

箕面子育て応援ブック

SMILE

ぐんぐん期に利用でき
advice & support

おすすめアプリ

情報収集や予防接種のスケジュール管理ができます！

みのお子育てアプリ

みのお



子育てアプリ

Advice! 相談先

相談先 & サポート

■ 赤ちゃんの健康・病気や母乳など子育て全般に関すること	子どもすこやか室	724-6768
■ こどもの家庭養育に関する相談/虐待に関する相談・通告	児童相談支援センター	724-6233
■ 赤ちゃんの歯の健康に関すること	地域保健室	727-9507
■ 赤ちゃんの離乳食に関すること	箕面産と食の推進室	724-6159
■ 子育てや地域の子育て情報に関すること	子育て支援センター「おひさまルーム」	721-8845
■ 保育園、幼稚園など預け先に関すること	子ども総合窓口	724-6791
■ ひとり親家庭の生活などに関すること	子育て支援室	724-6738
■ 女性の相談員による電話相談	人権施策室	723-3654 月曜日・水曜日 13:00～16:00
■ 女性カウンセラーによる女性のための面接相談（要予約）	人権施策室	724-6943 (予約電話)

サポート

Support!

乳児後期健康診査

9か月から満1歳になるまでに、大阪府内の医療機関で健康診査を1回無料で受けることができます。受診票は4か月児健康診査でお渡します。一部医療機関では受診できませんので、事前に受診する医療機関に確認の上ご使用ください。

子どもすこやか室 724-6768

栄養士による電話相談

離乳食を始める時期や進め方がわからない、離乳食の量がわからない、離乳食をなかなか食べてくれないなど、離乳食について困った時などには、栄養士が相談をお受けします。

箕面産と食の推進室 724-6159

子どもの歯の健康をサポート

乳幼児期からのお口の健康を守るため歯科検診、フッ素塗布を行っています。歯の磨き方がわからないなど困った時は相談をお受けします。

箕面市立医療保健センター
予防歯科センター 727-9556

■ 乳児後期健康診査	子どもすこやか室	724-6768
■ 予防接種	子どもすこやか室	724-6768
■ 子どもの医療費助成（子どもの医療証）	介護・医療・年金室	724-6733
■ 児童手当	子ども総合窓口	724-6791
■ 箕面まごころ応援カード	箕面営業室	724-6727
■ ふれあいホームサービス	社会福祉協議会	727-9517
■ シルバー人材センターの子育て支援事業	シルバー人材センター	723-8077
■ みのおファミリー・サポート・センター	シルバー人材センター みのおファミリー・サポート・センター	721-2611

忘れて
いませんか？

予防接種 予約スケジュール

予防接種を予約したら日付を記入し、接種したらチェックしましょう。

予防接種名	予約日	チェック	予防接種名	予約日	チェック
B型肝炎 1歳の誕生日前日までに3回を終えること	3回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	BCG おすすめの時期は、5か月から8か月未満 ※注射生ワクチン 1歳の誕生日前日までに終えること	年 月 日	<input type="checkbox"/>
小児用肺炎球菌 3回目終了後60日以上あけて1歳になってから受ける	4回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	MR第1期 1歳になったら、すぐに受けましょう！ ※注射生ワクチン 2歳の誕生日前日までに終えること	年 月 日	<input type="checkbox"/>
五種混合 3回目から6か月～18か月後の間に受ける	4回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	水痘 1歳になったら受け始めましょう！ 1回目と2回目の間隔は、6～12か月 ※注射生ワクチン 3歳の誕生日前日までに2回を終えること	1回目 年 月 日 2回目 年 月 日	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



CONTENTS

- 2・3 ぐんぐん育てみのおっ子
- 4・5 親子で遊ぼう！赤ちゃんの力を伸ばす関わり方
- 6・7 離乳食のプロ栄養士直伝！元気な赤ちゃんを育てる離乳食
- 8 おすすめ離乳食レシピ
- 9 離乳食の心配事・お悩み Q&A
- 10 助産師直伝！卒乳のタイミングとコツ
- 11 連載：パパの出番ですよ！
お部屋の環境を整えて、赤ちゃんの事故を予防しよう
- 12・13 パーフェクトデンタルケア
- 14 連載：質問箱「4か月～1歳6か月の心配事 Q&A」
- 15 連載：子どもに思いを伝える omoide BOOK
- 16 ぐんぐん期に利用できる相談先 & サポート

ぐんぐん育て

Babies in Minoh みのおっ子

体と心の成長の目安

ぐんぐん成長し、どんどん動き出す時期ですので、安全面に配慮してあげましょう(詳細はP11)。個人差がとても大きい時期ですので、パパやママは、赤ちゃんの状態に合わせて関わりましょう。

※成長の時期は、おおよその目安で、早さや順番には個人差があります。

4 か月ごろ～

寝返りができ、移動ができるように



首がしっかりしてきて、うつぶせの状態です。首を上げて遊べる時間が増えます。近くにあるガラガラなどのおもちゃを自分から手を伸ばしてつかむことができるようになったり、おもちゃを口に入れてなめたりします。徐々に寝返りを始めるころなので、部屋の中の安全対策は万全にしましょう(詳細はP11)。

- 手足をバタバタ動かします。
- おもちゃをなめる、振る、持ち替えるなど、楽しく遊ぶようになります(詳細はP4)。
- 寝返りで部屋の中を移動できるようになります。

7 か月ごろ～

おすわりが上手になり、ハイハイへ



おすわりが安定し、手で支えなくても座れるようになります。また、座りながら両手を使って遊ぶようになります。ハイハイが始まると、行動範囲も一気に広がります。おもちゃで誘ったり、パパやママと追いかけて遊ぶなど、遊びの中で運動能力を伸ばしていきましょう。

手指の使い方が上手になり、親指とそのほかの指で物をつかめるようになります。

話す時、「パー」「プー」「アーアー」「バーバー」など発声にバリエーションが出てきます(詳細はP14)。

部屋の中をハイハイで移動できるようになります。

人見知りや後追いが始まります

パパ・ママとそれ以外の人の区別がつくようになるので、慣れていない人にだっこされると泣いたりします。ママへの愛着から後追いも始まります(詳細はP14)。また、記憶力が発達する時期なので、結果が予測できる遊び「いないいないばあ」などを楽しめるようになります。積極的にかかわって一緒に遊びを楽しみましょう(詳細はP4)。

