

子育て の しおり

～育児編～



大阪府 泉佐野市

はじめに

子どもの成長は一人ひとり違います。

あるき始めが、はやかったり、ゆっくりだったり、
おしゃべりが好きだったり、動くことが好きだったり、それぞれいろいろです。

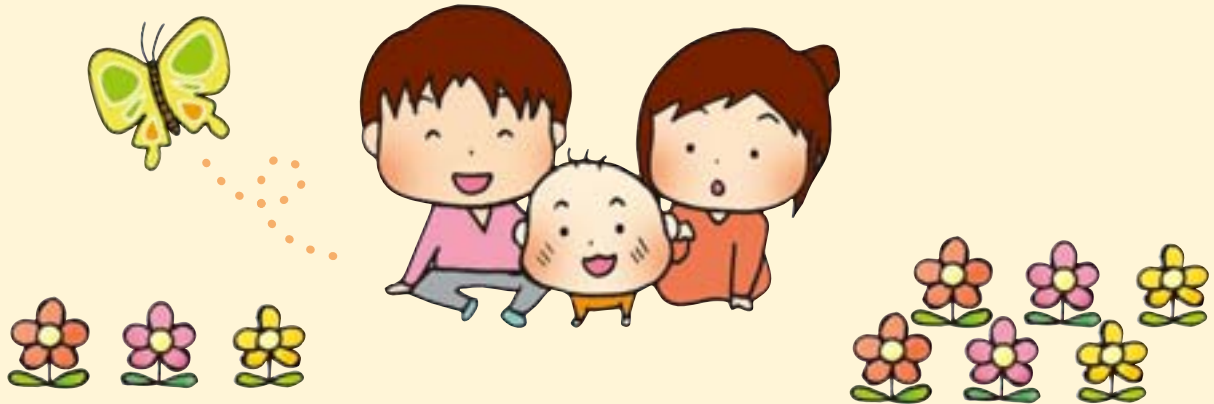
子育て中は、ちょっとしたことが気になります。

また育児書のとおりにはいかないこともありますね。

どんな些細なことでも一人でなやまず、

ともだちや近所のひと、関係機関などで気軽に相談してください。

この冊子が、少しでも子育て中のみなさんのお役にたてればうれしいです。



もくじ

CONTENTS

新生児のころ

- 子育てひろば① ～ママ自身のからだもたいせつに～ — 3
子育てひろば② ～赤ちゃんマッサージ～ — 4

首がすわるころ

— 6

おすわり・はいはいのころ

— 7

たっちのころ

- 子育てひろば③ ～乳幼児の歯のはなし～ — 8

あんよのころ

- 子育てひろば④ ～絵本って楽しいね～ — 9

1～2歳のころ

— 10

2～3歳のころ

— 11

3～4歳のころ

— 12

4～5歳のころ

— 13

子どもの事故を防ぐために

— 14

子どもがかかりやすい病気

— 16

離乳食のすすめかた

— 18

調子の悪い時の食事

— 22

ちょっと気になるけど…

どうしたらいいのかな — 23

新生児のころ



抱っこされると赤ちゃんは、とても心地よく安心感をもちます。そこから日常のいろいろなことへ興味や関心を広げます。抱きぐせを気にせず、たくさん抱っこしてあげましょう。

体温

- 赤ちゃんは体温調節機能もまだうまく働かず外気温や室内の温度により、体温も左右されます。冬の室温は20度前後、夏は28度くらいが目安です。

うんちとおしっこ

- 便は1日に1～5回、授乳がしっかり（特に母乳の場合）できるようになれば、10回以上になることもあります。尿は1日に10回前後、30分～1時間おきにしています。

目と耳

- ものの輪郭はぼんやりですが、見えています。特に人の顔はよく見えます。30cmくらい顔を近づけてあげましょう。お腹の中で聞いていたお父さんやお母さんなどの身近な人の声は大好きです。ゆっくりとおだやかな声でかたりかけてあげましょう。

胃

- とっくり型でしまりが悪く、姿勢の変化でガラガラと吐きやすいです。

～ママ自身のからだもたいせつに～

子育てひろば①

出産後、わけもなく涙が出たり、何気ない一言に傷ついたり、不安やあせりがあったりすることがあり、マタニティーブルーと呼ばれます。マタニティーブルーは、ホルモンの急激な変化によるものと考えられています。解消法としては、泣きたいときは泣き、つらいときはつらいと訴えることです。つらい気分を一人で抱え込まないこと、ゆっくり休養し、リラックスすることで解消されていきます。

マタニティーブルーになる時期や症状、期間には個人差がありますが、多くのママが経験しています。産後の体調がよくなり、赤ちゃんのいる新しい暮らしに慣れてくると自然におさまりますが、長く続くようなら、産婦人科や保健センターなどに相談しましょう。精神科や心療内科などでも治療が可能です。つらい症状をがまんせず、早めに受診しましょう。





子育てひろば②



～赤ちゃんマッサージ～

赤ちゃんとのスキンシップやコミュニケーションのひとつとして、赤ちゃんマッサージがあります。赤ちゃんにやさしく触れたり、マッサージをすることは、心と身体をリラックスさせる効果があると言われています。

赤ちゃんは毎日の生活の中で、やさしくなでてもらったり、抱きしめてもらったりすることで、心地よくなります。

肌と肌とのふれあい。それは心の栄養。
大切なコミュニケーションです。



はじめるまえに。。。

- 授乳直後や空腹時は避け、機嫌のよいときに行いましょう。
- 途中で赤ちゃんが嫌がったら、中止しましょう。
- 畳や床の上にバスタオルを敷きましょう。
- あたたかい手で行いましょう。
- 冬は部屋を暖かくしておきましょう。



マッサージの特徴

- 道具は手であるので誰にでもできます。
- 毎日、やさしくさわることで、皮膚の変化を感じたり、親子で安心感をもち、よい眠りやよい目覚めへと導きます。
- 気持ちよさと幸せ気分は親子の絆を作っていきます。



頭

やさしくなでること。
頭皮の感覚を覚え、
気持ちよく感じる。

顔

お顔をやさしくなで
てあげましょう。

胸部

敏感なところ。ゆっ
くり、少しずつ。ハー
トを描くように。



おなか

強く圧迫しないで。時計回りに。



背中

うつぶせにして、軽くタッピング。
自律神経のバランスにも。

手先

手のひらでもみ
もみ。

足・股関節

動きにあわせて、
引っ張らないで。

おしい

全体に円を描く
ように。



一番大切なことはやりかたではなく赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら、
やさしくなでてあげることです。一緒に楽しく遊ぶつもりでしましょう。

首がすわるころ



★4か月児健康診査があります。
忘れずに受診しましょう。

この頃になると、かなり目が見えるようになり、動くものを目で追います。あやすと笑い、動くおもちゃを飽きずにじっとながめています。

おなかがすいた、のどがかわいた、おむつがぬれた、どこかが痛い、暑い、寒い、眠いなどを泣くことで表現します。「どうしたの」「なあに」と声をかけ、泣いている理由を見つけ、目と目を合わせたコミュニケーションで赤ちゃんのサインをキャッチしてあげましょう。



