃんの相手をしてあげましょう。



身長

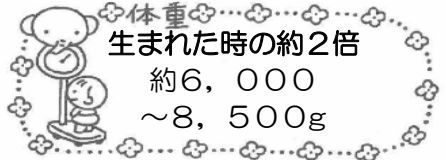
約60～80cm



体重

生まれた時の約2倍

約6,000
～8,500g



この頃から個人差が出てきます。母子健康手帳に載っている身体発育曲線と同じような形で増えていけばよいでしょう。



発達には個人差が
あります



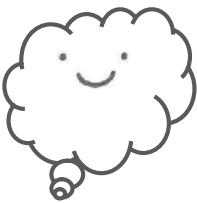
1歳



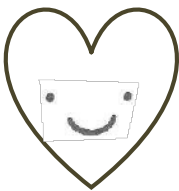
首がすわる 寝返り	お座り	つかまり立ち はいはい つたい歩き 小さいものを つまむ
--------------	-----	--



離乳食開始(1回食)		
	2回食	3回食
コップから飲む		手づかみ食べ 幼児食



声を出して人を 呼ぶ	音声をまねよ うとする	
	マ、バ、パなどの 音声が出る	ジェスチャー で表現しよう とする



興味・好奇心 が芽生える	大人のまね をする
人を見て笑い かける	
人見知り	

1歳から
1歳6か月まで

発達をめやす



発達には個人差が
あります

1歳2か月

1歳4か月

1歳6か月

1歳



からだ

一人歩き

紙にぐるぐると絵を描く

積み木を2個重ねる

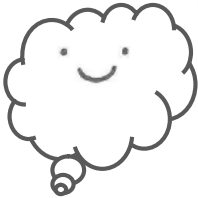
靴を履いて歩く

走る



しょくじ

離乳食の完了

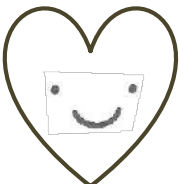


ことば

意味のある言葉を話す

単語を2語話す

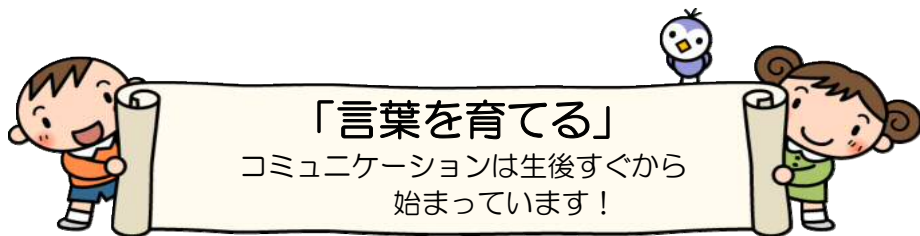
3語話す



こころ

記憶できる時間が10秒ぐらいになる

だだをこねる



「言葉を育てる」

コミュニケーションは生後すぐから
始まっています！

赤ちゃんはどうやって気持ちを伝えるの？

まだ、言葉を話せないため、「気持ち悪い」を、「気持ち良い」に変えるために「泣く」という伝え方をします。



どうしたら言葉を話したくなるの？

言葉を話そうと思う気持ちには、何かを伝えたいと思う
気持ちが基礎になっています。赤ちゃんが「泣く」ことで伝える気持ちを、
読みとろうと反応をすることで、「伝えたい気持ち」は増えるでしょう。

遊び方のポイント

- 授乳中に話しかけたり、あやしたり、抱っこをしましょう。
- 「あーうー」などのなん語に、同じように返しましょう。
- 視線を合わせて身振りや表情を豊かに話しかけましょう。
- 呼びかけたり、手足を軽く動かしたりしてみましょう。
- 物が持てるようになったら、おもちゃを持たせてみましょう。
- 保護者がリラックスできる環境を整えましょう。

身体の発達とともにできることが増えてくるため、楽しみ方も変わってきます。その時々の様子を楽しみながら触れ合いましょう。



「赤ちゃんとおぼろ」

赤ちゃんは身体を動かすことが大好きです。楽しく遊ぶことで運動機能が高まり、情緒の安定にもつながります。

遊んでみよう♪

ガラガラなどを手に持たせたり、上からつるしてみると手でさわったり、引っ張ったりして遊びましょう。

仰向けの赤ちゃんの足を曲げてゆっくりと体をねじると、自分の力で腹ばいになります。



バスタオルなどを丸めて肩の下に入れ、前におもちゃを置いたり、話しかけたりしましょう。

自分で頭を持ち上げようとしたり、音の鳴る方向に首を向けることで、寝返りをする力がついていきます。

手の力がついたら、ハイハイをしているお腹の下に、赤ちゃんのひざを入れて、お尻をくすぐると、ひざを伸ばして前進しようとしています。





やり取り遊び



げんこつやまのたぬきさん
トントントンアンパンマン
いないいないばあ、たかいたかい



ひとり遊び



ハイハイで部屋を探検する等のひとり遊びは独立心の現れです。あたたかく見守ってあげましょう。



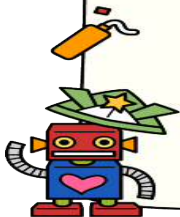
おもちゃ



おもちゃは、赤ちゃんの興味や想像力、運動機能を育てます。赤ちゃんの興味や成長にあわせて選んであげましょう。

おもちゃを選ぶときのポイント

- ☆材質の良い物
(耐久性のある物、洗える物)
- ☆明るい色で目立つ物
- ☆安全な物
- ☆きれいな音色の物



3か月～8か月

赤ちゃんの動きを引き出す物、音や動きで反応する物、しゃぶれる物。

(例) まり、円盤状の物、太鼓、起き上がり人形、押すと鳴る人形

9か月～18か月

音を出すおもちゃ、組み立てるおもちゃ、全身の運動を誘うおもちゃ。

(例) ラッパ、太鼓、簡単な積み木、押し車、引き車、大きいボール、抱き人形、ぬいぐるみ





絵本



絵本を読むのはまだ早い？

まだ言葉の理解やお話ができなくても絵本を楽しむことはできます。赤ちゃんをおひざにのせて、「うさぎさん、こんにちは」等と読み聞かせてあげましょう。



絵本を読むメリット

・色々な言葉を知る機会になる

絵本にはこもり歌のような効果があるため、繰り返し聞くことで、その言葉を覚えていくことがあります。

・親子のふれあいやコミュニケーションのきっかけになる

絵本を読むことで自然に話しかける時間が持てます。

・絵やお母さんの顔を見ることで、物を見分ける練習になる
個人差はありますが、4か月で約20～30cmの距離が見えるようになるため、少しずつ見分けられるようになります。