感情を体全体で表現するように

あやすと手足をバタバタ動かして喜んだり、気に入らないことがあると体を反らせて大泣きしたり、気持ちを体全体で表現します。「アー」「パー」などと話すように声を出すようになります(詳細はP14)。パパやママが赤ちゃんに合わせて声をかけてコミュニケーションをとりましょう。寝返りができたときや、取りたいおもちゃを取れた時は、ほめてあげましょう。うれしい気持ちや意欲が育ちますよ。

4か月～1歳6か月児の体と心の成長

4か月～1歳6か月の赤ちゃんは、心身ともぐんぐん成長する時期です。寝返りからひとり歩きまで、どんどん自力で移動ができるようになり行動範囲が広がります。また、体の成長に合わせて、外の世界への興味が広がり、色々な物で遊んだり、人との関わりを楽しんだり心も成長します。子どもの成長の時期はおおよその目安で、体と心の成長の早さや順番には個人差があります。パパやママが赤ちゃんの状態に合わせて、話しかけたり一緒に遊んだりして積極的に関わりを持つことで、赤ちゃんの「一緒に遊びたい」「もっとパパ・ママの近くに行ってみよう」という気持ちが高まって、体も心もぐんぐん育ちますよ。

9 か月ごろ～

つかまり立ちが始まり、伝い歩きをしたり、少しずつひとりで立てるように



つかまり立ちをするようになり、慣れてくると、片手を離したり、しゃがんだりできるようになります。伝い歩きが始まる赤ちゃんもいますが、最初のころは足の動きがぎこちないため、より速く動けるハイハイで移動することも多いです。伝い歩きが上手になってくると、足の力だけで体を支えバランスをとって、その場でひとりで立てるようになります。

手指がさらに器用になり、親指と人さし指で小さな物がつまめるようになります。誤飲に注意しましょう(詳細はP11)。

興味のあるものに手や指をさすようになります。


手づかみで食べられるようになります。

大人のまねや簡単なやりとりができるように

「マンマンマン」など言葉につながるような声が出てきます(詳細はP14)。言葉の理解が進んで、「プープーはどこ?」と聞くと車のほうを見たりします。「ちょうだい」と言うと持っているものを渡してくれるなど、徐々に「ちょうだい」「どうぞ」のやりとりを楽しむようになります。また、言葉に合わせて「バイバイ」や「いただきます」など大人のしぐさをまねするようになります。パパやママがたくさん話しかけたり、やりとり遊びをしてあげましょう(詳細はP4)。

1 歳ごろ～

ひとり歩きができるように



ほとんどの子どもが、ひとりで歩くようになります。はじめは、がに股でよちよち歩きますが、少しずつ歩き方が上手になります。まだ歩かない子どもも、伝い歩きやひとりで立つなどしていれば、ひとり歩きの準備ができていますので、心配ありません。

「ママ」「マンマ」「ワンワン」など意味のある言葉を話し始めます。

クレヨンなどを使って紙になぐり描きができるようになります。

積み木を積めるようになります。

言葉を話し始め、自己主張がはっきりしてきます

「マンマ」など意味のある言葉を話し始め、「ないないしてね」と言うとおもちゃを箱に入れるなど、簡単な言葉の指示もわかるようになります(詳細はP14)。一方で、自己主張がはっきりしてきて、やりたい時は、指さしや手さししながら求めたり、やりたくない時は、ぐずったり泣いたりして、自分の気持ちをパパやママに伝えようとします。これは心が成長しているあかしです。無理に押さえつけず、気持ちを受け止めて、安全面に配慮しながら遊ばせましょう。

※9か月から満1歳になるまでに、乳児後期健康診査を大阪府内の医療機関で受けましょう(詳細はP16)。

※1歳6か月児健康診査を受けましょう。各ご家庭へ、子どもすこやか室(724-6768)から郵便で日程や場所についてお知らせします。

親子で遊ぼう! 赤ちゃんの力を伸ばす 関わり方

赤ちゃんは、ふれられたり、体を動かしたり、人の声を聞くのが大好きです。毎日の生活の中で、オムツを替えたり、お風呂に入ったり、だっこしたり、赤ちゃんとふれあいながら、たくさん声をかけ、遊んであげてください。この時期におすすめの遊びや絵本について紹介します。



保育士

ベテラン保育士おすすめの遊び

箕面のパパ・ママ 100人に聞きました。

- おすすめの遊び
- 1位: いないいないばあ
 - 2位: ボール遊び
 - 3位: たかいたかい

寝返りのころ 4か月ごろ～

ガラガラ

赤ちゃんは音が鳴るおもちゃが大好き。ガラガラをいろんな方向で鳴らしたり、ガラガラを持たせて赤ちゃんが振って音を出すのも楽しいですね。ガラガラをなめたり、眺めたり、いろんな遊び方ができるようになります。



絵本

赤ちゃんをだっこしたりひざに座らせてたりして、お互いのぬくもりを感じながら絵本を読んであげましょう。テレビや音楽は消して、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに話しかけるように読んであげてください。大好きなパパやママが読んでくれると、「絵本って、楽しいな」、「読んでもらうのうれしいな」と赤ちゃんは感じてくれることでしょう。親子で一緒に絵本の時間を楽しんでください。



つかまり立ち・伝い歩きのころ 9か月ごろ～

3 たかいたかい

赤ちゃんの両脇をしっかり持ち、高いところまで赤ちゃんを持ち上げましょう。いつもと違う景色が見えて、大喜び。ダイナミックな遊びなので、パパにおすすめです。



積み木

最初はパパやママが積み木を高く積み、くずして遊びましょう。両手に積み木を持って、打ちつけたり、横に並べてみてもいいですね。やりとりが楽しめる時期なので、「ちょうだい」「どうぞ」と言いながら、人とやりとりする楽しい経験を積んでください。



おすわり・ハイハイのころ 7か月ごろ～

1 いないいないばあ

顔を両手でかくして、「いないいない」、数秒後に「ばあ」と手を広げ顔を見せましょう。一瞬顔が見えなくなり不安ですが、パパやママの顔が見えると大喜び。手で顔をかくすだけではなく、ハンカチを使ったり、家具やおもちゃの後ろから顔を出しても喜びます。

2 ボール遊び

赤ちゃんと向かい合って座り、「いくよ～」と声かけしてからボールをころころ転がして、キャッチボールしましょう。最初は短い距離から始め、慣れてきたら少しずつ距離を長くしてもいいですね。



ひとり歩きのころ 1歳ごろ～

お絵かき

画用紙とクレヨンを用意して、パパやママも子どもと一緒に座り、「てん、てん。ぐる、ぐる。」と言いながらお絵かきする様子を見せてから、描かせてあげましょう。紙に、カラフルな点や線が描けるので喜んでくれますよ。



音楽をかけてダンス♪

お気に入りの音楽をかけて、手や足を自由に動かして一緒にダンスをしてみましょう。パパやママのマネをしてノリノリで楽しんでくれますよ。お気に入りの幼児番組の体操などをやるのもいいですね。

赤ちゃんとの遊び方をもっと知りたいパパ・ママにおすすめ

常設 子育て支援センター おひさまルームへ行こう!