腹はいを1日1回してみましょう。首や脚の筋肉を強くします。
(必ずそはについていましょう。)

こ ん な 遊 び が あ き

★いない、いないパー

「いない、いないパー」と大好きな人にあやしてもらうと、うれしくて何度もせがみます。



★あやし遊び

やさしい声で歌をうたったり、子どもの顔や手に触れたり、手に玩具を持たせたりします。



『^{ミズ}SIDS…乳幼児突然死症候群』を防ぐために

元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然亡くなる病気、「SIDS」をご存じですか？原因はまだ解明されていません。しかし、以下の項目を守ること、「SIDS」の発生率を抑えることが明らかになってきています。

- 仰向けで寝かせる。
- 周囲でたばこを吸わない。
- 固いマットの寝具を使い、枕は使わない。
- 掛け布団やタオルが、赤ちゃんの顔にかからないよう注意する。
- 長時間、赤ちゃんをひとりにしない。

おすわり・はいはいのころ

★乳児後期健康診査があります。
10か月頃にお医者さんで受診しましょう。

好奇心が旺盛になります。両手が自由に使えるようになるので、関心をもったものは手を伸ばして何でもつかみ、口の中に入れて確かめます。あやし遊びやふれあい遊びを喜びます。

行動範囲が広がります。危険なものを口に入れたり、目の離せない時期です。赤ちゃんや小さな子どもは手にしたものをすぐに口に入れてしまいます。タバコ・硬貨などの小物は、赤ちゃんの手の届かないように、床面より1m以上の高さに置くようにしましょう。事故防止策として家の中の安全点検をしましょう。



腕や足の力を強くするため、広い安全な所で「はいはい」を十分にさせてあげましょう。



こんな遊びがあき

★大人も子どもも笑顔の出るあそびがいいよ！

「こちょこちょ～」とくすぐったり、「まてまて～」と追いかけたり…声をあげてキャッキャッと喜んで笑うことが大切です。



たっちのころ



テーブルやソファなど、つかまりやすいものがあるとつかまって立とうとします。初めは、すぐにしりもちをついて、なかなかうまくいきませんが、少しずつしっかり立てるようになります。

言われていることがわかりはじめてきます。理解力がつき、「ダメ」と言われれば、「やってはいけない」ということがわかってくるようになります。本当に危険なことをしようとしたときは具体的なことば（いたいよ一等）を言って制止しましょう。してよいことと悪いこととの区別を、少しずつ教えてあげることも大切です。子どもが自分の意思をもちはじめころです。子どもの気持ちや様子を見ながら、大人が待ってあげましょう。

指先が器用になり、親指と人差し指を上手に使って、小さいものをつまんだり、スイッチを回したいします。

こな遊びがあき

大人が笑顔で手あそびをしたり一緒に触れあうことをよろこびます

★ みたて遊び

絵本やままごとのおもちゃを使って、食べるまねをします。

★ 音の出るものが好き

音楽が鳴り出すと身体でリズムをとって楽しめます。



ポイント

お父さんやお母さんなど特定の人の後を追う赤ちゃんが多くなります。少しでもお父さんやお母さんの姿が見えなくなると、はいはいをしてどこまでも追いかけていきます。「〇〇に行くから待っててね」など声をかけることで 赤ちゃんの不安も和らぎ、徐々に待てるようになってきます。

～乳幼児の歯のはなし～

子育てひろば③

赤ちゃんの歯の生えはじめは個人差があります。生後6～7か月ごろ、下の前歯から生えてくることが多いようですが、生後3～4か月で生えはじめる場合もあります。1歳近くになって、最初の歯が出てくる赤ちゃんもいますので、歯が生えはじめる時期の早い遅いをあまり気にする必要はありません。

歯が生え揃いだと、気になるのが歯のお手入れです。歯みがきは親子のふれあいの延長としてとらえ、ゆとりをもってはじめましょう。赤ちゃんにとっての最初の歯みがきは、楽しい経験にしていきたいです。

あんよのころ



指さしは、言葉の出はじめです。
10か月頃から、言葉に意味があることに気づきます。子どもが指さしをしたときは、指さしたものに「ワンワンがいるね」などと言葉を添えてあげましょう。

つかまり立ちや伝い歩きをしようとしまう。
指さしや言葉で伝えようとしたい、大人のまねをしまう。



こな遊びがあき

★ 入れたり、出したり、ひっぱったり



いたずらも盛んに！
ティッシュペーパーのように次から次へと出てくる繰り返しを楽しみます。

★ やりとり遊び

「ハイどうぞ」「持ってきてね」「これポイしてね」などの声かけをしてあげましょう。

★ 散歩

散歩に出かけると砂や水、自然に興味が出てきます。大人も子どもと一緒に新しい発見を楽しみましょう。

ポイント

探索活動も盛んで、好きな所にいこうとします。よく転びますが、抱っこをしてもらうより歩きたい時期です。子どもの興味に付き合いながら一緒に散歩しましょう。

～絵本って楽しいね～

子育てひろば④

お父さん、お母さんのぬくもりを感じながら、いろんな絵本に接し、共感し合うひときは、子どもの感性や心を豊かにする貴重な時間です。



● 子どもにとって素敵な本は

お父さん、お母さんが読み聞かせてくれる本です。
お父さん、お母さんのひざの上で一緒に楽しみながらゆっくりとやさしい声で読んであげましょう。

子どもは好きな絵本を繰り返し読んでもらうことを喜びます。毎日の生活の中で、少しでも「絵本の時間」を作れるといいですね。気分がのらないときや他のことに興味を示したときは、無理せず機会を改め読んでみましょう。

1～2歳のころ



★ 1歳6か月児健康診査があります。忘れずに受診しましょう。

感情の表現が豊かになります。うれしいときは全身で喜びを表し、怒ったときは大声で泣いたり叫んだりします。泣かれると、大人はイライラしますが、まずは大人の方が冷静になって、なぜ怒っているのかゆっくり聞いてあげましょう。

運動

- ひとりで歩く。
- 坂や段差でも歩くようになる。

人とのかかわり

- 何でも自分でしたがりが、要求が通らないと激しく怒ったりする。(自我の芽生え)
- 自分でできないことは、大人の助けを求める。

手指

- 小さいもの、細かいものをつまむ。
- こぼしながらも、コップやスプーンを持って自分で食べようとする。
- なぐり描きをする。

こんな遊びがあき

★ 袋やカバンを持ち歩く

大人のまねをして喜びます。



★ 絵本

絵本に興味をもちはじめます。一緒に楽しみましょう。



ポイント

いろいろなものに触れたり繰り返したりすることを見守りながら、子どもの好奇心に合わせて一緒に楽しみましょう。

2～3歳のころ



「自分」という意識がますます強くなり、自己主張がはっきり出てきます。しかし、まだ言葉で自分の気持ちをうまく表現できないので、「いや!」「だめ!」の連発になってしまうことがあります。まず、子どもの気持ちを受け止めて、どうしたいのか、具体的にたずねたり「どっちにする?」と2つのものを示して選ばせてあげましょう。