他にもこの時期ならではのメリットや楽しみ方がありますので、絵本を使って家庭でも楽しいひとときを過ごしましょう。



抱っこの仕方

立て抱き

赤ちゃんのわきの下から両手を入れ、身体を起こす抱き方のことをいいます。またの間に片手を入れておしりを支え、もう一方の手で背中をまっすぐに立てて抱っこしましょう。



前抱き

赤ちゃんの背中を大人の胸から少し離して、赤ちゃんの足を開いて座らせると安定します。

！注意！

生後6か月くらいまでの赤ちゃんは脳が未発達であり、衝撃に弱く体や頭を激しく揺らすと脳の障がいを起こすことがあります。あやす時は、強く揺さぶらないようにしてください。



「事故防止」

乳幼児の死因の第1位は不慮の事故です。赤ちゃんは、自分で危険から身を守ることはできません。また、昨日までできなかつたことが、突然できるようになるため、成長に合わせた事故防止で事故を防ぎましょう。

不慮の事故とは…交通事故だけでなく、家庭内の事故のうち、窒息や転倒、転落、やけどなど、身近でよく起きている事故をさします。



なぜ起こるの？

赤ちゃんは頭が大きくバランスが取りにくい体型です。好奇心旺盛ですが、危険なことがまだ分からないため、事故が起きやすいです。

どういった事故が多いの？

生後5か月過ぎ・・・何でも触るようになり、熱い物を触る等のやけどが多くなります。

生後6か月過ぎ・・・寝返りができるようになり、転落事故が増えます。



事故を予防するために

- 安全チェックリストで家庭での安全対策を少なくとも月1回確認してみましょう。
- 巻末の事故防止のパフレットを冷蔵庫の前等、目のつく場所に貼っておきましょう。



離乳とは？

生後5、6か月頃から、成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけでは赤ちゃんが育つために必要なエネルギーや栄養が不足します。かわりにそれらを食べ物からとるようになります。とはいえ、一足飛びに大人と同じものを食べることはできません。

“離乳”とは、母乳や育児用ミルクから幼児食へと進んでいく過程をいいます。



離乳の準備は必要？



以前はスプーンに慣れさせたり、母乳や育児用ミルク以外の味を覚えさせたりするために果汁の摂取が勧められていましたが、乳児期以降の果汁の過剰摂取傾向と低栄養や発育障がいとの関連が報告されていることから、今は勧められていません。離乳の開始の時期は生後5、6か月頃が適当です。

スプーンを口に慣れさせるのも、離乳が始まってからでよいでしょう。

離乳食を始める目安の時期は？

- (1) 食べ物に興味を示すようになる。
- (2) 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。
- (3) 首のすわりがしっかりして、支えると座れるようになる。

離乳食にふさわしいものは？

- (1) 添加物の多い加工食品（インスタント食品等）は避け、できるだけ季節の新鮮な材料を選びましょう。
- (2) 香辛料や塩分の多いものは避けましょう。
- (3) そのままでは固そうなものは、つぶす・きざむ・汁に浸す・煮込む等の工夫が必要です。
- (4) 大人の口には物足りないくらいの薄味で、だし（昆布、干しいたけ、かつお等）の味を伝えましょう。
- (5) 舌ざわりの悪いものは、片栗粉などでとろみをつけましょう。
- (6) 7、8か月（2回食）頃からは、わざわざ別の献立をつくる必要はありません。大人が日常食べているものを、赤ちゃんの食べる能力に合わせて大きさ、固さを調節し、大人の味付けの 1/3～1/2 程度にして取り分けるとよいでしょう。



離乳食の進め方の目安は？

規則的な食事のリズムで食欲を促し、生活のリズムを整え、食べる楽しさを体験していくことを目標にします。

離乳の開始では赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ進めていきましょう。



いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、家族と一緒にの食卓を楽しむ、手づかみ食で自分で食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしていければよいですね。

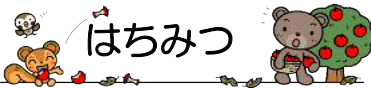
具体的な進め方は巻末の〈離乳食の進め方の目安〉の表を参考にしてください。

離乳食で注意が必要な食品は？



離乳食の食材として1歳前でも使用することは問題ありませんが（2回食：50～70g/日，3回食：80g/日程度），以下の理由から飲み物として牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにしましょう。

- ・牛乳は母乳・育児ミルクとは成分が異なり，腎臓に負担がかかる。
- ・アレルギー性の高いたんぱく質が含まれる。
- ・鉄の吸収を妨げ貧血になる可能性がある。



1歳未満の赤ちゃんには，“はちみつ”を乳児ボツリヌス症*予防の観点から，与えないでください。

乳児ボツリヌス症とは？

1歳未満の赤ちゃんにみられるボツリヌス症です。1歳未満の赤ちゃんに，原因食品とともにボツリヌス菌の芽胞を摂取すると腸管内で毒素を産生し，ボツリヌス症を引き起こします。乳児の腸内細菌叢が成人とは異なるために起こる病気です。