申込不要 無料

市内には、おひさまルームが2か所あり、保育士や子育て経験者が常駐し、子育てについてパパ・ママとお話したり、赤ちゃんとの遊び方のコツも伝授してもらえます! 赤ちゃんの月齢に応じて楽しめるおもちゃもたくさんありますよ。また、おひさまルームの保育士が、身近な地域の公共施設にたくさんのおもちゃを持って出かける出張子育てひろばもあります。ぜひ、お出かけしてみましよう。



おひさまルーム かやの
 萱野1丁目19-4
 らいとびあ21 2F
 ☎ 723-5433
 開館: 10~16時
 休業: 土・日曜日・祝日

おひさまルーム ひじり
 稲6丁目14-34
 多世代交流センター1F
 ☎ 734-8617
 開館: 10~16時
 休業: 水・日曜日・祝日

随時開催 出張子育てひろば おひさまひろば

日程: 毎月の広報紙に掲載
場所: 西南図書館、小野原多世代地域交流センター、とどろみの森学園、彩都コミュニティセンター「天空の家」など

箕面のパパ・ママ100人が選んだ 絵本のベスト3

1 「いない いない ばあ」
 松谷みよ子 / 作・瀬川康男 / 絵(童心社)

やさしい語りかけの代表的な赤ちゃん絵本です。いろいろな動物が「いないいないい...」「ばあ」とページをめくるたび出てきます。「ばあ」が楽しく、繰り返すうちに、赤ちゃんも絵本にじっとくぎづけになりますよ!

パパ・ママ VOICE
 何回も繰り返し読んでいて、「ばあ」のところに赤ちゃんも期待感を持ってきて、自分でも「ばあ」というところがわかりますね。

2 「だるまさんが」
 かがくひろし / 作(プロズ新社)

「だるまさんが...」と次々に変身していくだるまさんの姿にびっくり! ゆかいなだるまさんに親子で笑顔になれますよ。シリーズの本「だるまさんの」「だるまさんと」も人気です。

パパ・ママ VOICE
 だるまさんの動きや表情がかわいらしく、赤ちゃんもにこります。大人も一緒に読んでいて楽しくなりますよ。

3 「じゃあじゃあ びりびり」
 まついのりこ / 作(偕成社)

「じどうしゃぶーぶーぶーぶー」「いぬわんわんわんわん」など、身近にある音がいっぱい。小型の厚紙絵本で、お出かけに持って行くのにもぴったりです。

パパ・ママ VOICE
 普通の紙だと口に入れれたり、めくったりですぐにやぶけてしまうけど、この本は厚紙なのでやぶれません。いろんな音が入っているので、読むと喜びます。

図書館では子育て中のみなさんを応援しています。



市内には図書館が7館あり、おはなし会を開催しています。また、赤ちゃん連れのかたの利用を優先する時間「すくすくタイム」があります。「赤ちゃんが泣いたら迷惑だから」とためらっているかたも、「すくすくタイム」をきっかけに図書館をぜひ利用してください。おはなし会やすくすくタイムの開催日時は各館によって異なりますので、詳しくはQRコードでご確認ください。図書館についてのお問い合わせは、ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。



図書館司書

3分でできる

赤ちゃんが喜ぶ手作りおもちゃ 「マラカス」

材料
 ● 乳酸菌飲料などのプラスチックの空容器: 2つ
 ● お米や小豆など中に入れるもの: 適量
 ● ビニールテープ

作り方
 空容器にお米や小豆を入れてから、2つの容器の口と口を合わせ、ビニールテープでしっかり巻いてとめる。

- おすすめの遊び方
- 4か月ごろ～ うつぶせ寝の状態の赤ちゃんの前で、振って音を鳴らして見せてあげましょう。
 - 7か月ごろ～ お座りの状態で向かい合っ、赤ちゃんの方へボールのようにころころと転がしてあげましょう。
 - 9か月ごろ～ 「ちょうだい」「どうぞ」のやりとりを楽しみましょう。
 - 1歳ごろ～ お気に入りの音楽に合わせて一緒に振ってみましょう。

離乳食のプロ 栄養士直伝!

元気な赤ちゃんを育てる離乳食

離乳食とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、固形の食べ物をかんで食べられるようになるための食事です。おおむね生後5か月ごろからスタートし、1歳6か月ごろに完了します。赤ちゃんのペースに合わせて、食べ物の固さや量・種類を調整していきましょう。また、食事回数も1日1回から2回、3回へと徐々にステップアップしてください。「～食べようね」「おいしいね」などの声かけをしながら楽しい雰囲気ですることで、赤ちゃんは食べることを楽しいと感じるようになります。食べる量には個人差がありますので、焦らずに進めていきましょう。



離乳食開始のポイント

体調のよい日の午前中にスタート!

生後5～6か月ごろになって、よだれが多く出るようになり、パパやママの食事に興味を持つ様子があればスタートしましょう。母乳やミルク以外のものを初めて口にする機会なので、赤ちゃんの体調のよい午前中(体調に変化があった場合、医療機関を受診できるように)を選びましょう。

定番 離乳食!

10倍がゆ

材料 米と水(1:10)

作り方 ①米と水を鍋に入れ、沸騰したら弱火にして軟らかくなるまで炊く。
②粒がなくなるまでなめらかにすりつぶす。

食材の種類は?

消化吸収のよいおかゆ(10倍がゆ)から始めましょう。1週間かけておかゆに慣れてきたら、野菜をプラスしてみてください。野菜の種類は、とろとろにすりつぶせるものなら何でもOK。栄養の多いかぼちゃやにんじんがおおすすめです。開始から1か月程度が経ち、野菜に慣れてきたら、豆腐やしらすなどの軟らかいたんぱく質もあげてみましょう。赤ちゃんは消化機能が未熟なので、急ぎすぎると胃腸に負担がかかり消化不良を起こすことがあります。ゆっくりと進めていきましょう。新しい食材を使用するのは、赤ちゃんの体調のよい午前中にし、少量ずつ与えるようにしましょう。

食べさせ方

赤ちゃんを横むきにだっこし、赤ちゃんの正面からスプーンを持っていきます。下唇の上にスプーンを置いて、赤ちゃんが口を閉じて離乳食を取り込むのを待ちましょう。離乳食初期は、飲み込む練習をする時期ですので、食べる量は気にしなくても大丈夫です。

固さや1日の回数、1回の分量は?