運動

- 走る・跳ぶ・よじ登る。
- 自分で階段を昇り降りする。
- 音楽に合わせて踊る。



人とのかかわり

- 「自分で!」と自己主張が強くなる。
- 他の子どもに興味をもちはじめ。

手指

- ボタンやスナップをはめる。
- 靴を履こうとする。

言葉

- したいこと、して欲しいことを言葉で言う。
- 絵本を繰り返し読んでもらいたがる。

こんな遊びがあき

★ 三輪車やブランコ

足でこぐコツがわかると楽しくて夢中になって遊びます。



★ パズルや絵カード

形が少しずつわかるようになり、繰り返し遊びます。パズルは少ないピースからはじめましょう。



3～4歳のころ



★ 3歳6か月児健康診査があります。忘れずに受診しましょう。

友だちと遊ぶのが楽しくなります。一緒に遊んでいるうちに、自分のしたいことだけをしていたら 友だちと楽しく遊べないことに気づき、ときには自分の気持ちを抑えようとしします。思いやりは、人とかかわることから学びます。

友だちと遊ぶ機会を作ってあげましょう。簡単なごっこ遊び(ままごと・おみせやさんごっこ)を楽しんだり、おにごっこなどのルールのある遊びも楽しめるようになってきます。



運動

- 三輪車をこぐ・ボールを蹴る・飛び降りるなどいろいろな運動をする。
- プランコや滑り台などの正しい使い方を教えてあげましょう。

人とのかかわり

- 自分でしたいことを自己主張するので、それぞれの気持ちがぶつかって衝突することも多い。
- 「貸し借り」や「順番」の意味が理解できるようになる。

こころ

- 知りたいことがたくさんあり、「なぜ?」「どうして?」とよく聞いてくる。

言葉

- 言葉数が増えて、自分の思いや欲求を伝えることができる。
- 友だちとの会話も、かなりできるようになる。
- 親子でおしゃべりを楽しみましょう。



4～5歳のころ



家族の一員としてお手伝いをする事は、社会性を育てる第一歩です。子どもが楽しみながらできるお手伝いを生活の中に取り入れて、がんばったことや、一生懸命していることを言葉にしてほめてあげましょう！



運動

- ケンケンやスキップができるようになる。
- 手先が器用になる。

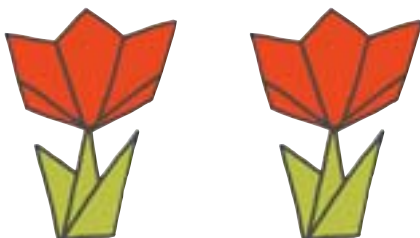


人とのかかわり

- 友だちとのトラブルを解決したり、順番を待ったりして遊ぶことができるようになる。
- 友だちとの間で、不愉快なことに直面しても、少しずつ自分の気持ちを抑えたり我慢したりできるようになる。

こころ

- 感情が一段と豊かになって、他人を思いやる気持ちが芽生える。



言葉

- 「いつ・だれが・どこで・どうした」が言えるようになる。
- 10くらいまでなら、数えたり1つのまとまりとしてとらえたりできるようになる。

子どもの事故を防ぐために

寝返り、おすわり、はいはいができるようになったら、いたずらがはじまるころです。

子どもの死亡原因の第1位は不慮の事故によるものです。そのほとんどが、日常生活の中でちょっとした油断が招いた事故です。もう一度、「どこが危ないかな？」と子どもの目線でおうちの中の安全確認をしてみましょう。

家庭の中の救急知識

やけど

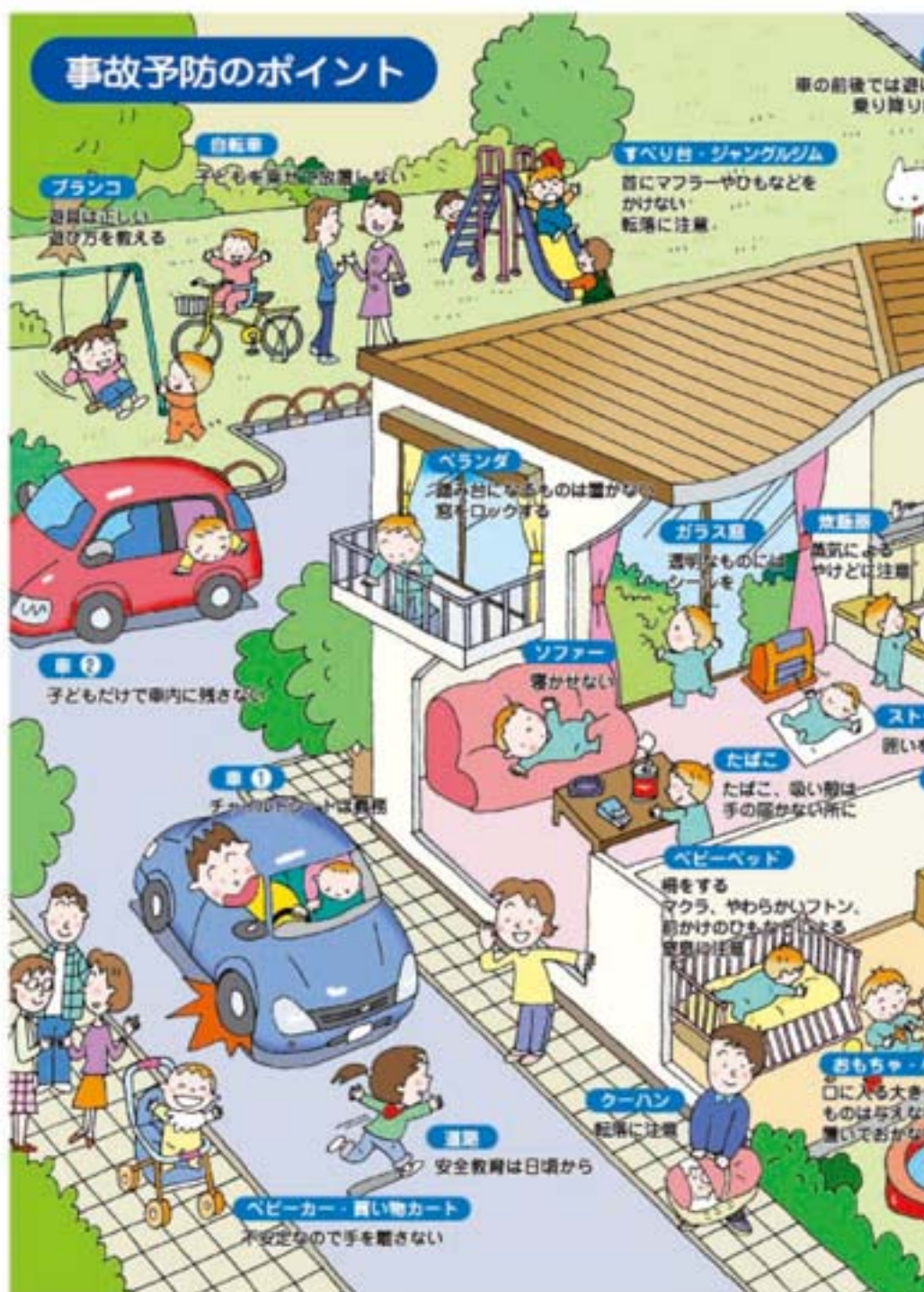
水道の水を流しながら患部を冷やします。やけどの範囲や状態によっては、急いで病院へ連れて行きます。判断に迷った場合は、医師等へ相談しましょう。

