

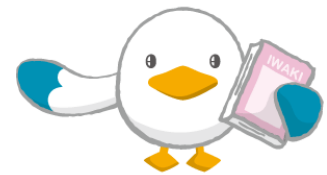


10か月からの赤ちゃん



いわき市 こども家庭課 母子保健係
〒973-8408
いわき市内郷高坂町四方木田191
電話 0246-27-8597

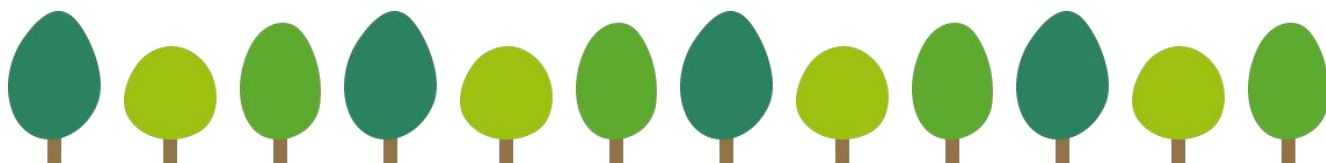
も く じ



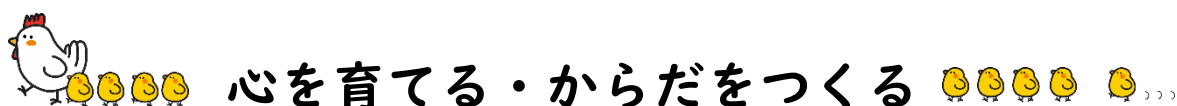
はじめに

お父さん、お母さんへ	P 1
離乳食のすすめ方	P 2 ~ 3
赤ちゃんの歯のお話	P 4 ~ 5
子どもと遊ぼう♪	P 6
子どもと一緒に絵本を楽しもう!	P 7
子どもの事故予防	P 8
子育て情報	P 9
困ったときの相談先	





お父さん、お母さんへ



赤ちゃんは全身でお父さん・お母さんを受け止めています。
毎日の暮らしをとおして、人として「共に生きる」ことを
赤ちゃんに伝えてください。それは、一日一日の積み重ねで
す。特別なことではありません。

赤ちゃんの成長は、健やかな心とからだが基になります。
すこやかな心は、「自分を信じて、よりよく生きようとする
力」であり、お父さんやお母さんとの日々のやり取りから
「人を信じる」「人を愛する」ことを獲得することによって
育ちます。

すこやかな心とからだをもとに、赤ちゃんは、お父さん・
お母さんという「安全地帯」から外の政界へ、一步一步踏み
だしていきます。



離乳食のすすめ方

食事リズムを大切に1日3回食で、家族で楽しく食事をしましょう。

進め方

食品の選択

いろいろな食材を使いましょう

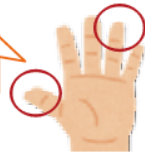
- ★魚類→青身の魚も試してみましょう。
- ★肉類→鶏肉の他にも豚肉なども始めましょう。
- ★大豆製品→生揚げなども使ってみましょう。

調理の形態

硬さはお母さんの指で確認します

バナナのやわらかさ（歯ぐきでつぶせる硬さ）

お母さんの親指と小指で
つぶせるくらい



摂食機能の目安

- 舌は前後・左右・上下に動けるようになり、舌で歯ぐきに食べ物をのせる。
- 歯ぐきで食べ物をつぶすことができるようになる。
- 柔らかいものを前歯でかじりとれるようになる。



食品の選択



- 牛乳を飲ませるのは1歳から。それまでは食材として使いましょう。
- はちみつは満1歳まで食べさせない！

食べ方の目安

- 3回食で食事のリズムをつけましょう。
- 家族で楽しい食事体験を積みましょう。
- 手をもって食べる練習をする時期です。

味付け

後期・・・風味付け程度に

後期以降もだしと燗を煮ただけで美味しいければ、調味料を入れる必要はありません。新鮮な食材を選んで素材の味を楽しみましょう。

不足しがちな鉄分など

この時期は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーなど鉄を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。

