

(新)

◎望ましい体重増加量に

胎児の発育による適正な体重増加が必要で、太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か見守りましょう。推奨体重増加量を目安に、10頁の「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産師の助言を受けましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

体格区分	妊娠全期間を通じた推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg #1	0.3～0.5kg/週
肥満：BMI25.0以上	個別対応 #2	個別対応

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index) : 体重(kg)/身長(m)²

#1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。

#2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含み、健やかな妊娠と出産に重要な栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。積極的に食事に取り入れましょう。

ただし、一部の魚介類には、自然界の食物連鎖を通じて、残留する水銀濃度が高いものがあり、妊婦を通じて胎児に影響があるおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって毎日たくさん食べることは避けましょう。

妊娠に気がついてから食生活に気をつければ心配ありません。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページでも紹介しています。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anken/suigin/index.html>

(新)

新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

生まれて約4週間、特に最初の2週間は赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

母体を離れての生活に無理なく慣れ、情緒の安定した赤ちゃんとして、人生の第一歩を踏み出せるように、次のような注意をしましょう。

◎赤ちゃんが過ごす場所

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むときのほかはほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学上の理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。これらのことは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。

◎保 温

赤ちゃんは、自分で体温を調節することがまだうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎母 乳

新生児には母乳が第一です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。また、嘔む力の発達に大切です。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にす食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせていると出るようになります。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息

(新)

をとることも大切です。

授乳中はテレビ等を消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合いましょう。

◎清 潔

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具や衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎赤ちゃんの具合が悪い時

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸などがみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

次のホームページも参考になります。

日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

出生体重が2,500g 未満の場合や、その他の異常の場合には、保健所の指導が受けられるので保健所に連絡しましょう。また、公費による医療が受けられることもありますので、保健所に相談してください。

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症（PKU）などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症の検査が行われています。これらの病気は早期に発見することによって、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。なお、小児の先天性代謝異常のための特殊ミルクは無償で提供されます。小児科のかかりつけ医に相談してください。

PKUの女性は、妊娠にあたっては、胎児の障害を予防するため、医師の治療・管理を受ける必要があります。このため、PKUの女児の保護者の方は、将来お子さんが子どもを産む年齢に達したら、妊娠する前に医師に相談するようお子さんをご指導ください。

(新)

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

- 1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
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るので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
- 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲で、たばこを吸ってはいけません。
- 3 できるだけ母乳で育てましょう。

SIDSとは、それまで元気であった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。

原因はわかっていませんが、上の3点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

(新)

育児のしおり

これからのページには育児の上で保護者の方に心得ておいて頂きたい事柄を記しております。ぜひ参考にしてください。

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。赤ちゃん時代は個人差が大きいもの。よその赤ちゃんとの違いをあまり気にし過ぎないようにしましょう。

育児には、楽しいことも苦しいこともあり、苦楽がつきものと考えましょう。

毎日の育児は、通常より身体的にも精神的にも負担がかかるものです。お母さん・お父さんにとっても、心と身体の健康が一番大切です。心と身体をいたわり、休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

心配な時は遠慮せずに医師や保健師・助産師に相談してください。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。

また、保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問を利用し、育児上分からないことや困ったことなど気軽に相談しましょう。

お母さんに比べると、お父さんは親になった実感がなかなかかわかないものですが、子育てはお母さん一人ではできません。子育てはお母さんまかせ、というのではなく、二人で育てるという気持ちを持つことが大切です。お父さんも、おむつを換えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。

母親が育児不安に陥る最大の原因は、孤立することです。ですから、お母さんをひとりぼっちにせず、精神的に支え、いたわることが大切です。普段は育児にかかわれなくても、お母さんとよく話し、二人で育てていくのだという意識を持つことが大切です。