頭を打ったとき

頭を打っても、すぐに元氣よく泣いた場合はひとまず様子を見ます。意識がなかったり、鼻や口から出血したり、けいれんがあるときは、ただちに救急車を呼んでください。また、数時間後に容態が急変することがあるので、24時間はしっかり様子を見ておくことが大切です。頭を打った当日は入浴を控えましょう。

鼻血

軽い鼻血なら顔を下に向かせ、小鼻のつけ根を指でつまみます。顔を上に向かせると、鼻血がのどに入って気持ち悪くなってしまいます。冷たいタオルなどで鼻からひたいにかけて冷やすとより効果的です。鼻血が止まらない場合は、病院で受診しましょう。



誤飲予防のために

直径39mmの円は、子どもの口の大きさです。これに通る大きさの物は誤飲や窒息のおそれがあるので、手の届かない所におきましょう。

- たばこ(2cm以上は危険)・灰皿の水→ 吐かせて、急いで病院へ
- 漂白剤・かびとり剤→ 水か牛乳を飲ませて、急いで病院へ
- トイレ用洗剤・タイル用洗剤→ 水か牛乳を飲ませて、急いで病院へ
- 医薬品→ 水か牛乳を飲ませる、または吐かせて、急いで病院へ
- ボタン電池→ 急いで病院へ
- マニキュア・除光液→ 急いで病院へ
- 農薬・殺虫剤→ 急いで病院へ
- 灯油・ベンジン・シンナー・ガソリン→ 急いで病院へ
- ガラスの破片・針・ヘアピンなど→ 急いで病院へ
- 香水・ヘアトニック→ 水か牛乳を飲ませる、または吐かせて、病院へ
- ナフタレンなどの防虫剤→ 水を飲ませる、または吐かせて、急いで病院へ
- 芳香剤・消臭剤→ 水か牛乳を飲ませるまたは吐かせて、病院へ

実寸
39mm

誤飲

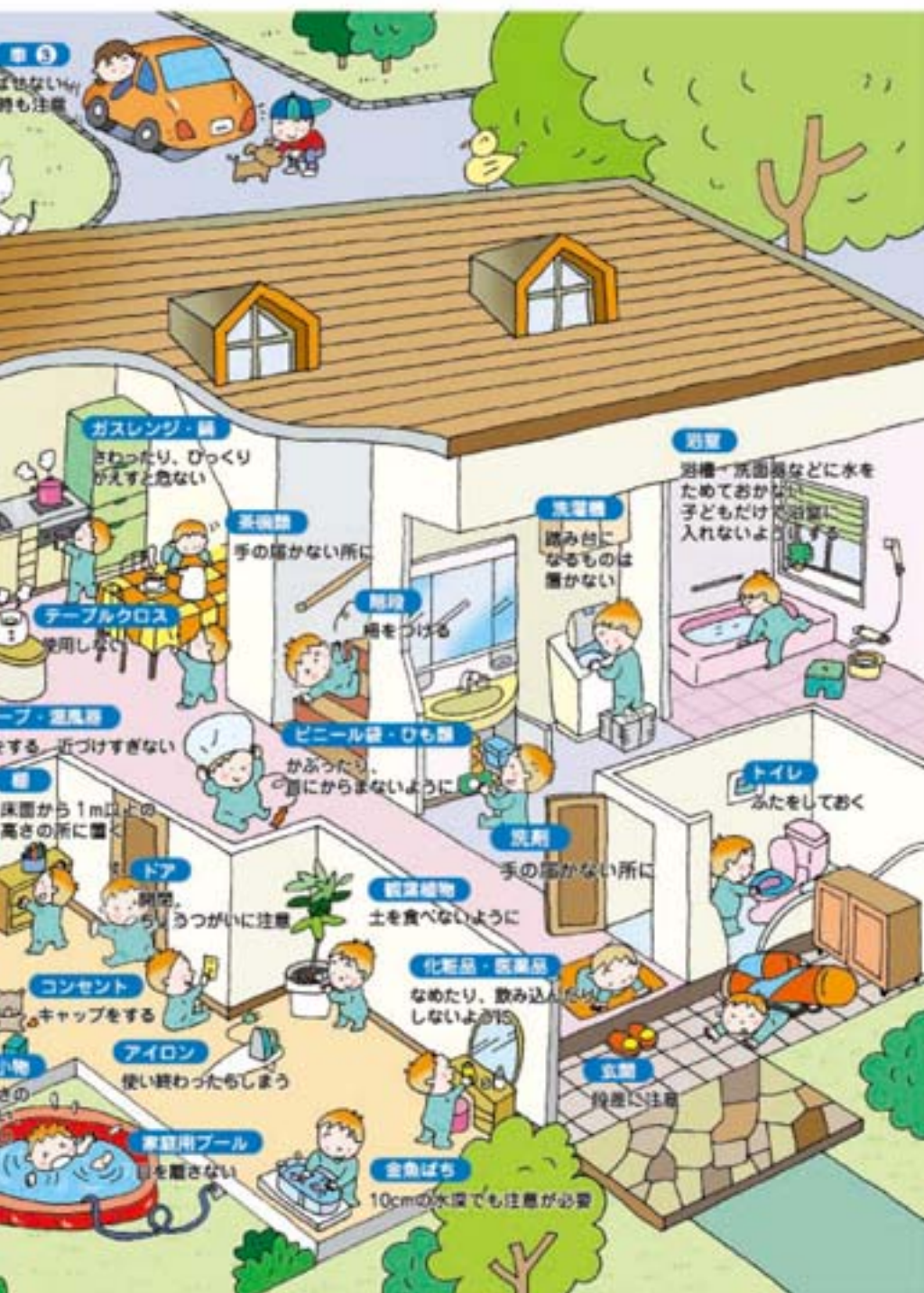
食品以外のものを食べてしまった。「何時ころ?」「どれくらい飲んだ?」「今の状態はどうなのか?」をまず確認します。意識がなければ、救急車で病院に。意識があれば、落ち着いて対処しましょう。