固さはなめらかにすりつぶしたヨーグルト状が目安です。午前中の授乳のうちの1回を、離乳食に置き換えます。食後の母乳やミルクは欲しがるだけあげて大丈夫です。おかゆは、赤ちゃん用スプーン1さじから始めて少しずつ増やしていきましょう。

離乳食の進め方

赤ちゃんの胃腸などの消化器官は、大人と比べてまだ未熟です。離乳食を開始する5～6か月ごろは、米や野菜など消化しやすい食品から与えていきます。初めころは、油脂が多く消化の悪い食品は避けましょう。また、塩分を多く摂りすぎると赤ちゃんの腎臓に負担をかけてしまいますので、薄味を心がけましょう。赤ちゃんはかむ力も未熟ですので、飲み込める固さや大きさの食品を与えましょう。

		5・6か月ごろ		7・8か月ごろ		9～11か月ごろ		1歳～1歳6か月ごろ	
1日の回数の目安	離乳食	1回 離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがるだけ与えます。		2回		3回 離乳食の量が増えてくるので、離乳食後の母乳やミルクは様子を見ながらあげましょう。		3回	
	食後以外の母乳やミルク	飲みただけ与える		3回		2回		食欲や成長に応じて与える	
食べ方の目安		● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじから始めます。(午前中)		● 1日2回の食事のリズムをつけましょう。(目安は午前と午後)		● 食事のリズムを整えるため、毎日同じ時間帯に食べさせるようにしましょう。		● 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。	
		● 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。		● 家族一緒に食事をして、食事が楽しいと感じられるようにしましょう。		● 手づかみ食べができるようになれば、積極的に自分で食べさせましょう。			
固さの目安		なめらかにすりつぶした状態 目安 ヨーグルト ぐらいの固さ		舌でつぶせる固さ 目安 絹ごし豆腐 ぐらいの固さ		歯ぐきでつぶせる固さ 目安 バナナ ぐらいの固さ		歯ぐきでかめる固さ 目安 肉だんご ぐらいの固さ	
炭水化物		米・うどん		パン		マカロニ・スパゲッティ			
油脂類		少量の油・バター		少量のマヨネーズ					
卵		卵黄		卵(卵黄から全卵へ)					
大豆		豆腐		納豆・きなこ		水煮大豆			
たんぱく質		白身魚		鶏肉		豚肉・牛肉		青魚・貝類	
肉									
乳・乳製品		ヨーグルト(無糖)		粉チーズ				牛乳	
野菜・果物		野菜・果物							

Column 食物アレルギーって?

0～6歳の乳幼児期は、いろいろな食べ物の味、固さ、食感などを体験しながら食習慣の基礎をつくっていく大切な時期です。自己判断で食物除去すると、発育・発達に影響が出ることもありますので、月齢に応じて食べ物を与えていきましょう。初めて食べる食物は、少量ずつから与えましょう。万が一、食物アレルギーの症状(湿疹・下痢・嘔吐など)が出た場合はかかりつけの小児科などを受診しましょう。

異物から体を守ろうとする仕組み(免疫反応)が、かえって体を傷つけてしまう反応をアレルギー反応といいます。本来、敵ではない食物が異物と認識され、アレルギー反応の原因物質となることがあり、これを食物アレルギーと呼んでいます。食物アレルギーの予防のために、離乳食の開始時期を遅らせる必要はありません。

おすすめ 離乳食レシピ

大人用の料理をとりわけ、つぶしたり、細かくしたりして少し手を加えるだけで、離乳食に活用することができます。ここでは、みそ汁を離乳食(月齢別)にアレンジする方法を紹介します。この他、肉じゃが、カレーなども油や調味料を入れる前に離乳食にアレンジすることができますよ。

みそ汁から離乳食へのアレンジ Recipe

材料 (2人分+赤ちゃん)	
さつまいも	100g
大根	100g
人参	1/4本
だし昆布	5cm角
水	500cc
みそ	大きじ1

皮をむいて食べやすく切る。
※野菜はかぼちゃやかぶ、キャベツなどでもOK。

鍋にいれておく。

みそ汁の作り方

- 鍋に野菜を入れ、弱火にかけてゆっくり煮る。
- 煮立ってきたら、昆布を取り出す。さらに材料が軟らかくなるまで煮る。(赤ちゃんの分は、ここでとりわけます。)
- みそを溶き入れたらでき上がり。

※ ゆっくり煮ることで野菜の甘みたっぷりの美味しいみそ汁になります。

離乳食にアレンジしてみましょう!

- 軟らかく煮えた野菜を取り出します。
- 野菜はつぶしたり、刻んだりして食べやすくします。
- だし汁で再度加熱し、しょうゆやみそでほんの少し味付けます。(味付けは、7か月ごろから)

5~6か月ごろ	7~8か月ごろ	9~11か月ごろ	1歳~1歳6か月ごろ
			
<p>advice</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜は1種類からスタート。 最初のころは味付け不要です。 野菜はすりつぶした後、片栗粉でとろみをつけましょう。 	<p>advice</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜は2mmくらいのみじん切りにします。 片栗粉でとろみをつけましょう。 	<p>advice</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜は5mm角に切ります。 片栗粉でとろみをつけましょう。 	<p>advice</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜を小さめに切りましょう。 みそは、大人の1/3~1/2にしましょう。(大人用のみそ汁をだし汁で薄めてもOKです)

赤ちゃんと一緒に参加できます。 離乳食教室のご案内

栄養士による離乳食の話や、月齢に合ったメニューを紹介する教室を開催しています。費用:無料 ※開催日時・場所は、広報紙またはホームページをご覧ください。

離乳食教室 要予約

対象:5~9か月児の保護者

離乳食の進めかたをわかりやすくお話しします。あらかじめ用意した離乳食やフードモデルを展示しています。

ぱくぱく離乳食教室 要予約

対象:9か月~1歳6か月児の保護者

後期~完了期の離乳食のポイントをわかりやすくお伝えします。また、歯科衛生士による歯のおはなしもあります。

離乳食クッキング教室 要予約

調理実習を行います。保護者が実際に離乳食を作って試食できます。

離乳食の 心配事・お悩み Q&A

4か月~1歳6か月のお子さんがある箕面の先輩パパ・ママにアンケートを取ったところ、2人に1人のパパ・ママが離乳食について悩んでいました。離乳食の主なお悩みは「固さや大きさ」「味付け方法」「おやつあげ方」でした。ここでは、この時期に多いお悩みをQ&Aにまとめました。コツをつかんで焦らずに離乳食を進めていきましょう。

Q1 離乳食の固さや大きさは どう変えていったらいいの?