症状としては，便秘状態が数日間続き，全身の筋力が低下する脱力状態になり，哺乳力の低下，泣き声小さくなる等があります。

乳児ボツリヌス症の主な原因食品は，“はちみつ”です。

1歳未満の赤ちゃんに，“はちみつ”を与えないでください。

〔 1歳未満の赤ちゃんには“はちみつ”を与えてはいけませんが，1歳を過ぎるとはちみつを摂取しても，本症の発生はありません。 〕

衛生面に注意しましょう！！

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に注意しましょう。

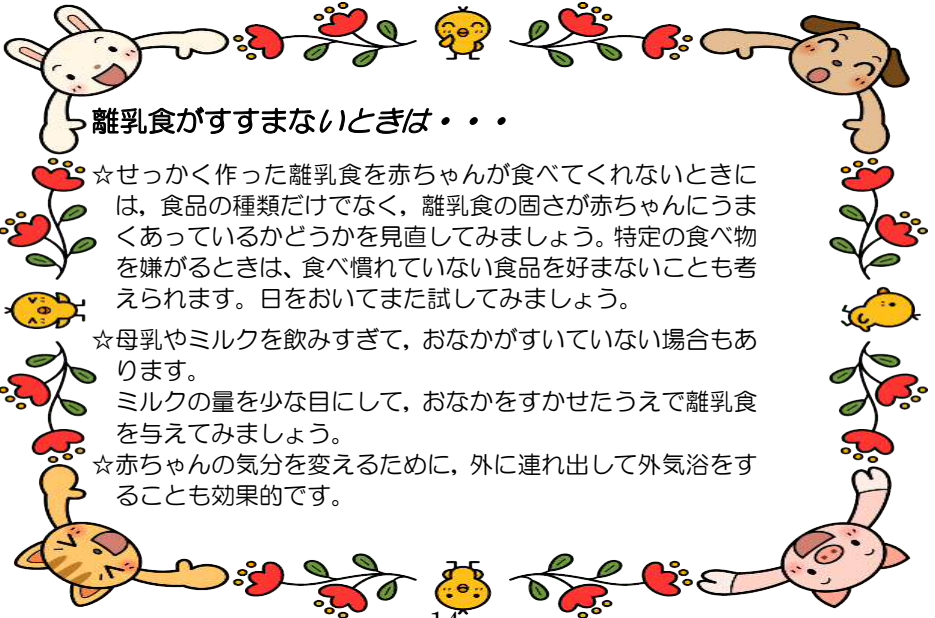
衛生面のポイント

- ◎ 調理の直前に、しっかり丁寧に手を洗いましょう。
- ◎ 離乳食にはしっかり火を通しましょう。
- ◎ 食べ残しや、作りおきは与えないようにしましょう。



食物アレルギーの対応

家族の中に現在または以前に、皮膚にかゆみやじんま疹、赤みがでたり咳、まぶたやくちびるが腫れる等のアレルギー症状のあった人がいたり、赤ちゃんに症状があったりした場合は、医師に相談して予防や治療を行いましょ。勝手な判断でアレルゲン除去を行うことは、赤ちゃんの成長・発達を妨げる恐れがあるので、必ず医師の指示を受けるようにします。また、赤ちゃんの成長にしたがって、食べられるようになる食品もあるので、医師のもとで定期的な診察を受けることも必要です。



離乳食がすすまないときは・・・

☆せっかく作った離乳食を赤ちゃんが食べてくれないときには、食品の種類だけでなく、離乳食の固さが赤ちゃんにうまくあっているかどうかを見直してみましょう。特定の食べ物を嫌がるときは、食べ慣れていない食品を好まないことも考えられます。日をおいてまた試してみましょう。

☆母乳やミルクを飲みすぎて、おなかがすいていない場合があります。

ミルクの量を少な目にして、おなかをすかせたうえで離乳食を与えてみましょう。

☆赤ちゃんの気分を変えるために、外に連れ出して外気浴をすることも効果的です。

離乳食全般に役立つ基本のレシピ



お粥の炊き方

—お米から炊く場合—

- (1) 厚手の鍋（土鍋でも良い）を使う。
- (2) 米は洗って30分くらい水につける。
- (3) 火にかけて沸騰させた後、ふたを少しずらして約1時間炊く。
- (4) 火を止め、ふたをきっちりしめて、5分間蒸らす。

お粥～軟飯まで 水加減早見表

	10倍粥	7倍粥	全粥（5倍粥）	軟飯
時期（目安）	5～6か月	6～7か月	7～11か月	10か月～
米から 米：水	米1カップ： 水10カップ	米1カップ： 水7カップ	米1カップ： 水5カップ	米1カップ： 水3カップ
ご飯から ご飯：水	ご飯1カップ： 水7～8カップ	ご飯1カップ： 水3カップ	ご飯1カップ： 水2～2.5カップ	ご飯1カップ： 水1カップ

*ご飯の固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、ご飯や水の量を加減してください。



だし汁の取り方

昆布だし 材料 水1カップ・昆布1枚（4cm×7cm）

昆布は硬く絞ったぬれ布巾で両面をさっと拭き表面の汚れを取ったら、はさみで3～4か所切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰直前に取り出す。

簡単水だし昆布だし

容器に汚れを拭きとった昆布・水を入れて冷蔵庫で半日置く。

昆布をとり出し、必ず沸騰させてから使用する。

*以下のかつお節、煮干しのだしは、かつお、いわし等の魚を試してからにしましょう。

かつおだし 材料 水1カップ・かつお節4g (小パック1袋程度)

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、菜箸でさっとかき混ぜ、1分間ほど煮て火を止め、かつお節が沈んだらこす。

煮干しだし 材料 水1カップ・煮干し6尾 (光沢のある新しいもの)

煮干しは頭とはらわたの部分を取り除く。鍋に水と煮干しを入れて中火にかけ、煮立ったらあくをすくいながら2～3分煮て火を止める。

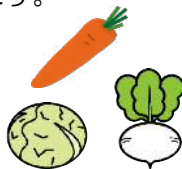


野菜スープの作り方

キャベツ・たまねぎ・かぶら・はくさい・にんじんなど、あくの少ない野菜を適当に3～4種類取り合わせて小口に切って鍋に入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、弱火で柔らかくなるまで煮てこす。

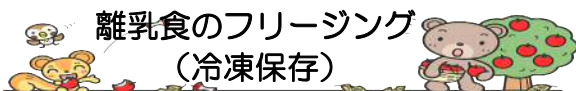
だしを使用する場合は、昆布だしのみを使用する。

残ったスープは製氷皿に入れて冷凍しておく。



野菜スープの利用法

つぶし野菜・ほぐした魚をのばすときに使う。



離乳食のフリージング (冷凍保存)