すり傷・切り傷

傷口が泥や砂などで汚れているときは、傷口を洗いましょう。出血のある場合は、清潔なガーゼ等でしばらく強めに押さえておきましょう。

熱性けいれん

乳幼児が、発熱したときに起こすひきつけです。ほとんどのけいれんは数分でおさまります。舌をかむことはないの、ハンカチや割りばしなどを口に入れてはいけません。落ちついて時間をはかり、体をゆすったりせず様子を見ましょう。おさまったら、受診するようにしましょう。



子どもがかかりやすい病気

病 名	主な症状	感染経路	その他
はしか(麻疹) ※予防接種があります。 (特にはしかに関しては、1歳の誕生日が過ぎたら、はやめに予防接種を受けることをお勧めします。)	●発熱…38～39℃ ●咳くしゃみ、鼻水、眼が次第に充血してきます。 ●発疹…頬の内側に白いブツブツが出てきます。耳の後ろから発疹がはじめ、顔、胸、背中、手足へと3～4日かかって全身にみられます。	咳やくしゃみで飛び散ったウィルスが喉鼻から入って感染します。	●はしかのウィルスは、内臓の中や脳の中にまで散らばり、ときには脳炎などの障害を起こすほかに、体の免疫力を低下させます。 ●中耳炎や肺炎になることもあります。 ●犬が吠えるような咳をし、声がかれます。ひどい時には呼吸困難を起こすことがあります。
三日はしか (風疹) ※予防接種があります。	●発熱…38℃程度(出ないこともあります) ●風邪によく似た症状が出てきます。 ●発疹…熱と同時に、首、体、手足に発疹が出ます。 ●首のリンパ節が少し腫れます。		●脳炎や血小板減少性紫斑病などが起こります。
みずぼうそう (水痘)	●発熱…37～38℃ ●発疹…数時間から半日で水ぶくれになります。頭、体、口の中まで出ます。		●新生児がかかると重症になりやすいです。 ●ごくまれに、ライ症候群という病気のために亡くなる人もいます。 ●水ぼうそうが治ってからも、水痘ウィルスが体の中に住み着いて、痛みの強い帯状疱疹を引き起こすこともあります。 ●かゆみを伴うので、ひっかいて傷をつけないようにしましょう。
手足口病	●発熱…37～38℃程度 ●発疹…手・足・口の中に、水をもった赤い湿疹が出ます。	咳やくしゃみで飛び散ったウィルスが喉鼻から入って感染します。	●まれに症状が重かったり、髄膜炎を併発することもあります。頭痛や嘔吐、高熱に注意し、主治医の指示に従って治療を受けましょう。
突発性発疹	●発熱…38～40℃(3～4日) ●発疹…熱が下がると赤いブツブツが全身に現れます。	不明	●生後4ヶ月～2歳ぐらいの乳児に多い。脱水症状を起こさないように水分の補給や食事に注意しましょう。
溶連菌感染症	●発熱…突然39～40℃ ●のどの痛み、頭痛、嘔吐 ●首のリンパ節の腫れや痛み ●いちご舌(発病後3～4日) 舌の赤いブツブツが目立ち、いちごのように見える。 ●発疹…(出ないこともある)頬やわきの下、ふとももの内側、おしりなどに斑点状に現れ、次第に密集し広がります。 ●菌が傷口に入ると化膿します。	咳やくしゃみで飛び散ったウィルスが喉鼻から入る飛まつ感染、皮膚からの接触感染によってうつります。	●腎炎、リウマチ熱、血管性紫斑病などの慢性疾患の一部は、この病気に続いて起こるので、合併症の予防を含めた治療を受けましょう。
みずいぼ (伝染性軟属腫)	あわ粒大から小豆大くらいの肌色のつるつるしいぼができます。	不明	免疫ができると自然に治ります。
とびひ (伝染性膿痂疹)	●かゆみ ●水ぶくれ、かさぶた ●皮膚がじゅくじゅくする。	虫刺され、湿疹の引っかき傷、すり傷などに細菌が入って感染したり、患部からにじみ出た汁(浸出液)がついて感染します。	かきむしった手で他のところをかくと、今度はそこに感染し全身に広がることもあります。他人にもうつります。水泡が破れたあとはガーゼなどでおおって、菌が他のところへ飛び移らないようにします。
りんご病 (伝染性紅班)	●発疹…頬に境のはっきりした赤い湿疹があらわれ、続いて手足に網目状に広がります。胸腹部・背中に発疹が出ることもあります。 ●発熱…微熱 ●かぜのような症状。(発熱や頭痛、関節痛など)	唾液を介した飛まつ感染でうつります。	●妊婦がかかったときには医師に相談しましょう。 ●診断がつくころには、ほとんどの人にはうつりません。 ●紅斑が出ているときは、皮膚を刺激しないようにしましょう。(日にあたる、こする、入浴など)

病 名	主な症状	感染経路	その他
ヘルパンギーナ	●発熱…39～40℃の高熱 ●のどの痛み ●のどの奥に、水泡や潰瘍ができます。	咳やくしゃみで飛び散ったウィルスが喉鼻から入ったり、便に排泄されたウィルスが手を介して感染します。	●のどの痛みのため食事や水分がとれなくなることで、脱水症を併発することもありますので、注意が必要です。
おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)	●全身のだるさ、食欲不振などの前駆症状がみられます。 ●耳の下からあごにそったあたりが腫れて、痛くなってきます。 ●発熱…出ることも出ないこともあります。	咳やくしゃみで飛び散ったウィルスが喉鼻から入って感染します。	●髄膜炎は10%以上の率で起こります。 ●脳炎、難聴、肺炎、睾丸炎、卵巣炎などを起こすこともあります。 ●片方だけが腫れる場合と、両方腫れる場合があります。 ●酸味の強い食べ物は唾液腺を刺激して痛むので避けましょう。
インフルエンザ	●発熱…40℃近い高熱 ●筋肉痛 ●全身のだるさ ●食欲不振 ●鼻水、咳、頭痛、のどの痛み		●6か月くらいの赤ちゃんがかかると毛細気管支炎になることもあります。 ●肺炎や脳炎、脳症などを起こすことがあります。
プール熱 (咽頭結膜熱)	●発熱…39℃ ●白目やまぶたの裏が赤くなり、目やにや涙が出ます。 ●首のリンパ節が腫れます。 ●のどが腫れて痛み、咳が出ます。	つばや目やになどを通して感染します。(飛まつ感染、接触感染)	●熱いもの、かたいものは食べにくいので、食べやすくしてあげましょう。
急性中耳炎	●耳の痛み ●発熱 ●耳だれ ●耳がつまった感じ(こどもは耳に手をよくやる)	咽や鼻についた菌やウィルスが耳に入って炎症を起こします。	●鼻水、鼻づまりがあると起こりやすいです。 ●鼻汁は強くかまないようにしましょう。 ●赤ちゃんの場合、ミルクを飲ませるときは寝かさず抱くことも予防になります。 ●赤ちゃんの場合、鼻汁・鼻閉・咳があり発熱して機嫌が悪いときは、急性中耳炎が疑われるので早めに受診しましょう。 ●軽い時は内服で治りますので、早めに治療を受けましょう。 ●風邪を長引かせないことが予防になります。
流行性嘔吐下痢症	●嘔吐 ●下痢(ロタウィルスの感染によるものは、米のとぎ汁のような白い便が1日に何回も出ます)	便や嘔吐物の中のウィルスが空中に浮遊したり、手などについて感染します。	●繰り返す嘔吐と下痢によって、水分不足(脱水症)になることがあります。 ●こまめに水分を補給しましょう。 ●嘔吐が激しく、水分もまったく受け付けない場合は病院で点滴を受けることもあります。
マイコプラズマ肺炎	●発熱と、咳は早朝や起床時、夜間睡眠時にひどくなり、がんこで長引きます。 ●全身の状態は比較的良好い。 ●家族内感染することがあります。 ●他の肺炎は聴診器で聞いただけで発見できますが、マイコプラズマ肺炎は約50%しかわかりません。 ●胸のレントゲン写真には、はっきりと現れます。	鼻や口からの分泌物に触れたり、飛まつを吸い込んだりして感染します。	●マイコプラズマは病原微生物の1つです。特に呼吸器にかかりやすく、肺炎、脳膜炎、気管支炎などを起こします。
百日咳 ※予防接種があります。	●咳が徐々にひどくなり、コンコンコン、ヒューと特有の咳をするようになります。特に夜間に強く咳き込むようになります。	咳やくしゃみで飛び散ったウィルスが喉鼻から入って感染します。	●他の感染症と違い母親からの免疫を受け継ぐことが無いので、新生児でもかかります。
おむつかぶれ	●股やお尻が真っ赤になる。 ●触ると痛い。 ●(炎症がすすむと)皮膚がむける。 ●カンジタ症のときは、赤味からポツポツの小さな水ぶくれができ、皮膚がうすくむける。		●長時間おむつをあてたまにしていると、おむつでむれたりふやけたりして、お尻が傷つきやすくなり、便や尿で刺激を受けて皮膚が炎症を起こします。 ●軽いおむつかぶれは、お尻を洗って清潔にし、お尻を乾燥させるとよいです。 ●カンジタ菌のときは、皮膚を乾燥させてカビ止めの薬をぬるとよいので治療を受けましょう。