～ワンポイントアドバイス～

- おとなの食事から味付け前に取分けるなど、準備が負担にならないよう、進めていきましょう。
- ベビーフードも調理や味付けの参考にしながら、お出かけの時など上手に活用しましょう。
- 離乳食の摂取量が増えると、徐々にミルクの量は減ってきます。（＊）



～手づかみ食べは、自分で食べるようになるための練習～

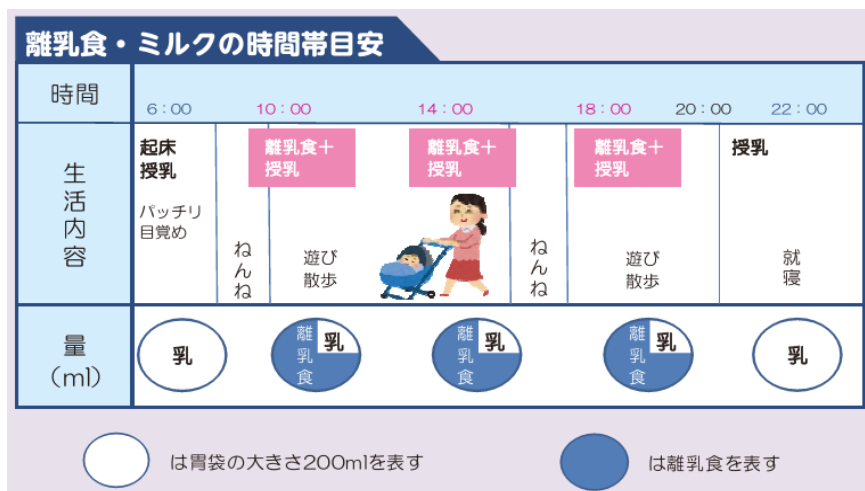
★主な役割★

- 硬さや感触を体験する。
- 食べ物をつかむ力加減や口に運ぶ動作を学ぶ。
- 自分のひと口の量やかむ力加減を身に着ける。
- 食べ物に関心を持つようになる。

★ポイント★

- おにぎりやスティック状の湯で野菜など、手づかみで着て簡単につぶせるメニューにしましょう。
- 食べ始める前に、深夜シートを敷き、手の届くところにおしぼりを用意しておくといいでしょ。

お子さんの月齢		離乳後期（9～11か月頃）	
離乳食開始から		5～6か月目	7か月目
体重		8～9kg	
胃の大きさ		200ml	
母乳		有	
ミルク（ml）		550～600*	
離乳食の回数		3回	
乳製品		牛乳 30～50g  料理に使う	
穀類	米がゆ	全がゆ ～ 軟飯 90g×3回 80g×3回	
	パン うどん	パン：フレンチトースト うどん：煮込みうどん	
野菜等	いも類	じゃがいも・さといも 煮る 10g×3回	
	野菜	緑黄色野菜	ほうれん草 人参 フロッコリー トマト（ミニトマト） ピーマン 小松菜 オクラ ニラ モロヘイヤ アスパラガス さやいんげん さやえんどう など やわらかくゆでて刻む 15g×3回
		淡色野菜	キャベツ 大根 かぶ 玉ねぎ 白菜 なす カリフラワー きゅうり ねぎ もやし など やわらかくゆでて刻む 15g×3回
	果物	刻む、ほぐす 30～40g	
	海藻	焼きのり・ひじき 2g トトロ口煮	
たんぱく質	一回にどれか一品	卵	全卵1/2個 ～ 2/3個 やわらかい炒り卵
		魚	白身魚・赤身の魚（マグロ・カツオなど）・青魚（サンマ・イワシ） やわらか煮 15g
		肉	鶏肉・豚肉（もも肉・ひき肉） やわらかく煮て小片（とろみつけ） 15g
		大豆製品	豆腐煮・納豆（だんだんつぶさずに）・生揚げ（煮る） 40g
調味料	油脂類	食べられるが、積極的に与えなくてよい	
	砂糖・塩・しょうゆ・みそ等	風味付け程度に ※素材の味を大切に	