少量の離乳食をその都度作ることは大変ですが、離乳食に慣れ、食品の種類も増える頃からはまとめて作りフリージングすることができます。ただし、赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、以下の点に十分注意して利用しましょう。

(1) 冷凍保存に適する材料を衛生的に調理する

新鮮な材料や季節の食材を用い、手や調理器具を清潔にして調理します。
十分加熱して出来上がったものを、すぐに冷まして冷凍し、赤ちゃんが食べる時には必ずしっかり火を通しましょう。

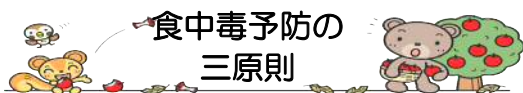
また、解凍後は1回で使いきりましょう。余ったものを再凍結はしないようにして、必ず処分するようにしましょう。

(2) 1回ずつ小分けにし、完全密封して急速冷凍する

冷凍専用のポリパックなどを使い1回ずつ小分けにしましょう。凍った食品の中身が空気に触れると霜がついて脂肪が酸化し味が落ちます。ポリパックには日付と中身を油性マジック等で書いておきましょう。ポリパックは使い捨てにします。

(3) なるべく早く使い切る

冷凍したものは1週間から10日で使い切りましょう。



食中毒予防の 三原則

1 つけない

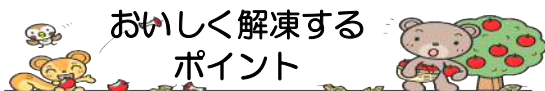
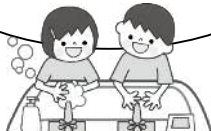
器具の消毒と
こまめな手洗い

2 増やさない

食材は低温保存で
増殖防止

3 やっつける

中心部が85℃、
1分以上の加熱



おいしく解凍する ポイント

(1) 使う分だけ解凍し、再冷凍しない。

フリージングした素材の品質を落とさないコツは冷凍と解凍を繰り返さないことです。必要な分だけ解凍し、余った分は処分するか、大人が食べましょう。

(2) 解凍するときには水を加える

解凍する直前にほんの少し水を加えるだけでばさつきや焦げつきを防ぐ事ができ、しっとり仕上がります。

耐熱容器に凍ったままの食材を入れ、水少々をふり、ラップをふんわりかけて様子を見ながらレンジで加熱しましょう。

(3) 凍ったまま一気に解凍する



離乳食は食べる直前に加熱しながら解凍することが原則です。常温や冷蔵庫で自然解凍した状態の食品を与えるよりも、加熱してから与える方が衛生面からも安心です。

また、自然解凍すると水っぽくなり、水分と一緒に栄養やおいしさも流れてしまいます。

一気に加熱調理すれば味にもグンと差がつきます。

(4) 一度解凍したものを再冷凍するのはやめる

冷凍と解凍を繰り返すと品質はどんどん落ちてしまいます。

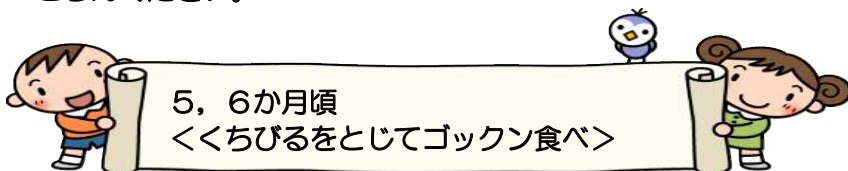
また、雑菌が繁殖しやすい状態になり、適していません。

解凍したらすべて使い切るようにし、余った分は処分するか大人が食べましょう。



時期別の離乳食の進め方

※目安量、与える時間等については巻末の「離乳食の進め方の目安」をごらんください。



5, 6か月頃
<<ちびるをとじてゴックン食べ>>

離乳食の1日の回数：1回

離乳開始から1か月くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲みこめるようになることが目的です。赤ちゃんの様子を見ながら1さじずつ与えましょう。

かたさ

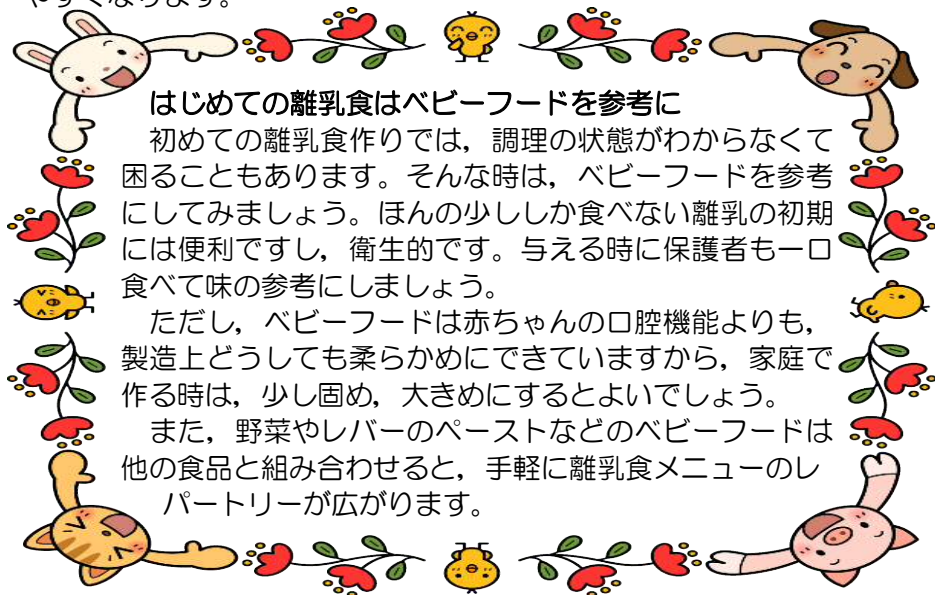
なめらかにすりつぶした状態（ポターージュ状）

進め方のポイント

- (1) まずは、十分に軟らかく煮た粥を“つぶし粥”にし、1日1回・1さじから始めましょう。特に問題なければ1日に1さじずつ増やしていきましょう。次につぶした野菜等を、同じように1さじから加えます。赤ちゃんの状態を観察しながらゆっくりと進めます。スタートしてから1か月経つと、1回量がお粥と野菜類を合わせて10さじくらいになるでしょう。
- (2) この時期は、たくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。
- (3) 離乳食の後には、母乳または育児用ミルクをほしがるだけ与えましょう。