A 初期は、ヨーグルトのようなトロトロ状、次第に水分を減らしてジャム状にします。

飲み込むことに慣れてくると、小さなつぶつぶが残っていても食べられるようになっていきます。お子さんの様子を見ながらゆっくりと進めましょう。詳しくはP6-7の離乳食の進め方の目安をご覧ください。市の離乳食教室(P8参照)では、いろいろな段階の離乳食を試食して味や食感を体験していただけるので、是非ご参加ください。

Q2 離乳食の味付け方法がわかりません。

A 初期は味付け不要です。

赤ちゃんの味覚は鋭いので、だしや野菜の甘みやうまみもしっかりと感じることが出来ます。素材の味がわかるように、薄味を心がけましょう。最初から濃い味に慣れてしまうと、素材の味を感じられなくなります。2回食になるころには、ほんの少し味付けしましょう。みそやしょうゆ、砂糖、塩などをほんの少し使う程度です。しょうゆなら、1~2滴でOK。3回食の頃には、ケチャップや酢などもほんの少し取り入れてみましょう。

Q3 おやつあげ方は どうしたらいいの?

A おやつは食事だけではとりにくい栄養を補う間食と考え、時間を決めて与えましょう。

おやつが必要になるのは、3回食になって離乳食の量が増え、食後の母乳やミルクも減ってくる1歳ごろです。赤ちゃんのおやつは、食事だけではとりにくい栄養を補うものと考えましょう。よく動くようになると、たくさんの栄養が必要になりますが、胃腸は大人に比べると小さいため一度にたくさんの量を食べられません。食事と食事の間に、午前・午後1回ずつつづいてほしい時間を決めて与えるようにしましょう。

Q4 離乳食をなかなか食べませんが 大丈夫でしょうか?

A 赤ちゃんの様子を見ながら焦らずに進めてください。

離乳食に慣れないうちは、スプーンや食べ物を嫌がって舌で押し出したり、うまく飲み込めず口から出したりしてしまうことがあります。とろみが強すぎたり、粒が残っていたりするだけで嫌がることも。スプーンや、与える時間を少し変えてみたりすると食べることがあります。時間が経過すると慣れてきますので、赤ちゃんの様子を見ながら焦らずに進めてください。

栄養士おすすめ 1歳ごろのおやつ

おやつと聞くとお菓子をイメージしますが、この時期のおやつは小さなおにぎりや季節の果物、ヨーグルトなどをおすすめします。市販されている赤ちゃん用のおやつ(赤ちゃんせんべい等)を利用する方法もあります。大人が食べるお菓子には塩分や脂肪分、添加物等が含まれていますので、赤ちゃんには与えないようにしましょう。

栄養士

ゆでスティック野菜	ふかしもち	ごはんのお焼き
 <p>にんじんやじゃがいも、ブロッコリーなどを軟らかくゆでましょう。</p>	 <p>さつまいもやじゃがいも、かぼちゃをラップで包み軟らかくなるまで電子レンジで加熱しましょう。</p>	 <p>すりこぎなどで粗くつぶしたごはんを、刻んだほうれんそうや納豆、ちりめんじゃこなど混ぜ込んで小さく丸めて、フライパンで表面を焼きましょう。</p>

こんなお悩みがあれば、いつでも気軽に お電話ください。栄養士が相談をお受けします。

- 離乳食を始める時期や進め方がわからない
- 離乳食の量がわからない
- 離乳食をなかなか食べてくれない

箕面産と食の推進室 ☎724-6159

Q5 ベビーフードを 使用してもいいですか?

A 時間がないときや外出の時などは 上手に利用してみましょう。

毎日の離乳食作りは大変に感じることも多いですね。時間がない時や外出の時など、お湯を加えたり、温めたりするだけで、すぐに食べられるベビーフードを上手に利用してみましょう。ベビーフードを利用するときは、パパ・ママがひとくち食べてみて、味や固さ、温度が赤ちゃんに適切かどうか確認してから赤ちゃんに食べさせてください。

Column はちみつは、1歳未満の赤ちゃんには与えないようにしましょう。

はちみつには、ボツリヌス菌が含まれていることがあります。ボツリヌス菌は、赤ちゃんの体内に入ると、腸内で毒素を出し、全身の筋肉を衰えさせたり、便秘を引き起こすなど、いろいろな症状を引き起こす可能性があります。ほとんどの場合、治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱では死にません。1歳未満の赤ちゃんにはちみつや、はちみつ入りの飲料・お菓子などは与えないようにしましょう。万が一食べてしまったら、かかりつけの小児科を受診してください。

助産師直伝! 卒乳のタイミングとコツ

赤ちゃんもママも無理なく卒乳するために

1歳を過ぎると、そろそろ母乳をやめたほうがいいのか、悩むママが多くなってきます。1歳を過ぎて、栄養の大半を離乳食から摂れるようになれば、栄養面では母乳の必要がなくなります。でも、母乳は、親子のスキンシップや絆づくりに役立っていますので、自然と子どもが授乳から卒業できるような「卒乳」がおすすめです。このように卒乳の時期は、おおよその目安がありますが、ご家庭により異なるもので、早くても遅くても問題ありません。スムーズに卒乳できるタイミングとコツをつかんで、赤ちゃんにとって最適な時期に卒乳にチャレンジしましょう。

1 卒乳トライ前にCheck!