乳児期

- 1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつのよごれ、空腹以外で泣いたりぐずっている時は、だっこして十分なだめてあげましょう。この時期では、赤ちゃんはお母さん・お父さんに抱かれると安心して泣き止むわけで、抱きぐせがつくと心配しなくてもよいのです。
- 泣いている時声をかけると、泣きやんだり、泣き方が変わったりすることで、聞こえているのが推察できます。
- 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。
- お母さん・お父さんもうつぶせになって手をとって遊んであげると、喜んで頭を上げるようになるでしょう。こうした遊びは赤ちゃんのよい運動にもなります。
- 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが楽しそうで、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞき込み、話しかけ、遊んであげてください。お父さんもたくさん相手をしてあげてください。
- 赤ちゃんが、こわがったり、不安そうにしている時は、抱っこしてよくなだめて安心させてあげましょう。
- 幼児期のきょうだいにとって、赤ちゃんの誕生はうれしいものですが、お母さん・お父さんをとられたような気がしてさびしく感じることもあります。このため、赤ちゃんがえりをすることもあります。きょうだいのための時間もとってあげましょう。
- 6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、時には遊んであげることも必要です。
- 人見知りは、子どもによって時期はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになったことです。その時はお母さん・お父さんがしっかり抱いてなだめてあげると赤ちゃんは安心します。人の出入りの多い家庭の赤ちゃんはあまり人見知りをしないかもしれません。

(新)

- 3か月頃になったら、予防接種のこれからの予定について、かかりつけの医師と相談してきめましょう。乳幼児期の予防接種はもよりの医師のもとで受けられる地域が多くなっています。
- 9か月頃になると、おもちゃを目の前からかくすと、探すようになります。ちょっと試してみましよう。
- 探求心が旺盛ですが、まだ危険が分かりません。さわると困るものは、手が届かないところに置きましょう。
- 同じくらいの子と一緒にいる機会も少しずつつくってあげましょう。
- 乳歯が生えてくる頃（7～8か月）には口や口周辺に触れたり、機嫌のよいときにはガーゼなどで歯を拭いて歯みがき準備をしましょう。また、歯の生えてきた日にちを母子健康手帳に記入しておきましょう。

幼児期

1歳頃

- 1歳頃になると、お母さん・お父さんのそばでひとりでご機嫌よく遊ぶようになります。いたずらも好奇心のあらわれで大切です。
- 1歳頃になると、手づかみでおやつや食事をさかんに食べるようになります。少し汚しますが前歯でかみとらせて一口で食べられる量を覚えさせましょう。
- 小さいものやたばこなど危険なものを口にいたり、転落したりしないよう、事故に気をつけましょう。(69頁参照)
- マンマなどのことばが出はじめます。お話の相手をしてあげてください。
- 1歳6か月頃になると、絵本を見せて、動物や物の名前をきくと、それを指さして教えてくれるようになります。いっしょに絵本などをみて遊んであげましょう。
- おとなの簡単ないいつけが少しずつわかるようになります。うまくできたときほめてあげ、やる気を育てましょう。
- 歩いたり走ったり、自分の体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を持ってあげましょう。

(新)

- 親子のふれあいの時間を持てるよう、忙しいなどの理由で、テレビやビデオを長時間見せるのはやめましょう。
- 乳歯の前歯が生えそろい奥歯が生えてきて、むし歯ができやすくなります。食後の歯の清潔に注意しましょう。機嫌のよいときに歯みがきの練習をはじめましょう。(79～80頁参照)
- 長時間にわたり、長い期間おしゃぶりを使用すると、歯ならびや噛みあわせが悪くなる場合があります。また、おしゃぶりをくわえていると、お母さん・お父さんが声をかけたり、赤ちゃんが声を出す機会が減り、赤ちゃんとのコミュニケーションも少なくなります。おしゃぶりは早めに卒業しましょう。また、歯ならびや、口や唇の形が心配な場合には、早めに歯科医師等の専門家に相談するようにしましょう。