食べさせ方のポイント

ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。

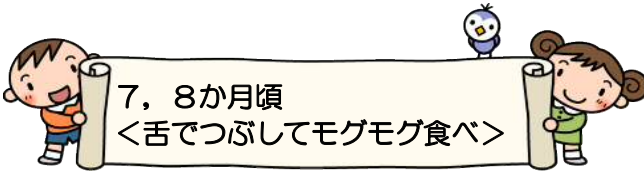


はじめての離乳食はベビーフードを参考に

初めての離乳食作りでは、調理の状態がわからなくて困ることもあります。そんな時は、ベビーフードを参考にしてみましょう。ほんの少ししか食べない離乳の初期には便利です。衛生的です。与える時に保護者も一口食べて味の参考にしましょう。

ただし、ベビーフードは赤ちゃんの口腔機能よりも、製造上どうしても柔らかめにできていますから、家庭で作る時は、少し固め、大きめにするとよいでしょう。

また、野菜やレバーのペーストなどのベビーフードは他の食品と組み合わせると、手軽に離乳食メニューのレパートリーが広がります。



7, 8か月頃 <舌でつぶしてモグモグ食べ>

離乳食の1日の回数：2回

離乳開始後、1か月を過ぎた頃から、1日2回食の食事のリズムをつけます。また、いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を徐々に増やしていきましょう。

かたさ

舌でつぶせる固さ（豆腐くらいの固さ）

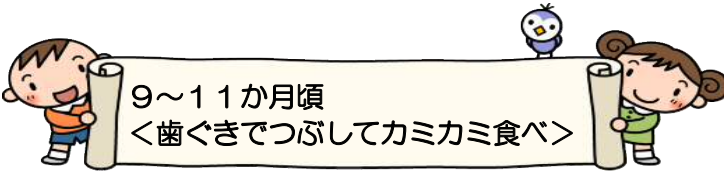
進め方のポイント

- (1) つぶし粥から全粥に進めます。
- (2) 野菜類は大きめ（ひと口大）に切ったものを、舌でつぶせるくらいの固さにゆでて、つぶしたり、さいの目切り等にします。緑黄色野菜を積極的に使しましょう。
- (3) 白身魚から赤身魚（まぐろ・かつお）へと、魚の種類を増やします。
- (4) 肉類は、脂肪の少ない鶏肉がおすすめです。脂肪の多い肉類はもう少し後になってからにしましょう。
- (5) ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズ等も使えます。
- (6) 卵は固ゆでの卵黄1さじから始め、アレルギー症状がでないかを確認しながら進めましょう。

食べさせ方のポイント

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まで待ちます。口の中でつぶした食べ物を飲み込みやすいように、とろみをつけるとよいでしょう。





9～11か月頃
く歯ぐきでつぶしてカミカミ食べ>

離乳食の1日の回数：3回

1日3回の食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるようにしましょう。9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクにするなど、工夫しましょう。

かたさ

歯ぐきでつぶせる固さ

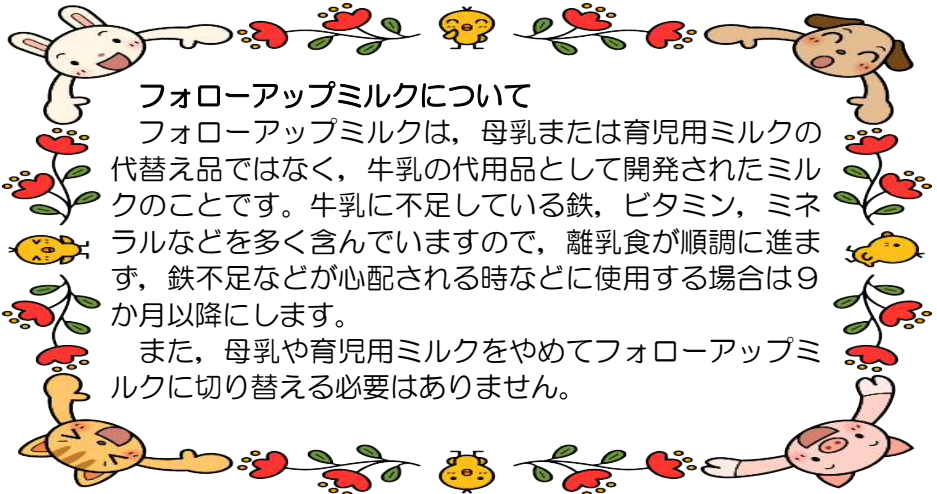
進め方のポイント

- (1) 全粥から軟飯に進めます。
- (2) 赤身の魚の他、様子を見ながら青背魚（いわし・あじ・さば）へと進めます。
- (3) 肉類やレバーなど、調理がむずかしい時はベビーフードを使用してもよいでしょう。

食べさせ方のポイント

丸み（くぼみ）のあるスプーンを下くちびるの上のにせ、上くちびるが閉じるまで待ちます。

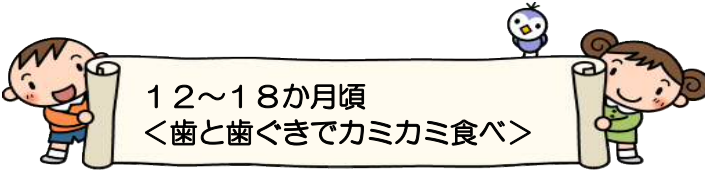
また、柔らかめのものを前歯でかじり取らせます。



フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用品として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄、ビタミン、ミネラルなどを多く含んでいますので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される時などに使用する場合は9か月以降にします。