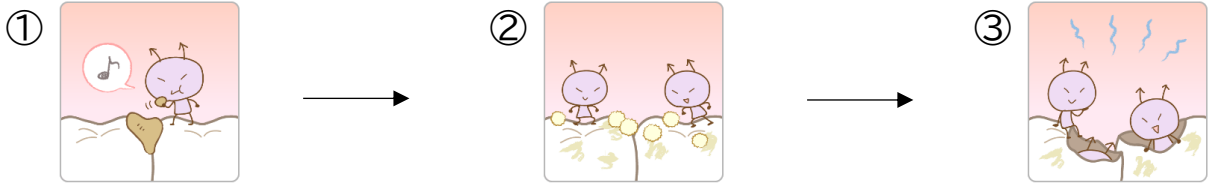


～フォローアップ ミルクについて～

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です。牛乳に不足している鉄等の峰なる谷ビタミン等を多く含んでいるので、離乳食が順調に進まず、鉄分の不足のリスクが高い場合などに、必要に応じて使用します。

赤ちゃんの歯のお話

むし歯はどうしてできるの？



①歯垢の中にひそんだむし菌は、口の入ってきた食べ物の糖を摂取・分解し、②酸を作り、③この酸が歯の表面を溶かします。これがむし歯の始まりです。

むし菌は、1歳7か月～2歳7か月に感染、定着しやすいと言われており、むし歯になりやすい塗齲歯は、主に「上の前歯」「奥歯の溝」「奥歯と奥歯の間」です。

むし菌は、唾液によって感染するので、食器の共有はしないように注意しましょう。

むし歯を予防するために

「フッ素」

その質を強くする効果を持ち、歯が生え始めたら年2～3回程度、歯科医院で塗布してもらおうと効果的です。自宅では低濃度のフッ素歯磨き剤を継続的に使うことで効果が期待できます。



「食べる時間」

虫は金が作った酸によって溶けた歯は、少しずつ修復されますが、だら食べていると、修復の時間が取れず、むし歯になりやすくなります。食事もおやつも時間を決めて食べましょう。

「当分の取り方」

歯を溶かす酸を作らせないために、ジュース（野菜ジュース、スポーツ飲料含む）や、飴、チョコレートなど、歯に残りやすい甘い物を1日何度も摂らないように気をつけましょう。

「歯みがき」

食べかすは唾液やうがいでも取り除くことができますが、食べかすからできたネバネバ（歯垢）は歯ブラシを使わないと取り除けません。日々の歯みがきがむし歯予防に重要です。

歯科医院での定期的なメンテナンスも大切です。親子でかかりつけ歯科医を持ちましょう。

赤ちゃんの歯の手入れ ～歯が生える前から～

●お口の周りやほっぺで遊ぼう

お口の周りは敏感です。遊びを通して、口の中を触られることにならしていきましょう。



●子どもが膝の上にあおむけに寝ることに慣れる

こどもの機嫌がよい時に膝に寝かせ、歌を歌ったり、口の周りなどに触れられたり、口の中を観察することにならしていきましょう。



●歯みがきのお手本は、パパとママ



家族の歯みがきを見せてあげましょう。



手に持ったものを何でも口にもっていく時期になったら、歯がなくても小さめの歯ブラシを持たせてなさしていきましょう。※歯ブラシを持たせる場合は、危なくないように保護者が見守っている中で、抱っこや座った姿勢で行いましょう。

赤ちゃんの歯の手入れ ～歯が生えてから～



下の前歯は唾液で守られ、むし歯になりにくい場所です。まずは、楽しくお手入れを始めましょう。

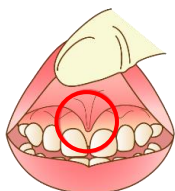
●ぬらしたガーゼで、歯を軽くふいてあげましょう。



おとなの指にガーゼをまき、優しく歯をふく。

～歯が4本生えそろったら歯ブラシを使い仕上げみがきを始めましょう～

上唇と歯ぐきをつなぐ筋（上唇小帯）の周りは、特に敏感な場所です。

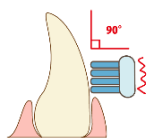


歯ブラシを持っていない方の人差し指で、上唇小帯に歯ブラシが触れないようガードしながら、うわ唇をめくり、歯がしっかり見えるようにする。



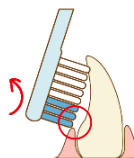
歯ブラシの当て方

＜基本＞



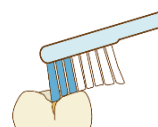
歯ブラシの毛先を歯の側面にまっすぐにあて、小刻みに動かし1～2本ずつみがく。（毛先が広がらない程度に、軽い力でみがく）