- おっぱい・ミルク以外から栄養が摂れる。
- コップやストローなどを使って、おっぱい・哺乳瓶以外でも水分が摂れる。
- 赤ちゃんもママも体調が良い。
- パパ・ママも気持ちに余裕がある。

すべてに☑が入れば 2へ

2 卒乳までの準備

卒乳の日を決める

- パパや周りの人の協力が得られやすい時期に
おっぱいを思い出さないで済むように、体を使って遊んだり、寝かしつけをサポートしてもらいましょう。

卒乳の1か月前から準備を

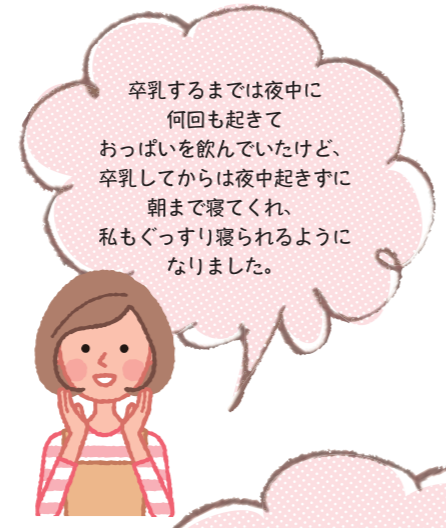
- 生活リズムを整える
毎日決まった時間に食事や遊びをして、おっぱいを飲みたいくなるタイミングを減らしましょう。
- 「もうすぐおっぱいバイバイね」の言い聞かせを毎日する
カレンダーにシールを貼るなど見通しをもたせて心の準備を。

● 授乳回数を少しずつ減らす

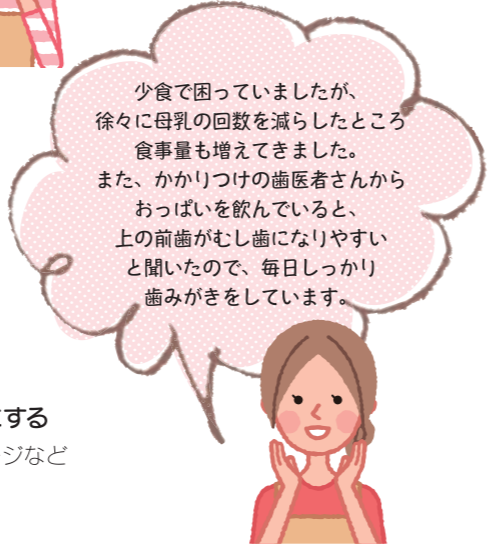
1週間で1~2回ずつ減らし、1日1~2回の授乳回数で卒乳の日を迎えるとスムーズです。

● 授乳ではない寝かしつけを習慣にする

絵本・子守歌・背中トントン・マッサージなど

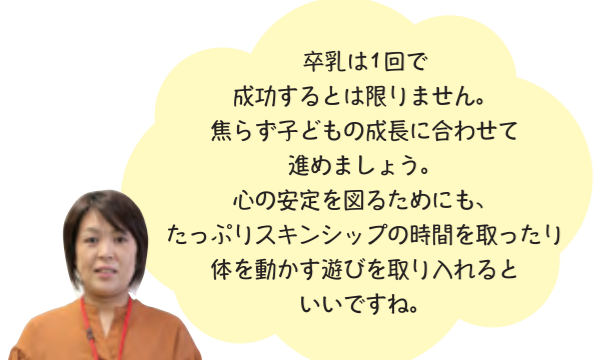


卒乳するまでは夜中に何回も起きておっぱいを飲んでいただけ、卒乳してからは夜中起きずに朝まで寝てくれ、私もぐっすり寝られるようになりました。



少食で困っていましたが、徐々に母乳の回数を減らしたところ食事量も増えてきました。また、かかりつけの歯医者さんから「おっぱいを飲んでいると、上の前歯がむし歯になりやすいと聞いたので、毎日しっかり歯みがきをしています。」

3 全てOKなら卒乳トライ!



お困りごと・ご心配・受診先がわからないなど、なんでもご相談ください。
「子どもすこやか室」 ☎724-6768

4 卒乳後のおっぱいの手入れ

卒乳した翌日~3日目あたりが乳房の張りのピークです。

- 冷やすと気持ちがいいうちは保冷剤やぬれタオルなどで冷やしましょう。
- おっぱいの張りすぎを防ぐために、きつめのブラジャーのカップの中にタオルを入れ、おっぱいに適度な圧がかかるようにします。
- おっぱいの張りが強い場合は、入浴は避け、シャワーを浴びる程度にしましょう。
- 搾乳しすぎると母乳の分泌量が増えるため、張って痛いときは、搾りすぎない程度に搾乳します。多くても両方で50ml程度にしましょう。(すっきりするまで搾らず、ちょっと張りがましになったかも、くらいが目安です。)

張りがおさまらずつらい、触れるだけで痛い、全身に熱があるなどの場合は、母乳外来のある産婦人科、助産院を受診してください。



お部屋の環境を整えて、赤ちゃんの事故を予防しよう

4か月~1歳6か月の赤ちゃんは、寝返りからひとり歩きまで、どんどん自力で移動できるようになり、行動範囲も広がります。また、興味の幅が広がり、色々な物に手を伸ばして触ったり、口に入れてみたりするようになります。好奇心いっぱい成長する一方で、赤ちゃんには「頭が大きいので転びやすい」「何でもすぐ口に入れる」「視野が狭い」「判断力が育っていない」などの特徴があり、家庭内で命を落とすような大きな事故に結びつくこともあります。赤ちゃんを事故から守るため、お部屋の環境を整えましょう。これにはパパの力が重要です。ママと力を合わせて安全なお部屋にいきましょう。



家庭内でよく起きる事故とお部屋の環境の整え方

0歳児の事故死の8割を占めています!

布団などによる窒息

柔らかい布団やよだれかけなどが眠っている赤ちゃんの口をふさいで窒息させる可能性があります。

advice

- 寝返りなどでうつぶせになったときに、柔らかい布団が顔をふさいで窒息しないよう、硬めの布団を使用する。
- 寝る時によだれかけははずす。
- ベッド内にぬいぐるみ、タオルなど余分なものを置かない。

1歳児の事故死の約3割を占めています!