また、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。



12~18か月頃
<歯と歯ぐきでカミカミ食べ>

離乳食の1日の回数：3回+この他に間食を1~2回

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

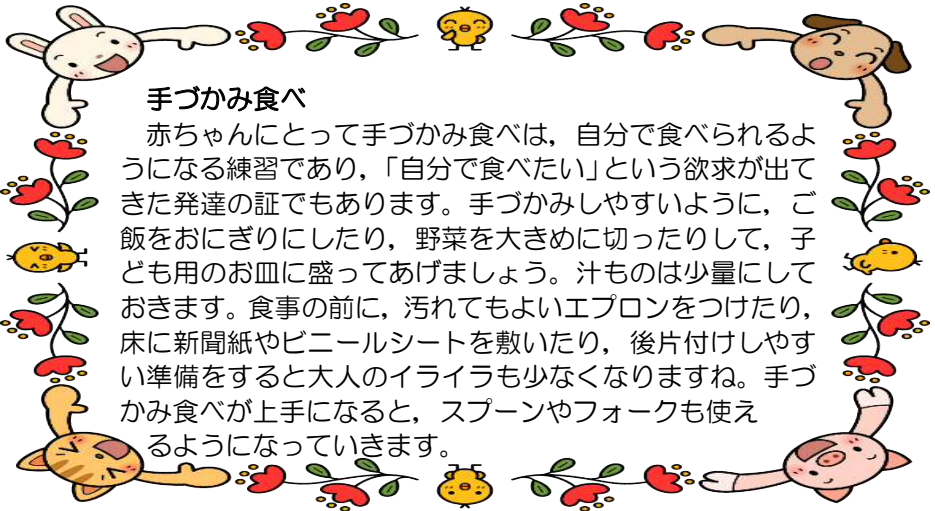
形のある食べ物を噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べものからとれるようになれば、離乳は完了です。

進め方のポイント

- (1) 3回食だけで足りないようであれば、栄養を補うために間食（おやつ）を1~2回、時間を決めて与えます。間食（おやつ）には小さいおにぎりやふかしもち、ヨーグルトなどを与えます。
- (2) 母乳や育児用ミルクは、1人1人の赤ちゃんの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。
- (3) 離乳が完了しても、奥歯が生えそろう3歳頃までは、食べ物の固さ、大きさ、味付けなどに配慮しましょう。

食べさせ方のポイント

手づかみ食べを十分にさせましょう。

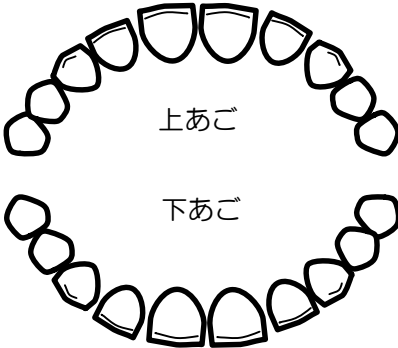


手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁ものは少量にしておきます。食事の前に、汚れてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、後片付けしやすい準備をすると大人のイライラも少なくなりますね。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