～離乳食のすすめがた～

離乳食は、母乳やミルクだけの“飲む食事”から“噛んで食べる”になるまでを約1年をかけゆっくりとすすめます。唇を閉じて、舌を“上下”“左右”自由に動かすことは、とても大切なことです。まずは、新しい味、スプーンに慣れることから始めましょう。

離乳食を開始するときは、赤ちゃんの体調のよい時にはじめましょう。

離乳食後、お腹の調子は変わらないかな？発疹は出ていないかな？など様子を観察してあげることも大切です。離乳食は、あせらず・急がず…赤ちゃんのペースにあわせ、ゆっくり進めていきましょう。



生後5・6か月ごろ

赤ちゃんの体調のよいときからはじめましょう。まずは、1回食からスタートです。

スプーンひとさじからスタート。少しずつ口に入れるようにしてあげましょう。

気長に、ゆっくりが基本です。（つぶしがゆ（10倍がゆ）からはじめましょう）
はじめは舌でおし出したり、泣いたりすることもあります。慣れるとだんだん上手にのみこめるようになってきます。

スプーンを下唇の上に乗せてあげましょう。

まだ口をあけたままで飲み込んでいます。
→くり返していると唇を閉じて飲み込めるようになります。

赤ちゃんの表情を見ながら、「おいしいね」と声をかけてあげましょう。

お母さんも“アーン”と口をあけ、“ゴックン”と飲み込むまねをしましょう。

お粥からはじめ、様子をみながら2～3日おきに増量し、しだいに、野菜・白身魚などの食品を加えます

くちびるを閉じて「ゴックン」と飲みこむようになります。

この時期は、母乳やミルクからの栄養が主になります。離乳食の開始時には、味付けは必要ありません。離乳食が進んで、味を付ける場合も、素材の味を生かして薄味にしましょう。離乳食は（飲み込むこと）（舌ざわりや味に慣れることが大切です）焦らず・ゆっくりがポイントです。“ゴックン”と飲み込むのが、上手になってきたら、お粥のつぶし方も少しづつ粗くしていきましょう。

赤ちゃんも体調や気候によって食べる量が減ることもあります。そんなときは、ひと休み。また日を改めて、再トライしてみましょう。

～離乳食のポイントアドバイス～

★ つぶす

離乳食のはじめはすりつぶしたなめらかな状態から始めます。
赤ちゃんの発達にあわせてつぶし方を変えていきましょう。



すり鉢でつぶす (青菜をつぶす)

やわらかく煮た青菜をきざみ、すり鉢に入れる。
押し付けるようにすりつぶす。

必要な器具

フォーク、スプーン、すり鉢、すりこぎ

手でつぶす (ジャガイモをつぶす)

皮をむきやわらかく煮たジャガイモをラップに包む。
手でかたまりがなくなるまでつぶす。

調理のコツ

冷めてからでは、つぶしにくいので、温かいうちにつぶしましょう。

スプーンやフォークでつぶす (かぼちゃをつぶす)

やわらかく煮たかぼちゃの皮をとり、深めの皿に入れる。
フォークの背で押しつぶす。

調理のコツ

生ではとりにくい皮も、加熱すれば包丁を使わずに簡単にとることができます。

★ 一番だし汁のとり方(混合だし汁)



一番だし汁のとり方(混合だし汁)

約2カップ(400ml)のだし汁を作ります。

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルでサッとふく。
- ② 鍋に昆布と水を入れ、30分ほどおいてから、鍋を弱火にかける。
- ③ 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ④ 沸騰したらかつお節を加える。
- ⑤ 1～2分煮て火を止める。かつお節が沈むまでそのままおく。
- ⑥ 万能こし器やペーパータオルでこす。

必要な材料

昆布(6cmくらい)、かつお節(10g)、水500ml(2.5カップ)

だしは天然だし(かつおや昆布だし、煮干し)を取りましょう。

★市販のだしの素は塩分が含まれるため、赤ちゃんにはむきません。赤ちゃん用のだしなら大丈夫です。

生後7・8か月ごろ

7倍がゆをはじめましょう。

なめらかにすりつぶした状態のものを、くちびるを閉じて上手に飲みこめていたら、2回食へ進みます。
(体の調子が悪いときや病気明けは離乳食をひとつ前の段階に戻して進めてあげましょう。)

スプーンをくちびるでくわえ込みます。

自分から身を持ち出すようにしてくわえるようになってきます。

→くちびるをしっかり閉じてモグモグします。

口に入れると口の周りに力が入りモグモグしているのが分かります。

→真一文字に閉じたくちびるが特徴です。くちびるの両端が同時に伸び縮みし、くちびるが薄く見えます。

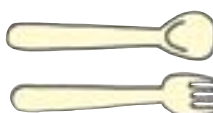
赤ちゃんの味覚も発達してくるところです。

なかなか思うように食べてくれなかったりすることもあります。離乳食に慣れればよい時期なので心配はいりません。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。