2歳頃

- 走ったり、体を動かすことがますます好きになります。なるべく外遊び、友だちとの遊びの機会を持ち、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。
- この頃の子どもは小さな冒険家です。お母さん・お父さんから次第に離れて遊びに出ることを許し、励ましてあげましょう。
けれども、こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん・お父さんを求めてきた時には、抱っこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。
- お母さん・お父さんと手をつないで、楽しく外出しましょう。
- 早寝・早起きや規則正しい食事など、生活リズムを整えましょう。
- スプーンを使って食べるのが上手になってきます。まだこぼしますが、汚してもよいようにして、自分でやらせてあげましょう。
- クレヨンなどでなぐり書きを楽しむようになります。また積木やブロックでなにか意味のあるものを作って遊ぶよ

(新)

うになってきます。一緒に遊んであげましょう。

- おむつをとる練習は、排泄のサインを見ながら始めましょう。
- 歯みがきは小さい時からの習慣づけが重要です。食後は家族みんな歯みがきをして、歯の大切さを教えましょう。また、仕上げみがきが楽しくできる工夫をしましょう。

3 歳頃

- 3歳になると、衣服の着替えなど、何でもひとりでしたがり、がんばるようになります。あまり手を出さないで自分でやらせ、失敗しても叱らないようにしましょう。
- お友達と遊ぶ機会をつくるよう心がけてあげましょう。
- 好き嫌い、自己主張、自分本位な要求に対して、一方的に拒否しないで耳を傾けてあげましょう。その上で、けじめのある対応を、適切に優しくしてあげましょう。
- 危ないこと、してはいけないことは、しっかり抱っこしてやめさせましょう。それでもぐずっているときには、場所を変えて、気分をそらしてあげるのもよいでしょう。
- 家族と食べる食事の楽しさを味わうように心がけましょう。毎日だけでなく家族揃った楽しい食事と話し合いの場をつくることは、いつでも大切です。
- 乳歯が生えそろって3歳以降はかむ力も育ってきます。やわらかい物ばかり食べさせず、多少歯ごたえのある物もゆっくりよくかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。親が率先してよくかんで食べて見せたり、一緒に歯みがきをして良い習慣づけを心がけましょう。
- 心細いとき、淋しいとき、ちょっと不安を感じるときに指を吸うと気持ちが落ち着きます。指しゃぶりにはこのような心の働きがあります。一方、指にたこができるほどの過度の指しゃぶりは不正咬合（開咬<口を閉じても前歯が咬み合わない状態>）やあごの発育に障害をきたすことがあります。そのような場合には、直接指しゃぶりをやめさせようとせずに、吸っているときに声をかけたり、一緒に

(新)

遊んであげましょう。このように安心させてあげるといつの間にか指しゃぶりをしなくなることも多いのですが、どうしてもやめないようでしたら、かかりつけの歯科医師に相談してみましょう。

4 歳頃

- 4歳になると、友達と役割をもったごっこ遊び（ままごとや怪獣ごっこ、自動車ごっこ等）を楽しむようになります。
- 自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても優しく励ましてやらせてあげましょう。おしっこもひとりで上手にできる頃です。
- 忙しくても、お子さんの話に耳を傾けて聞いてあげましょう。またそうするとひとの話もよく聞ける子に育ちます。
- 歯みがきや手洗いは、もう習慣になっていい頃です。励ましたり、ほめたりして自分からできるようにしむけてあげましょう。歯ブラシも上手に使えるようになってきますが、まだひとりではきちんとみがけません。仕上げみがきを忘れずにしてあげましょう。
- 笛を吹くなど深く呼吸しているときに、一瞬気を失うような症状がみられたら、医療機関（小児科）にかかりましょう（もやもや病などかもしれません。）。

5～6 歳頃

- 5歳になると発音がはっきりし、きれいになってくる頃です。しかしタ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえることもあります。このようなときはゆっくり話を聞いてあげ、大人は正確な発音でゆっくり話してあげてください。
- 人への思いやりの気持ちは、親がやさしく子どもの気持ちになってあげることによって育ちます。
- 仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶことのできるようになってきます。その友達との間でさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていくのです。
- 絵本や童話を読み聞かせてあげましょう。