「歯磨き」

赤ちゃんの歯は6か月くらいから生え始め、2歳半頃に生えそろういます。



20本生えそろういます。

生えたところに色を
塗ってみよう！

歯のないうちは

食べた物は、唾液で洗い流されるため、
歯磨きの必要はないでしょう。

歯が生え始めたら

離乳食を食べた後に

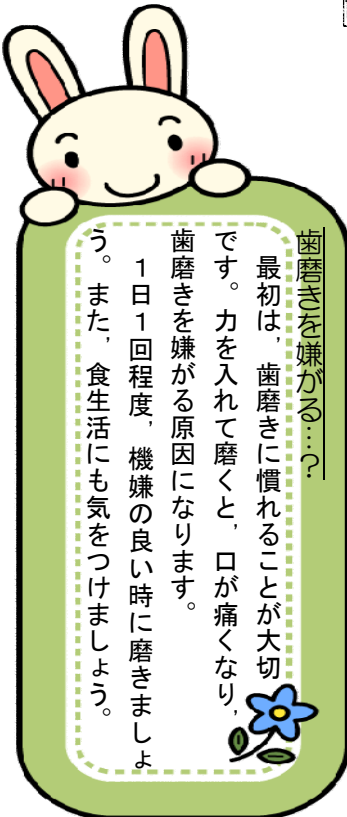
(1) 水やお茶を飲ませ、口の中の食べかすを取り除きましょう。

(2) お湯に浸したガーゼを指に巻き、1本ずつ歯の表裏を拭いてあげましょう。

口の中を触られることに慣れてきたら、歯ブラシを軽く歯にあてたり、かませたりすることで、感触に慣らせましょう。

(3) 1歳頃からは、食後に幼児用の歯ブラシを持たせてあげましょう。

上手に歯が磨けるのは2歳頃からですが、まねが上手になるこの時期から一緒に歯を磨き、歯ブラシに慣れさせましょう。また、最後は、保護者が磨いてあげましょう。

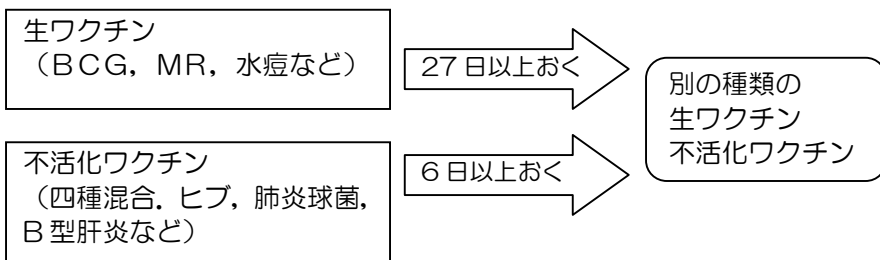


「予防接種」

乳幼児期は様々な予防接種があります。赤ちゃんの体調の良い時に、順番に受けましょう。



- 予防接種は、市内の予防接種実施医療機関(BCGは小児科のみ)での個別接種です。病院へ電話でご予約ください。
- 予防接種の間隔について



※同じ種類のワクチンを複数回接種する場合には、それぞれ定められた間隔があるため、間違えないようにしてください。

詳しくは、先にお送りしています“予防接種と子どもの健康”などをご覧ください。

接種名		接種回数	標準的接種年齢
BCG		1回	生後5か月～8か月 (12か月に至るまで接種可能)
四種混合 (ジフテリア・ 破傷風・ 百日咳・ポリオ)	I期 初回	20日以上 あけて3回	生後3か月～12か月 (3か月～90か月まで接種可能)
	I期 追加	1回	I期初回3回接種後、 12か月～18か月の間に1回
MR混合 麻しん・風しん	I期	1回	生後12か月～24か月に至るまで
水痘	初回	1回	生後12か月～15か月 (12か月～36か月まで接種可能)
	追加	1回	初回接種終了後、3か月以上の間隔で 1回 (12か月～36か月まで接種可能)
ヒブ ワクチン※ (インフルエンザ b型)	初回	27日以上 あけて3回	生後2か月～7か月 (2か月～60か月まで接種可能)
	追加	1回	初回3回接種終了後、 7か月以上の間隔で1回
小児用肺炎 球菌※	初回	27日以上 あけて3回	生後2か月～7か月 (2か月～60か月まで接種可能)
	追加	1回	初回3回接種終了後、60日以上 あけて12か月に至った日以降に 1回
B型肝炎	初回	27日以上 あけて2回	～9か月 (～1歳に至るまで接種可能)
	追加	1回目終了 後、139日 以上あけて 1回	

※ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンは、接種開始年齢によって接種回数が異なります。上記は、標準接種開始年齢（生後2か月～7か月）から接種した場合のスケジュールです。

「発熱」

発熱とは、一般的に37度5分以上のことをさしますが、赤ちゃんの平熱を知っておき、比較することも大切です。

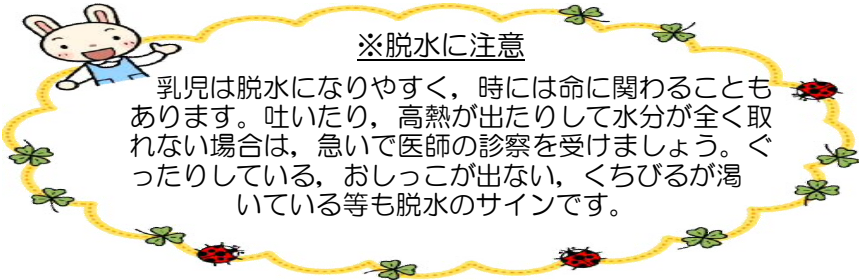
37度前半の時は

環境を調整したり、身体が涼しくなるようにしましょう。冷ました飲み物を与えると熱が下がることもあります。

熱がある時でも、機嫌が良く、元気で食欲も落ちないようであれば、あわてて病院に行く必要はないでしょう。

受診の目安

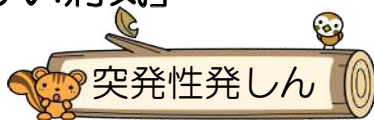
- 39度以上の発熱がある
- 嘔吐や下痢
- 鼻水
- 3日以上発熱が続く
- 発しん
- せき