くちびるをしっかり閉じて「もぐもぐ」食べられるようになります。

母乳やミルクからの栄養も、まだまだ必要な時期です。食後に母乳かミルクを足してあげましょう。

～おかゆの作り方～



水の加減で固さを調節します。

	5～6か月(10倍がゆ)	7～8か月(7倍がゆ)	9～10か月(5倍がゆ)	1歳～1歳6か月(軟飯)
米から作る場合	米大さじ1:水大さじ10	米大さじ1:水大さじ7	米大さじ1:水大さじ5	米大さじ1:水大さじ3
ご飯からつくる場合	米大さじ1:水大さじ5	米大さじ1:水大さじ3	米大さじ1:水大さじ2	米大さじ1:水大さじ1.5
形状の目安	離乳の始めころはよくすりつぶす。慣れてきたらつぶし方を粗くする。	米粒がくずれている。やわらかく炊けていれば、粒をつぶす必要はない。	水分は多いが米粒はくずれずに残っている状態。慣れてきたら軟飯にしていく。	ふつうのご飯より水分が多く、やわらかい状態。なれてきたらふつうのご飯にしていく。

★炊飯ジャーでおかゆとご飯を同時につくれます。深い湯呑茶碗などにおかゆの分量の水とお米を入れ、炊飯ジャーの中央におき、通常とおり炊きます。まとめてたくさん作っておき、フリージングも便利です。

Q 離乳食をはじめたら便がゆるんで…

A

離乳食のスタート直後にはよくあります。機嫌がよくて食欲もあるようなら気にすることはありません。便も1日に3～4回位なら問題はないのですが、5～6回にもなり、おしりも赤くただれてくるようなら医師に診てもらった方がよいでしょう。

Q

アレルギー体質の赤ちゃんの離乳食は、遅らせた方がいいの？

A

原則として離乳食の開始は同じです。食物アレルギーかどうかははっきりしていないうちに自分で判断したりせず、気になる症状が出たら、その前に食べたものをメモし、かかりつけの医師に相談しましょう。

生後9～11か月ごろ

全がゆ（5倍がゆ）を食べましょう。

このころになると、家族と一緒に食事をとることができるようになります。みんなで一緒に食事をとることが、だんだん楽しみになってきます。

口をモグモグとよく動かし舌でつぶす食べ方をマスターしたら、3回食に進みます。

薄味であれば、大人から取り分けたものでも食べられるようになります。

好き嫌いやムラ食いなど自己主張もできます。自分で食べる楽しさを体験することも大切です。「手づかみ食べ」を十分にさせてあげましょう。味付けや調理法を少し工夫してみましょう。

食べ物を手でこねたり遊び食べも目立ってきます。

この時期には、スティック状に切ったゆで野菜など、手でもてる料理も取り入れましょう。お腹がすいてから食べると「食べたい」「おいしい」という気持ちが芽生えます。（汚すことも大切なことです。）

片方のほっぺを膨らませながら、「かみかみ」している様子がわかるようになります。

食べ物を舌で片方の歯茎へ寄せて噛んでいる証拠です。→噛んでいる方のくちびるの端が収縮します。→あごが動くのが分かります。カミカミしているとき、あごが上下左右によく動くようになります。

やわらかいものを歯茎でかじって「かみかみ」できるようになります。

鉄分が不足しやすい時期なので、レバーなどもメニューに取り入れましょう。（レバーの処理が苦手な場合はベビーフードでもOK）

母乳やミルクからの栄養も、まだまだ必要な時期です。食後に母乳かミルクを足してあげましょう。

1歳から1歳6か月ごろ

軟飯からご飯へ移行してみましょう。

味の濃いもの、香辛料や刺激の強いもの、消化の悪い食品以外は、ほとんど食材として使えます。

外遊びを十分に楽しみ、お腹をすかせて「自分で食べたい」という意欲を引き出すことが大切です。

食事の時間にお腹がすくように、生活のリズムを整えてあげるとさらに効果的です。

たくさん口に詰め込んだり噛まずに飲みこもうとします。

「ゆっくり噛んで食べようね」と声をかけてあげましょう。

おやつ時間は楽しみのひとつです。食事に影響しないように量をきめて食べるようにしましょう。

食事の時間は（30分）を目安にし、食べるのに飽きてきたら「ごちそうさま」と切り上げてもいいでしょう。

奥歯が上下左右、1本ずつ計4本生えるとしっかり噛んでつぶせるようになります。

そうすると、いよいよ離乳食は卒業です。

調子の悪い時の食事

番茶、麦茶、湯ざまし、イオン飲料、りんご果汁などでしっかり水分補給をしましょう。

●大切なことは、水分をとり脱水を防ぐことです。

子どもの体調が悪いときや食欲がないときは「なにを食べさせればいいのか？」と悩ましいものです。この表はあくまでも目安です。子どもの体調に応じてご覧下さい。

医師の指示にしたがい、一時的に離乳食を中止したり、ひとつ前の離乳食に戻したりしてもよいでしょう。



	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀 類	おかゆ・食パン・うどん・やわらかいご飯	赤飯・すし・そば・ラーメン
魚 類	かれい・ひらめ・すずき	さば・うなぎ・さんま
肉 類	鶏ささみ・ヒレ肉	豚肉・ハム・ベーコン
豆 類	豆腐・高野豆腐・きな粉	小豆・大豆などのかたい豆
卵 類	卵の半熟・うずらの卵の半熟	卵のかたゆで・魚の卵
油 脂 類	バターほんの少し	ラード
野 菜 類	やわらかく煮た野菜・にんじん・大根・かぼちゃ	繊維の多い野菜・ごぼう・れんこん・きのこ類
そ の 他		海草・漬物・こしょう・カレー粉・からし・わさび
果 物 類	りんご・バナナ	みかん・ドライフルーツ・すいか・なし・ぶどう・いちご
飲み物類	お茶・りんご果汁（手作り）	市販のジュース・炭酸飲料
菓 子 類	ボーロ・ババロア	生クリーム・スナック菓子・揚げ菓子