(新)

- 早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。
- ひとりで衣服の着脱をさせましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげます。
- うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させましょう。
- 6歳頃には、自分でお話をつくったりして、想像あそび、空想あそびをよくするようになります。ひとりごとを言っ
て一人遊びをしている時はそんな時です。
- 約束やルールを次第に守り、うまく友達と遊べるようになる頃です。自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するようしむけ、励ましてあげましょう。
- 遊んだ後のおもちゃの後がたづけを、はじめは親と一緒にしてから、自分だけでもできる習慣をつけましょう。
- 家庭で手伝いの役割をもつこともよいことです。食器を並べたり片づけたりする手伝いなどを楽しくさせましょう。
- 永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養い
ましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気付きにくく、また、歯ブラシが届きにくいので、大変むし歯になりやすい歯です。一緒にみがき方の練習をしてあげましょう。

(新)

事故の予防

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって特徴がありますが、親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・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因
新生児	周囲の不注意によるもの	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせる
1～6月	転落 やけど 誤飲・中毒 窒息	☆ベッドなどから落ちる ☆ストープにさわる ☆誤飲で多いもの、たばこ等 ☆医薬品、化粧品、洗剤等 ☆コイン、豆などの誤飲
7～12月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 <u>車中のけが</u>	☆扉、階段、ベッド ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる (残し湯をしない) ☆引出しの中の薬、化粧品、 コイン、豆など ☆ <u>お菓子などの食品がのどにつまる</u> ☆ <u>座席から転落。</u> (チャイルドシートで防止)
1～4歳	誤飲(中毒) 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故	☆原因の範囲が広がる。あらゆるものが原因になる ☆ <u>お菓子などの食品がのどにつまる</u> ☆ <u>階段、ベランダ</u> (踏台になるものを置かない) ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故 (手をつないで歩く)

※ 下記において、化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供・相談が実施されています(異物誤飲(小

(新)

石、ビー玉など) や食中毒、慢性の中毒や常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。)

(財) 日本中毒情報センター

・大阪中毒 110 番 TEL 072-727-2499

(24時間 365日対応)

・つくば中毒 110 番 TEL 029-852-9999

(9時~21時 365日対応)

・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922

(無料 (テープによる情報提供) 24時間 365日対応)

◎小児救急電話相談事業 (#8000)

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがよいかなど迷ったときに、全国同一短縮番号 (#8000) をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

※ 詳しい実施状況は厚生労働省ホームページ

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>) をご覧ください。

◎子どもの命を守るチャイルドシート

チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止・軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず使用しましょう。

※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰る時 (生まれて初めて車に乗るとき) からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

※ 幼児 (6歳未満の子ども) を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないときなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが義務付けられています。

(新)

◎子どもを車に乗せるとき

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の機能をいたずらして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。

◎子どもを自転車に乗せるとき

子どもを自転車の補助椅子に乗せる時は、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。

◎万が一、食べ物がつまった時のための応急手当

乳幼児には、食べ物による窒息がおきやすいため、応急手当について知っておくことが必要です。

〔背部叩打法〕乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとしてはいけない」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えて（図1）、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて（図2）、どちらも頭を体より低くして、背中のみんちを平手で異物が取れるまで叩きます。

〔腹部突き上げ法（ハイムリック法）〕年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します（図3）。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、または、座って前かがみにして背中を叩いてみてください。



図1背部叩打法（乳児） 図2背部叩打法変法（少し大きい子） 図3腹部突き上げ法（年長児）

(新)