お風呂で溺れる

大人が髪や体を洗っている間、数秒目を離したときに溺れたり、お風呂の中のおもちゃを取ろうとして転落することがあります。入浴時以外も一人で浴室に入って溺れることもあります。

advice

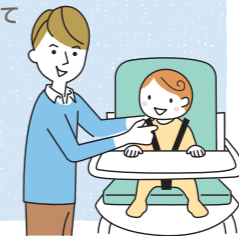
- 入浴中は、子どもから目を離さない。
- 入浴後、お風呂の水は抜く。
- 浴室のドアの高い位置にカギをつけて入れないようにする。

ベッドやソファ、階段、ハイチェアなどからの転落

- 寝返りができるようになると、ベビーベッドやソファから転落する可能性が高まります。
- 大人が目を離したときに階段から転落してしまいます。
- ハイチェアから立ち上がり、頭から転落してしまいます。

advice

- ベビーベッドの柵は必ず上げておく。
- ソファに寝かせる時は、必ず大人と一緒にいる。
- 階段には、ベビーガードを必ずつける。
- ハイチェアのベルトを必ずつける。



ファンヒーター、電気ポット、アイロンなどによるやけど

- 床や、赤ちゃんの手の届くところに置かれた家電製品の熱い蒸気や鉄板でやけどをしてしまいます。
- 台所のガス台に手を伸ばし鍋でやけどをすることもあります。

advice

- ファンヒーターは安全柵で囲う。
- 電気ポット、アイロンは手の届かないところに置く。
- 台所の入口にベビーガードをつける。

小児救急電話相談 #8000 ※つながらない場合は夜7時~翌朝8時受付 06-6765-3650

小児科経験のある看護師が、夜間の子どもの体調の変化や、病気、けがの対処方法について相談に応じます。夜間診療を受け付けている病院をお探しの場合は、電話 #7119 (救急安心センターおおさか) へお電話ください。

救急安心センターおおさか #7119 ※つながらない場合は24時間365日受付 06-6582-7119

看護師や相談員が、医師の支援体制のもと、病気やけがの緊急性を判断し、救急車の要請、応急手当の指示、適切な救急病院の案内を行います。

家具による打撲・切り傷、ドアなどによる指つめ

- 寝返り、ハイハイ、つかまり立ちなどを始めると、テーブルなどの家具の角に頭や顔をぶつけてケガをすることがあります。
- ドアのすき間や、引き出しに指をつめて大ケガをすることがあります。

advice

- 家具など赤ちゃんがぶつかる可能性がある硬い角には、クッション材をつけてガードする。
- 引き出しやドアを開けたり閉めたりしないよう、赤ちゃん用のドアや引き出し用ロックで固定する。

薬品や洗剤、たばこなど異物の誤飲

- 床や台所の引き出しなど、赤ちゃんの手の届くところに置かれた洗剤や薬を飲んでしまいます。
- 手の届くところに置かれたたばこやビニール袋、小型電池などを飲み込んでしまいます。
- ペットボトルのキャップ、小さいおもちゃなどを飲み込んでしまいます。

advice

- 薬品や、洗剤、たばこなどの危険物、口に入る小さな物は赤ちゃんの手が届かない高い場所などに置く。

薬品やたばこを飲み込んでしまった時の相談!

大阪中毒110番: 072-727-2499 (24時間365日)
たばこ専用回線: 072-726-9922 (24時間365日)

119番 24時間 365日受付

意識がない、大量に出血しているなどの緊急時には、すぐに救急車を呼んでください。





大切な赤ちゃんの歯をむし歯から守ろう

パーフェクト デンタルケア



箕面のパパ・ママ
100人に聞きました。
歯のケアについて知りたいこと

- 1位:仕上げみがきの方法
- 2位:歯並び
- 3位:歯みがきを始める時期
歯みがきを嫌がる時の対応

歯はいつから生えてくるの?歯みがきはどやってしたらいいの?
歯のケアについて、知りたいことはたくさんありますよね。
ここではよくあるご相談や歯みがきのコツについて歯科衛生士がお答えします。
赤ちゃんのころからむし歯にならないように、
パパ・ママが協力しながらデンタルケアしましょう。

出生時~6か月ごろ 7~11か月ごろ 1歳~1歳6か月ごろ

歯の成長

個人差はありますが、乳歯は5~6か月ごろに下の前歯から生えてきます。

お口のケア方法

ガーゼを大人の指に巻いて、子どもの口の周りや歯を拭きましょう。お口を使うふれあい遊びをしながら、少しずつ歯みがきの準備をしましょう。歯ブラシに慣れるために歯固めやトレーニング用の歯ブラシなどを使ってもらいましょう。下の歯はむし歯になりやすい場所なので、特にみがく必要はありません。

上下の前歯が生えそろそろです。(上の前歯4本、下の前歯4本)

3 離乳食の後にお茶やお白湯を飲ませる習慣をつけましょう。上の歯が4本生えたところが、むし歯予防のための「仕上げみがき」の開始時期です。毎食後、トレーニング用の歯ブラシを持たせてから、パパやママが仕上げみがきをしてあげましょう。

■むし歯になりやすい場所

- 上の前歯の歯と歯の間、歯と歯ぐきの間
- 2歳ごろまでは、下の前歯は裏側からよだれが出るので汚れを洗い流してください。

奥歯が生えてきます。(2歳半ごろに全部で上下20本生えます)

毎食後の歯みがきを習慣化しましょう。歯みがきの後は、パパやママが仕上げみがきをしてあげましょう。少なくとも夜寝る前に1回は仕上げみがきをしましょう。1歳6か月健康診査で歯科健診がありますので、必ず受けるようにしましょう。

■むし歯になりやすい場所

- 上の前歯の歯と歯の間、歯と歯ぐきの間
- 上下の奥歯のかみ合わせ歯と歯の間、歯と歯ぐきの間
- 2歳ごろまでは、下の前歯は裏側からよだれが出るので汚れを洗い流してください。

3

この時期は、仕上げみがきを嫌がる子どもが多いです。

夜の歯みがきが嫌なら昼にみがいてみたり、みがく人を変えてみたり、みんなにほめてもらう機会をつくらせたりと試行錯誤しながらデンタルケアしましょう。また、規則正しい食生活は、口の中がむし歯になりやすい環境をつくりません。食事やおやつ、ジュース(スポーツ飲料含む)はなるべく時間を決めてあげましょう。



歯科衛生士

1

仕上げみがきの方法

みがく場所 全体的にみがきますが、特にむし歯になりやすい①「上の前歯」と②「上下の奥歯」(詳細はP12)を優先的にみがきましょう。

- みがく順番**
- ① 上の前歯(表も裏も)
 - 上唇を歯ブラシを持っていない手で持ち上げる。
 - 歯と歯の間……A 歯ぐき側から軽く掻き出すように毛先を使って5回程度みがく。
 - 歯と歯ぐきの間 B 歯ブラシの毛先が広がらない程度で力強くシャカシャカと音が鳴るくらい左右に小刻みに動かし往復5回程度みがく。
 - ② 上下の奥歯(表も裏も)
 - 歯ブラシを持っていない指を唇の端から口の中に入れてほほを広げて歯ブラシが入る空間を作る。
 - 奥歯の溝……B
 - 歯と歯の間……A
 - 歯と歯ぐきの間……B
 - ③ 下の前歯
 - 下唇を歯ブラシを持っていない手で押さえ、①と同じようにみがく。
 - ④ この時期の赤ちゃんは、うがいができないので、終わったからお水を飲ませてあげましょう。



※当たると痛いので、「上唇小帯(じょうしんしょうたい)」に歯ブラシを当てないようにしましょう。



- 仕上げみがき用歯ブラシを使います。
- 歯ブラシは、鉛筆持ちにします。
- パパやママの膝の上に、あおむけに寝かせます。
- 歌を歌ったりして楽しい雰囲気です!