<前歯>



前歯の裏側は、かきだすようにみがく。

<奥歯>



かみあわせ面は、食べ物を書き出すようにみがく。

●気をつけて仕上げみがきをすること（むし歯になりやすいところ）



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目



赤ちゃんの歯の手入れ ～仕上磨きを嫌がる時～

自己主張が始まる頃から「歯みがきイヤイヤ!」「自分で!」「仕上げみがきはイヤ!」の時期です。そんな時には、次のような工夫をしてみましょう。

～好きな姿勢で～



～場所を変えて～



～人を変えて～



大変だけど成長の一つ

がんばったね～



○歯ピカリ教室

「歯みがきを嫌がる」「むし歯予防の方法」などについて楽しく学ぶ教室です。



子どもと遊ぼう♪

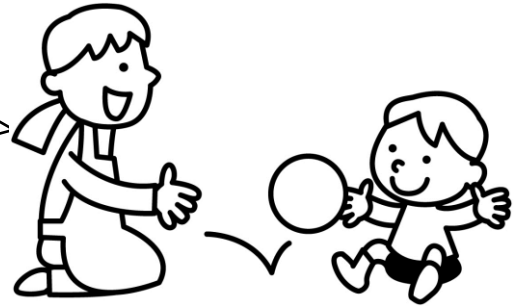
○こんなに楽しくできちゃうよ！

10か月から1歳6か月頃のお子さんは、心身ともに成長が著しい時です。たくさんパパやママに話しかけられたり、さわってもらうのが大好きです。遊びながら子どもとのコミュニケーションを楽しみましょう。

♪ 体を使った遊びが大好き ♪

むかい合って座り、親子の間にゴムボールや風船、タオルなどを転がしてキャッチボールをして遊びましょう。何度もやっているうちに子どももまねして投げ返してくるようになります。

♪ 座ってキャッチボール



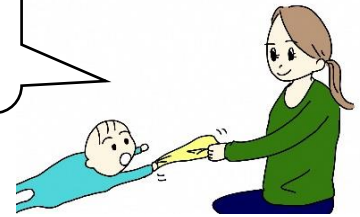
♪ ギットン バットン お船をこぐよ♪



子どもを膝の上に乗せて手をつなぎ、「ギットンバットン」と言いながら、シーソーのようにゆっくり引っ張り合います。「大きく揺れるよ〜」などと声かけしながら引っ張り方を変えてみましょう。