乳幼児期の栄養

◎母乳栄養と人工栄養

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。なるべく母乳で育てるように心がけましょう。お母さん自身の病気や飲んでいるお薬の影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を足したり、人工乳だけになります。粉ミルクのつくり方は、製品によって決められた通りの濃さに溶かすことが大切です。飲む量は赤ちゃんによって個人差がありますから、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているなら心配ありません。

◎人工乳（粉ミルク）に使う水

井戸水やわき水は、おとなには影響がなくても、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんのミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを念のため一度沸騰させてから使いましょう。

また、粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、やけどに注意しながら一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨ててください。

◎離乳

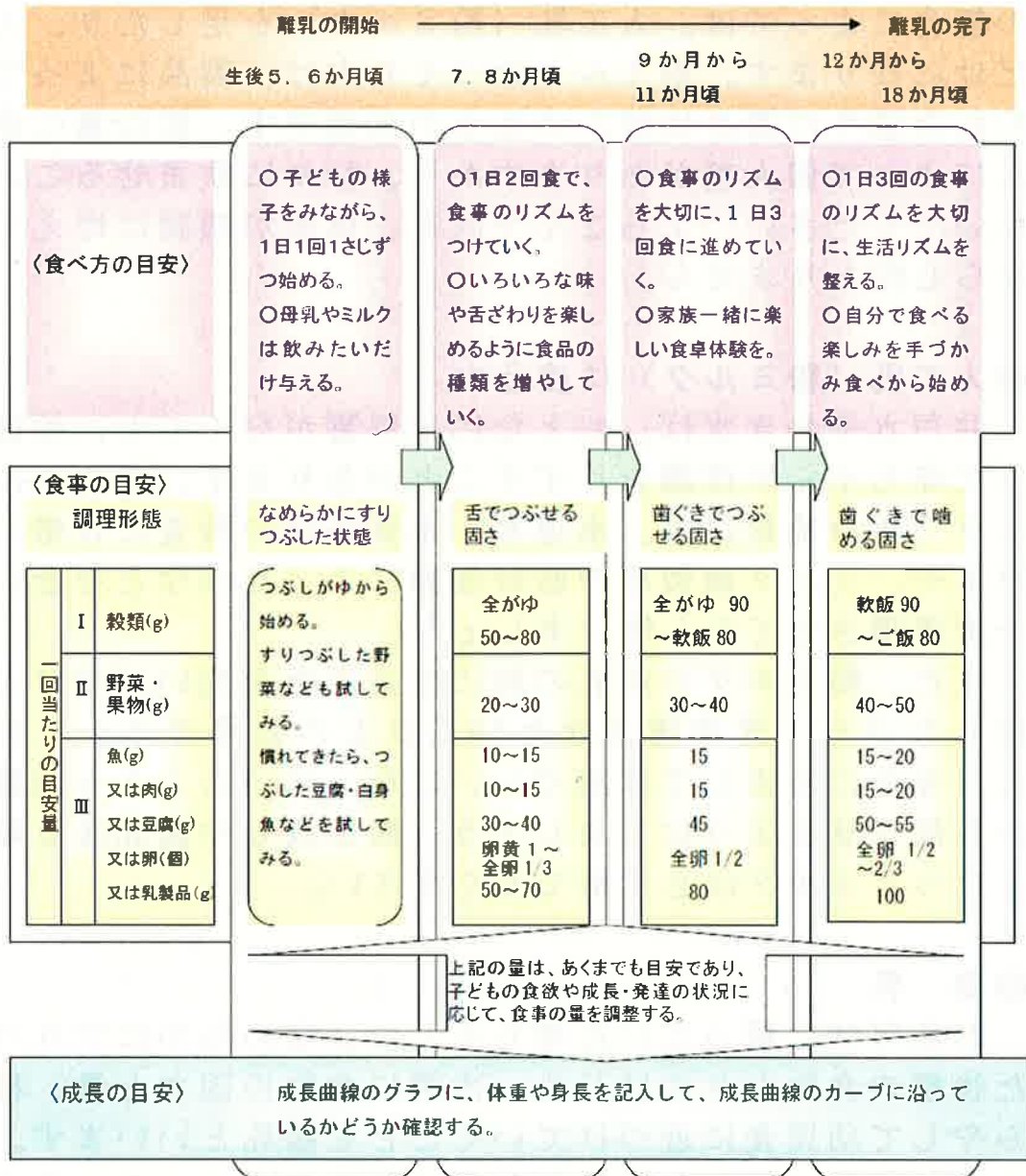
お乳だけに頼っていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやして幼児食に近づけていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5、6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。