2

歯がゆがんで生えてきました。歯並びに影響はありますか?

A まだ心配はいりません。子どもの歯がすべて生えそろって3歳まで様子を見ましょう。

離乳食で大人からむし歯菌がうつると聞きました。どうしたらいいですか?

A 同じスプーンやお箸などを使うと、むし歯菌はうつります。うつりにくくするためには、パパやママも定期的に歯科健診を受けて、常にお口の中をきれいにしておくと菌がうつりにくい環境にしましょう。

歯ぎしりをします。問題ないでしょうか?

A 上の歯と下の歯が、カチカチ当たって初めての感触を楽しんでいます。見守ってあげましょう。

歯がなかなか生えてきません。いつまで待たらいいですか?

A 個人差がありますので心配しなくて大丈夫。1歳6か月健康診査まで長い目で待ちましょう。

口臭が気になります。どうすればいいですか?

A お口が乾いていると口臭がきつくなることがあります。よだれを上手に飲み込めるようになると、気にならなくなります。

乳歯は生え替わるから、むし歯になっても大丈夫ですか?

A 乳歯をむし歯のままおいておくと、お口の中にむし歯菌がいっぱいになり、お口の環境が悪くなります。乳歯のむし歯がひどくなると、乳歯の下で準備をしている永久歯の質や、歯並びに影響することもあります。乳歯もむし歯にならないようにしましょう。

歯の形がおかしいです。どうすればいいですか?

A 「癒合歯(ゆごうし)」という2本の歯がくっついて生えてくる場合があります。永久歯が生える前に、歯科医院でレントゲンを撮って異常がないか診てもらいましょう。



赤ちゃんの歯の健康に関する相談先は

地域保健室
☎ 727-9507

質問箱

4か月～1歳6か月の心配事Q&A



この時期には、「人見知り」など、成長しているからこそ現れる赤ちゃんの反応があります。また、成長の個人差が大きいので、パパやママの心配事が増えるところでもあります。この時期の赤ちゃんをもつパパやママから、よく相談を受ける質問にお答えします。



保健師

人見知り

Q ママ以外の慣れない人を見たり、だっこされると泣くようになりました。パパでも泣く時があります。どうしてですか？

A 「人見知り」と言われる反応です。ママとそれ以外の人の違いを認識できるようになった成長のあかしです。

一般的に6～7か月ごろから始まり、1歳過ぎには落ち着きます。「ママ」といういつも一緒にいてくれる安心感のある存在をしっかり認識できているからこそ起こる反応です。親子の信頼関係が育っている証拠とも言えますので、前向きにとらえましょう。慣れない人にはママがだっこしながら、徐々に慣れさせてあげましょう。成長するにつれて、泣くことが少なくなるなど徐々に反応が落ち着きますので、無理をせず様子を見ましょう。

後追い

Q ハイハイができるようになってから、ママの後をどこまでも追ってくるようになりました。どうしてですか？

A 大好きなママの姿が見えなくなると心配になって、ママの後を追っているのです。

おおよそ7か月ごろから始めて1歳半ごろまでには落ち着くことが多いです。離れる時は、「ママ、トイレに行ってくるね。すぐ戻ってくるからね」と声をかけ、戻ってきた時にだっこをするなど安心させてあげましょう。1歳を過ぎると徐々にイメージする力がついてきて、説明すると理解して少しずつ待てるようになってきますよ。

言葉

Q 言葉の成長の目安と関わり方について教えてください。

A 3、4か月から「アー」「ウー」などの声が出始め、1歳ごろで「マンマ」や「ママ」などの意味のある言葉が出始めます。

3、4か月ごろから「アー」「ウー」などの声が出始め、7か月ごろからは、「アーアー」「バーバー」など少し長めの声が出てきます。10か月ごろには「マンマンマン」など言葉につながるような声が出始め、パパやママの言葉を少しずつ理解するようになります。意味のある言葉を発するのは1歳ごろで、「マンマ」や「ママ」などの単語が出始め、2歳で2語文程度、3歳で3語文程度を話すようになります。これは、おおよその目安で、言葉の成長にはかなり個人差があります。また、言葉は、大人との関わりのおかげでいくものです。パパやママが赤ちゃんの状態に応じて、ふれあい遊び、やりとり遊びなどのスキンシップや、視線・指さしなどのジェスチャーも交えて語りかけ、日頃からコミュニケーションを取るように心がけてくださいね。

言葉

Q 1歳を過ぎましたが、言葉の成長が遅いように思います。大丈夫でしょうか？

A 1歳6か月ごろになったら、下記の様子について確認してみましょう。

言葉の成長には個人差があります。毎日元気に過ごしていて、下記の様子がある場合は、徐々に言葉が出てくる可能性が高いので、ゆっくりと見守ってあげましょう。下記の様子がない場合や、ご心配があれば、子どもすこやか室へご相談ください。

- ① 音に反応しているか(耳が聞こえているか)
- ② パパやママなど周囲の人の行動をまねているか
- ③ 目と目を合わせて大人と気持ちを共感できるか
- ④ 指さして、人に伝えようとしているか
- ⑤ 「どうぞ」「ちょうだい」のやりとりをしているか

子どもの成長について相談したい時は

赤ちゃんの健康や育児全般について、保健師が電話や家庭訪問で相談をお受けします。まずは、お電話を！
子どもすこやか室 ☎724-6768

子どもに思いを伝える omoide BOOK

年 月 日 で1歳になりました。
パパ・ママなどから1歳の誕生日を迎えたお子さんへのメッセージやできるようになったことなどを書きましょう。



こんなに大きくなったよ!

身長	cm
体重	Kg

メッセージ

ちゃんへ

より

好きな食べもの

好きな遊び