♪ タオルで綱引き！

タオルやハンカチの端をお互い持って、かけ声に合わせて優しく引っ張り合います。子どもはおとなのまねを楽しむようになります。



♪ まて まて まて〜！



「はいはい」「伝い歩き」「歩く」ことができるようになったら「まて まて〜」と言いながら追いかけます。子どもは喜んで逃げ回ります。

♪ 飛行機 ばーん！



あお向けに寝て、手で脇の下を支え、足に赤ちゃんをのせます。優しく左右、上下に動かすなどしてみましょう。「びゅーん」といった声かけも忘れずに。

子どもと一緒に絵本を楽しもう！

赤ちゃんとは絵本で遊んでみませんか？

はっきりとした色合いの絵本やおもちゃを見ながら、パパやママの声で優しく語りかけてもらうことで、赤ちゃんに刺激をあたえ、成長発達を促していきます。

《絵本を選ぶコツ》

○色がはっきりとした絵本

赤ちゃんの資料区や見える色、見え方を考え、単純ではっきりとした形や色で書かれているものを選びましょう。

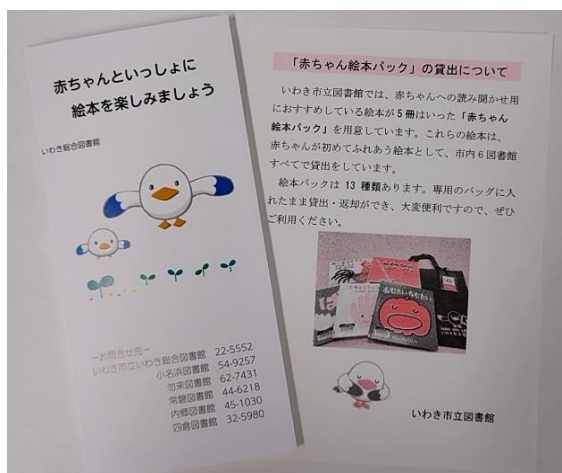
○擬音が楽しい絵本

「ぶーんぶーん」「ころころ」など、赤ちゃんが聞きやすく親しみやすい言葉や音の表現のものを選びましょう。

○読んだおとなの心が安らぐ絵本

○舐めても平気！破れない！丈夫な素材の絵本

ちょっと厚みがあったり、防水加工がしてあったり、布できていたりするものを選びましょう。



いわき市立図書館こどものページ

「赤ちゃん絵本パック」やおすすめ絵本などの情報を掲載しています。

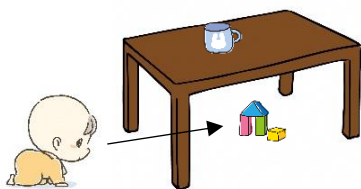


子どもの事故防止

1～2歳になると1人で歩けるようになり、興味も広がります。かわいい子どもが増えますがいたずらもパワーアップ！昨日できなかったことが急にできるようになるので、保護者の方もヒヤリとする場面が出てきます。

○子どもの特性を知っておきましょう

ひとつのものに注意が向くと周りのものが目に入らなくなる。



ものごとを単純にしか理解できず、その時々気分によって行動が変わる。



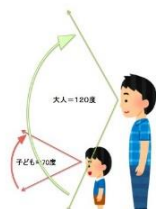
「危ない」「注意しなさい」という抽象的な言葉は理解できない。



おとなや動物のまねが大好き。



子どもはおとなに比べて1/2程度の視界しかない。



頭が大きいので重心が高く、バランスを失って転びやすい。



○起こりやすい事故防止対策

子どもが過ごしやすい環境を見直して、問題があるところはすぐに改善しましょう。

子どもは飛べない(転倒・転落)

転落事故は成長するにつれて危険度がどんどん高くなります。

- ベットの柵は上げておくようにしましょう。
- 階段の上り口にさうをつけましょう。
- ベビーカーはベルト付きのものにしましょう。
- ベランダには物を置かないようにしましょう。
- お箸やはピラ紙などを手に持っている時は座らせましょう。



子どもは水が大好き(溺水)

0歳から2歳の水の事故(溺水)の8割はお風呂場で起きています。

- 浴槽に水をためておかないようにしましょう。
- 風呂場のドアにカギをつけましょう。
- 洗濯機の中に子どもが入らないよう、チャイルドロック機能を活用しましょう。
- 洗濯機の周りに台になるようなものを置かないようにしましょう。



熱さは目に見えない(やけど)

やけどはポット、なべ、やかん、お風呂、熱い食べ物によるものが多いです。

- 電気製品は子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。
- テーブルクロスなどは使わないようにしましょう。
- 熱い食べ物はじゅうぶん冷やしましょう。



あっ！ 飲んじゃった(誤飲・窒息)

家の中で起きる誤飲事故のほとんどは子どもの手の届くところに不用意に物が置いてあることが原因です。

- 飲み込んだら危ないものは1m以下の低いところに置かないようにしましょう。
- 3歳まではナッツ類(ピーナッツなど)、あめは食べさせないようにしましょう。
- おもちゃに使われているボタン電池のふたが空かないようにしてあるか確認しましょう。



関連情報

○(公財)日本中毒情報センター 中毒110番

科学物質(たばこ、洗剤や化粧品などの家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷った場合にご相談ください。

◆大阪中毒110番(24時間対応)

☎ 072-727-2499

◆つくば中毒110番(9時~21時対応)

☎ 029-852-9999

○子どもを事故から守る！事故ポータル(消費者庁)

子どもの事故防止に関する注意喚起などの様々な情報を発信しています。事故の詳しい対策などが掲載されたWEB版もございます。



いわき市 子ども・子育て支援サイト



いわき市の楽しい子育てイベントや必要な子育て情報をわかりやすくお伝えする「いわき市子ども・子育て支援サイト」を開設しております。

「子どもが生まれたら何をすればいいの?」「どのような子育てサーブिसがあるの?」「子どもの遊び場や保育園・幼稚園はどこ?」「夜、子どもが熱を出したけど、どうすればいいの?」などの疑問にお子様の年齢から検索したり、マップから探したり、様々なコンテンツで必要な情報をお届けします。
お気軽にブックマークにご登録して、ご活用ください。