(新)

◎離乳の進め方の目安

子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な離乳とならないように留意しましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように支援しましょう。



注) 食事の目安

ア 食品の種類と組合せ

- 与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。
- ① 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始める時には一さじずつ与え、乳児の様子を見ながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

(新)

- 果汁は、咀嚼機能の発達の観点からも、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、スプーン等の使用は離乳の開始以降でよい。
- ② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- ③ 生後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・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用する等工夫する。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い。必要に応じて（離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など）使用するのであれば、9か月以降とする。
- このほか、離乳の進行に応じてベビーフードを適切に利用することができる。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。

イ 調理形態・調理方法

- 離乳の進行に応じて食べやすく調理したものを与える。子ども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十分に配慮する。
- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

◎ 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶす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又は育児用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。その時期は12～18か月頃です。この頃には食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を目安とします。咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得されます。

◎ 幼児期の食生活

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、食事の一部としておやつに気をつけること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。これには、家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。また、この時期には食べ方のむらがあるものです。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることや、だらだら食べさせることはやめましょう。また、積極的に外遊びをさせることも必要です。

(新)

幼児期の食生活の心がけ

1. 食事のリズム大切、規則的に
2. 何でも食べよう元気な子
3. うす味と和風料理に慣れさせよう
4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
5. 家族そろって楽しい食事
6. 心がけよう、手づくりおやつ
7. 保育所や幼稚園での食事にも関心を
8. 外遊び、親子そろって習慣に

(新)

予防接種

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、まわりの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、予防接種を受けましょう。

◎ 予防接種を受ける時期

予防接種を受ける時期は表のようになっています。表中の「望ましい時期」は予防効果と安全性の面から、それぞれの予防接種を受けることが推奨されている時期です。この時期の早い段階で予防接種を受けるよう心がけましょう。なお、受け損ねた場合は次回の適切な時期に受けられるよう、市区町村の役場や保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせてください。

◎ 予防接種を受ける前に

予防接種はからだの調子の良いときに受けましょう。心配のあるときは、市区町村役場や保健所、市町村保健センターの担当者やかかりつけの医師に相談してください。また予防接種に関する広報等は、よく読んでおきましょう。

◎ 予防接種を受ける時に

予防接種を受けに出かける前に、体温を計ってください。あらかじめ配布された予診票の注意事項をよく読み、予診票に正確に記入して、この手帳とともに持って行きましょう。これは予防接種をしてもよいかどうかを判断するのに重要です。なにか気になるときは、よく医師に相談してください。また子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きましょう。

(新)

◎からだに異常がある場合には、予防接種を受けられないことがあります

からだに異常があると、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなることがありますので、このような場合には予防接種を受けることができません。

1. 熱がある、あるいは急性の病気にかかっている
2. これから受けようとする予防接種と同じ予防接種で、過去に異常を生じたことがある

その他にも予防接種を受けるのに不適當な場合もありますし、逆に病気があっても受けた方がよい場合もありますから、その子の健康状態をよく知っている医師（主治医）に相談してください。

◎予防接種を受けた後に

予防接種を受けたあと30分間は、医療機関等で様子を見るか、医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、わざと注射した部位をこするとはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。万一高い熱が出たり、ひきつけを起こすなど異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けてください。

◎指定された日時に受けられなかった場合

予防接種には、何回かにわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけの医師に相談してみましょう。