●病気の時は

	食べてよい食品	さけない食品
下 痢	おかゆ・うどん・豆腐・りんご・じゃがいも・にんじん・大根 など	牛乳・ヨーグルト・りんご以外の果物（みかん・なし・すいか）・さつまいも・繊維の多い野菜や豆類（ごぼう・たけのこ・セロリ・納豆・煮豆）・脂っこいもの（天ぷら・フライ・ラーメン・スナック菓子）・炭酸飲料 など
便 秘	牛乳・ヨーグルト・りんご・みかん・なし・すいか・じゃがいも・さつまいも・ごぼう・たけのこ・セロリ・にんじん・大根・納豆・煮豆 など	スナック菓子 など
風 邪	おかゆ・うどん・卵・豆腐 など	ラーメン など
発 熱	おかゆ・うどん・卵・豆腐・りんご・なし・すいか など	
のど痛	おかゆ・うどん・卵・豆腐 など	ごぼう・たけのこ・セロリ・スナック菓子・みかん・炭酸飲料 など
嘔 吐	豆腐・りんごをすりおろしたもの など （吐気がおさまってきたら少量づつ与える）	ヨーグルト・みかん・繊維の多い野菜や豆類（ごぼう・たけのこ・セロリ・納豆・煮豆）・脂っこいもの（天ぷら・フライ・ラーメン・スナック菓子）・炭酸飲料 など
口内炎	おかゆ・うどん・卵・豆腐・ポタージュスープ など	みかん・繊維の多い野菜（ごぼう・たけのこ・セロリ）・脂っこいもの（ラーメン・スナック菓子）・炭酸飲料 など
歯 痛	おかゆ・うどん・卵・豆腐 など	繊維の多い野菜（ごぼう・たけのこ・セロリ）・ラーメン・スナック菓子・炭酸飲料 など

ちょっと気になるけど…どうしたらいいのかな

Q1

ぐずる。よく泣く。泣き止まない。夜泣きする。こっちが泣きたい。
…どうしたらいいのでしょうか？

A1

よく泣く赤ちゃんの育児は、精神的にも肉体的にも大変ですよ。ひとりで抱え込んでいると、どんどんしんどくなります。同じ悩みを持つ人とお話し、いろんな人へ相談してみましょう！

Q2

思いどおりにいかない。家事ができない。イライラする。
…どうしたらいいのでしょうか？

A2

かわいい赤ちゃんの誕生とともに、年中無休の24時間体制の育児が始まり、自分の時間が取れなくなったり、家事が思うようにできなくなったりすると、つらいですね。家事や育児を手伝ってくれる人がいるときは、助けてもらいましょう。また、サービスを利用し、話を聞いてもらうと、気分転換できることもあります。

Q3

パパは何もしてくれない。わかってくれない。ひとりで子育て大変よ。
…どうしたらいいのでしょうか？

A3

父親の育児協力がいないのは大変ですね。「何もしてくれない。」というより、「～してくれると嬉しい。」と具体的に伝えてみましょう。お仕事で多忙なパパも、ママのしんどさを聞くことで、ママが気持ち的に楽になれることもあります。

Q4

何を言っても『いやいや』ばかり。こっちがいやになる。
…どうしたらいいのでしょうか？

A4

2歳頃の子どもは、『自分』への意識を芽生えさせる時期で、「いや」の連発で、ストレスがたまりますね。この時期は、「～しなさい」と言うと反発するので、「○○と△△どっちがいい？」と問いかける等、子どもの気持ちを引き出すようにしましょう。また、子どもが自分の意志で行動したい気持ちのあらわれと受け止め、そのまま受け止めたり、子育て中の仲間と交流したりしながら、この時期を乗り越えましょう。

Q5

指しゃぶりがひどくて困っています。
…どうしたらいいのでしょうか？

A5

おもちゃなどで、いっしょに遊んであげてみてください。注意することは、ひかえましょう。単なるくせの場合と気持ちがさみしくてする場合があります。どちらも無理にやめさせようとせず、いっしょに遊んであげたりして、他に興味や関心を持たせてあげましょう。

Q6

そろそろ、おむつをはずしたいのですが。
…どうしたらいいのでしょうか？

A6

おむつを外すタイミングは、赤ちゃんひとりひとりによって違いますが、おおむね1歳半から2歳の間にはじめる人が多いようです。

①起きた時やお昼寝の後、おむつが濡れていなかったり、おむつかえの回数が減ってきたころ。（おしっこが少しずつためられるようになった現れです。）

②歩行ができるころ。（足腰がしっかりしてきて、安定してオマルや便座に座ることができます。）

③言葉が理解できるころ。子どもの身振りやしぐさで「おしっこがでそう」とわかり始めたら、オマルやトイレに座ってなれることから始めましょう。嫌がる時は無理をせず1～2週間ほど小休止してみましょう。

出たあとに教えてくれる場合、あわてず教えてくれたことを褒め、きれいに「ここでしょうね」とオマルや便器ですることを根気よく教えてあげましょう。

Q7

**生活リズムがなかなかつきません。早く寝かせたい。
…どうしたらいいのでしょうか？**

A7

生活リズムがどうしても大人のリズムになってしまいがちですが、子どものリズムをつけるように心がけましょう。早く寝かせることより、早く起こすことからやってみましょう。朝日を浴びることで脳も目覚めます。午前中にお外で遊び、体をしっかり使いましょう。また、夜寝る前にテレビやビデオなどを見せすぎると興奮して寝にくいので、絵本などを読んであげたり、歌を歌ってあげたりして安心して寝られるようにしてあげましょう。その後お部屋を暗くして、寝やすい環境を整えましょう。

Q8

**けんかが起った時、
どうしたらいいの…？**

A8

けんかになったら周りの大人は、子どもが、けがをしない程度まで見守り、タイミングを見て話を聞いてあげましょう。そして、お互いの気持ちを伝え合えるように、大人が仲立ちをしてあげましょう。「○○ちゃんがいけなかったでしょう」などと言ってしまうと子どもが考えたり相手の気持ちを知ったりする機会が少なくなってしまうです。大人から見て悪いと感じた時は、「○○ちゃんにこんなことしてごめんね」と大人が見本を見せてあげましょう。

Q9

**友だちを叩いたり噛んだりします。
…どうしたらいいのでしょうか？**

A9

言葉では、自分の思いをうまく伝えることができないのです。友達のことが気になるけど、どう付き合ったらいいかわからず、何とかして自分の思いを伝えようとして行動に出てしまうのです。たたいたり、噛んだりした時は、友だちに「痛かったね」などのいたわりの言葉をかけるとともに、噛んだり叩いたりした子どもの気持ちも言葉に置き換えてあげましょう。言葉にすることで両者が、自分の思いを受け止めてもらえた体験と相手の思いを気付くことにもなります。いずれ言葉で自己主張ができるようになるとそうした行動はなくなっていくでしょう。

Q10

**子どもと向かい合っていると、イライラして子どもにあたってしまう。
…どうしたらいいのでしょうか？**

A10

子育ての時期は、いろいろなことで悩んだりイライラしたりしてくるものです。子どもにとって良い親でいたいと思ってもできない時もあり、しんどくなることがあっても当然です。そんな時は、一人で悩んだり落ち込んだりせず、家族や近所の人達、幼稚園、保育所、家庭児童相談室、保健センターなどに相談してみましょう。子育て支援センター「つくしんぼ」でも電話相談や来所相談をしています。気軽に相談ください。

泉佐野市子育て支援センター「つくしんぼ」 469-0660

泉佐野市保健センター 463-6001

※その他の連絡先は情報編をご覧ください。



子育て の しおり

～育児編～



発行: 泉佐野市健康福祉部児童福祉課
住所: 大阪府泉佐野市市場東1丁目295番地の3
TEL: 072-463-1212 (代表)