「かかりやすい病気」



頭痛・咽頭痛・鼻水・鼻づまり・発熱等がありますが、合併症を起こさなければ、安静にするだけでも治ります。



突然の発熱（38～39℃）が3～4日続いて、熱が下がるとともに発しんが出ます。

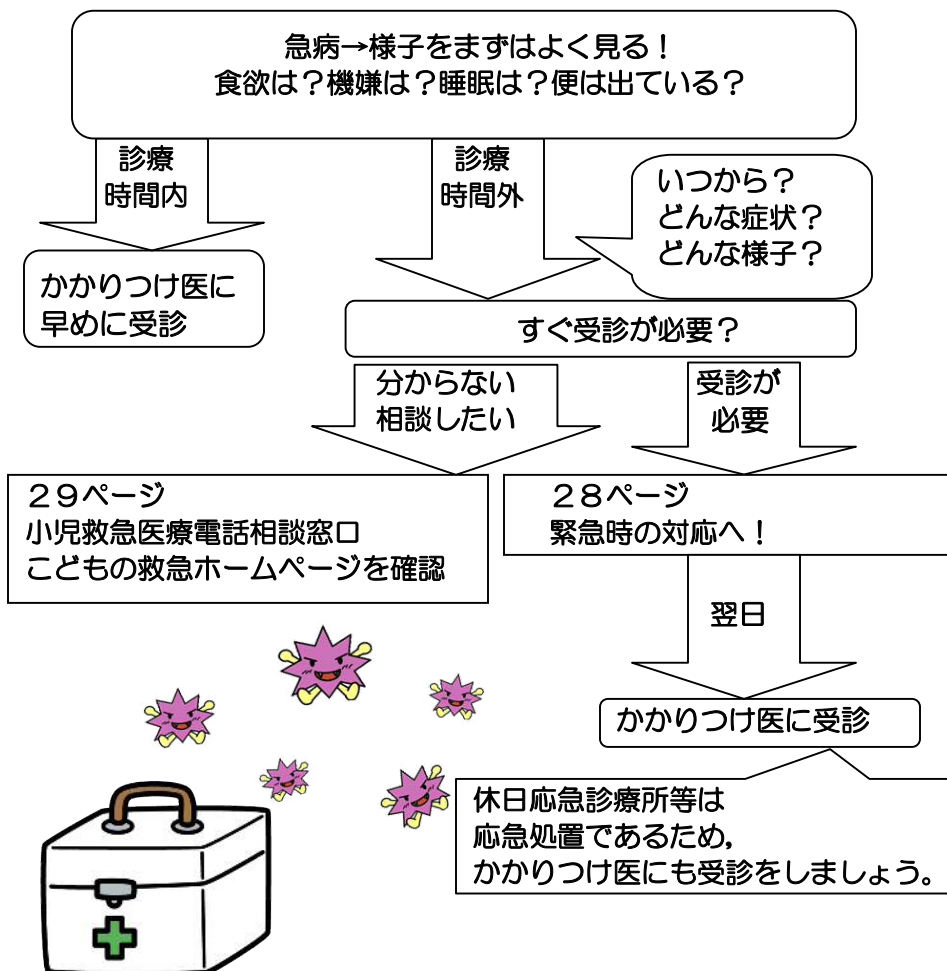


発熱とともに、手足の先と口の中に水泡性の発しんができます。一般的に予後は良好で、3～5日で治ります。

「上手なお医者さんのかかり方」

6か月を過ぎると病気にかかりやすくなるため、近所にかかりつけ医をみつけておきましょう。

保護者の毎日の観察が大切です。発熱、嘔吐、下痢等がなくても、いつもと違い元気がないと思う時は、すぐに医師の診察を受けましょう。



「緊急時の対応」

休日・夜間の救急診療施設

病院名	診療時間	所在地等
芦屋市立休日 応急診療所 (内科・小児科)	<u>日曜・祝日・年末年始</u> 午前9時～午後5時	芦屋市公光町 5-13 ☎21-2782
休日夜間急病 診療所 (眼科・耳鼻咽 喉科)	<u>土曜</u> 午後6時～8時半 (※土は耳鼻咽喉科のみ) <u>日曜・祝日</u> 午前9時～午後4時 <u>年末年始</u> 午前9時～翌朝5時半	尼崎市水堂町 3-15-20 ☎06-6436-8701
芦屋市歯科 センター	<u>日曜・祝日・年末年始</u> 午前9時～11時半	芦屋市呉川町 14-9 保健福祉センター内 1F ☎31-0658
南芦屋浜病院	<u>金曜以外</u> 午後8時～翌朝7時 <u>金曜</u> 午後11時～翌朝7時	芦屋市陽光町 3-21 ☎22-4040
夜間在宅輪番	<u>金曜(祝日以外)</u> 午後8時～11時	※「広報あしや」また は市のHPにて確認 ☎各医療機関
神戸こども 初期急病 センター	<u>平日</u> 午後8時～翌朝6時半 <u>土曜</u> 午後3時～翌朝6時半 <u>日曜・祝日・年末年始</u> 午前9時～翌朝6時半	神戸市中央区脇浜海 岸通 1-4-1 ☎078-891-3999

※年末・年始は12月29日～1月3日です。



「小児救急医療電話相談窓口」

受付	受付時間等	所在地等
	概要	
阪神南圏域 小児救急医 療電話相談 窓口	平日 午後9時～午前0時 土曜、日曜、祝日、年末年始 午後4時～午前0時	☎06-6436-9988
	看護師が、受診の必要性や応急処置について助言しますので、赤ちゃんの急病、けがでお困りの時はご相談ください。	
兵庫県子ど も医療電話 相談	平日、土曜 午後6時～翌朝午前8時 日曜、祝日、年末年始 午前8時～翌朝午前8時	☎#8000 ☎078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話)
	赤ちゃんの急な病気、けがなどで医療機関を受診したほうが良いか等の相談ができます。	
救急安心セ ンター	24時間365日	☎#7119 ☎078-331-7119 (すべての電話)
	救急車を呼ぼうか悩んだ時や、受診できる医療機関が分からない時等、24時間365日いつでも相談を受け付けるダイヤルです。(小児に限らずご相談できます。)	

「お母さんのための救急&予防サイト」

社団法人 日本小児学会 「こどもの救急」

社団法人 日本小児科学会が作成している、「こどもの救急」という保護者のための救急&予防サイトがあります。

気になる症状をクリックすると「救急車を呼ぶ」「自家用車で急病診療所に行く」「おうちで様子を見る」など対処方法が表示されます。受診の判断の目安にしましょう。

<URL>

<http://kodomo-qa.jp/>

* * * * * 「家族計画」 * * * * *

家族計画とは？

夫婦が望む時期に、赤ちゃんを産み、育てることです。

家庭の幸福、母体の健康、産まれた赤ちゃんの健康のために、正しい家族計画を立てることが大切です。

次の月経はいつ頃から？

一般的には産後3か月（90日）頃と言われていますが個人差があります。月経が始まる前に排卵が起こるため、産後初めての月経をむかえずに妊娠する可能性があります。

「授乳や産後、月経のないうちは妊娠しない。」ということはありません。

妊娠する流れ

- (1) 排卵（女性の卵巣から成熟した卵子が排出されること）
- ↓
- (2) 精子の進入（射精により、精子が子宮内に入ること）
- ↓
- (3) 受精（精子と卵子が出会い、受精卵になること）
- ↓
- (4) 着床（受精卵が子宮の壁に着くこと）

(1)～(4)の流れで妊娠します。この流れの過程で妊娠を防ぐ方法が「避妊法」です。

避妊をして、望まない妊娠を防ぎましょう。





「産後の避妊の方法」



使い始める時期の目安	種類	使い方	注意点
産後 1か月頃	コンドーム	先をねじって空気を抜き、装着	射精前でなく、性交前に装着
	殺精子剤	フィルムやゼリー、錠剤などの殺精子剤を性交前に膈内に挿入する。	射精前の適時に挿入しなければ効果がなく、失敗する可能性はやや高い。
産後 3か月頃	ペッサリー	膈内に装着具を挿入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・膈炎の時は、使用しない。 ・市販されていない。 ・適正なサイズについては、医師や受胎調節実地指導員の診察が必要
月経開始後 10日以内	IUD (リング)	子宮内に装着具を挿入する。 挿入に関しては、医師の受診が必要	<ul style="list-style-type: none"> ・下腹部痛や出血が起こることがある。 ・定期健診が必要
6か月以上	オギノ式	6か月以上、基礎体温を測り規則的になってから、基礎体温や月経周期より判断して、排卵日を避けて性交する方法。	<ul style="list-style-type: none"> ・受胎を目的として用いることが多い。 ・授乳中や月経の不規則な人は適応しない。 ・他の避妊法との併用が望ましい。
母乳終了後	経口避妊法 (ピル)	卵胞ホルモンと黄体ホルモンの合剤を連日内服する。	<ul style="list-style-type: none"> ・医師の診察を受け、正確な服用が必要 ・内服が出来ない場合がある。(授乳中、血栓性静脈炎、肺塞栓など) ・妊娠初期のような副作用が起こることもある。