【QRコード】



または

いわき市子ども・子育て支援サイト

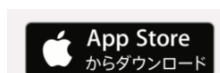


で検索



お子様の成長や日々の育児の記録ができ、またその記録を家族間で共有できたり、地域の子育て情報を受け取ったり、お住まい地区の子育て施設を検索することができたり、予防接種の時期をお知らせする機能があるアプリです。
アプリをインストールしご活用ください。

【QRコード】



共通



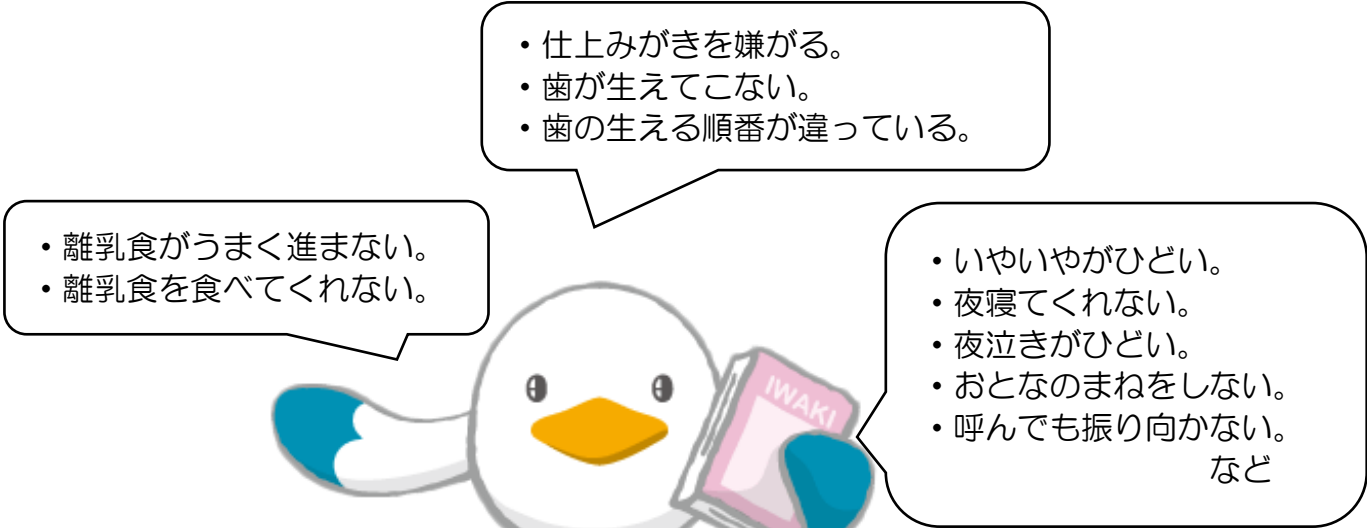
▲iPhone/Android対応

または

母子モアプリ



で検索



子育てについてご心配なこと、気になることがありましたら、お気軽にお住まい地区の保健福祉センター健康係へご相談ください。

～10か月児健康診査を受診された皆様へ～

健診を受けて頂きありがとうございました。
今回の健康診査の受診結果で確認事項がある方などに対し、お住まいの地区の保健師より改めてご連絡いたしますので、ご対応くださるようよろしくお願いいたします。

10か月からの赤ちゃん
編集・発行：いわき市こども家庭課母子保健係
令和5年3月作成



各地区保健福祉センター相談窓口

平地区保健福祉センター	健康係	0246-22-7621 (直通)
小名浜地区保健福祉センター	健康係	0246-54-2111 (代)
勿来・田人地区保健福祉センター	健康係	0246-63-2111 (代)
常磐・遠野地区保健福祉センター	健康係	0246-43-2111 (代)
内郷・好間・三和地区 保健福祉センター	健康係	0246-27-8692 (直通)
四倉・久之浜大久地区 保健福祉センター	健康係	0246-34-2113 (直通)
小川・川前地区保健福祉センター	健康係	0246-83-1329 (直通)