



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談相談（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

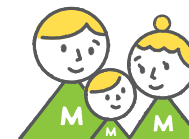
忘れて
いませんか？

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	☐	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	☐
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	☐	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	☐
五種混合 3回目から6か月～18か月後の間を受ける	4回目 年 月 日	☐	水痘 1歳になったら受け始めましょう！ ※注射生ワクチン 1回目と2回目の間隔は、6～12か月 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	☐ ☐

SMILE



04

ぐんぐん期

4か月
～1歳6か月

MINOH
city



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

※成長の時期は、おおその目安で、早さや順番には個人差があります。

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。

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ぐ首を上げて遊べる時間が増えてきます。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）。

手足をバタバタ動きます。

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。

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。

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す。

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」「ブー」「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と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。積極的にかわかって一緒に遊びを楽しみましょう（詳細はP4）。

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、心身ともに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、しゃがんだりも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、「ブーブーはどこ？」と聞くと車のほうを見たりします。「ちょうだい」と言うとき持っているものを渡してくるなど、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）。

※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、がに股でよろよろ歩きますが、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すつなどしていれば、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。

積み木を積み始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。

※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、赤ちゃんといふれあいながら、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

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～

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、パパにオススメです。



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、打ちついたり、横に並べてみるのもいいですね。やりとりが楽しめる時期なので、「ちょうだい」「どうぞ」とい言ながら、人とやりとりする楽しい経験を積んでください。



笑面のパパ・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

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

赤ちゃんに向かい合って座り、「いくよ～」と声かけ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。」と言いつつ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するのもいいですね。

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ょう。



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14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

笑面のパパ・ママ100人が選んだ

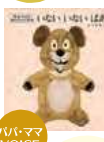
絵本のベスト3

おすすめの本RANKING

1

「いない いない ばあ」

松谷みよ子/作・瀬川康男/絵(福音社)



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」というところがかわいいですね。

おすすめの本RANKING

2

「だるまさんが」

かがくいひろし/作(プロンス社)



パパ・ママ VOICE

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

おすすめの本RANKING

3

「じゃあじゃあ ひりひり」

まついのりこ/作(巻成社)



パパ・ママ VOICE

普通の紙だと口に入れたり、
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て読むと喜びます。

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、赤ちゃん連れのあな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

赤ちゃんが喜び手作りおもちゃ「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と巻いてとめる。

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て、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の中で食事をする事で、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。



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。

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すすです。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。

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。

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。



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。初めのころは、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。

離乳食開始		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		離乳食完了
1日 の回数 の目安	離乳食	1回	2回		3回		3回			
	食後以外の 母乳やミルク	離乳食の後は、母乳やミルクを飲しがらだけ与えます。		3回		2回		食欲や成長に応じて与える		
食べ方の目安		● 子どもの様子をみながら、1日1回1さじから始めます。(午前中)		● 1日2回の食事では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す。		● 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		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ		
		目 安 ヨーグルト ぐらいの固さ		目 安 絹ごし豆腐 ぐらいの固さ		目 安 バナナ ぐらいの固さ		目 安 肉だんご ぐらいの固さ		
炭水化物類 熱や力のもとになる		穀類 いも類		米・うどん パン		マカロニ・スパゲッティ				
油脂類		いも		少量の油・バター				少量のマヨネーズ		
				※油分や塩分が少なく、軟らかいものから順に与えましょう。						
食品を与える始める時期の目安		卵黄		卵(卵黄から全卵へ)		水煮大豆		青魚・貝類		
たんぱく質		豆腐		納豆・きなこ		赤身魚				
肉		白身魚		鶏肉		豚肉・牛肉				
乳・乳製品		ヨーグルト(無糖)		粉チーズ				牛乳		
				※油分が少なく、軟らかいものから順に与えましょう。						
野菜・果物		野菜・果物		※軟らかいものやアクの少ないものから順に与えましょう。						

Column

食物アレルギーって?

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。

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。

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	大さじ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

- ① 鍋に野菜を入れ、弱火にかけてゆっくり煮る。
 - ② 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。）
 - ③ みそを溶き入れたらできあがり。
- ※ 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！

- ① 軟らかく煮えた野菜を取り出します。
- ② 野菜はつぶしたり、刻んだりして食べやすくします。
- ③ 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



advice

- 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。

7～8か月ごろ



advice

- 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。

9～11か月ごろ



advice

- 野菜は5mm角に切ります。
- 片栗粉でとろみをつけましょう。

1歳～1歳6か月ごろ



advice

- 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

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。

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。

ばくばく離乳食教室

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」「おやつのあげ方」でした。

ここでは、この時期に多い悩みを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。

Q3 おやつのあげ方は どうしたらいいの？

A おやつは食事だけではとりきれな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、食事だけではとりきれな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回ずつだいたい時間を決めて与えるようにしましょう。

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るので、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

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。



ふかひいも

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。



ごはんのお焼き

すりこぎなどで粗くつぶしたごはんに、刻んだほうれんそうや納豆、ちりめんじや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。



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

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しっかりと感じるができます。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。

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、うまく飲み込まずに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。

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に『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よい。
- ☐ NVA・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

- NVA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。

3 全てOKなら卒乳トライ!

卒乳は1回で成功するとは限りません。焦らず子どもの成長に合わせて進めましょう。

心の安定を図るために、たっぷりスキンシップの時間を取ったり体を動かす遊びを取り入れるといいですね。

お困りごと・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

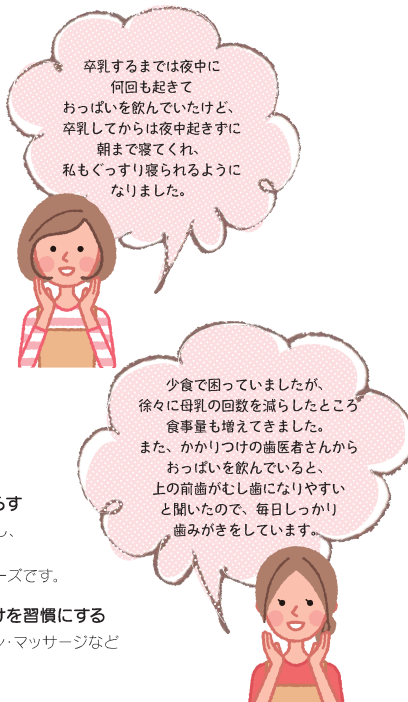
助産師

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必要です。ママと力を合わせて安全なお部屋にしていきましょう。



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時に、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。

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、必ず大人が一緒にいる。
- 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

夜7時～翌朝8時受付

※つながらない場合は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

24時間365日受付

※つながらない場合は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。

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しまうこともあります。

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。

家具による打撲・切り傷、ドアなどによる指づめ

- 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)

たばこ専用相談: 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

歯はいつから生えてくるの？歯みがきは どう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。

賛面のパパ・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

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。



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)



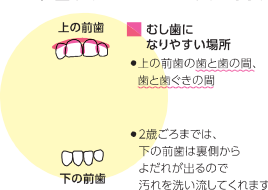
奥歯が生えてきます。
(2歳半ごろに全部で上下20本生え
ます)



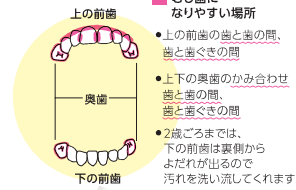
お口のケア方法

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にくい場所なので、
特にみがく必要はありません。

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。



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。



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
っ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に
くい環境をつくれます。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

仕上げみがきのケアRANKING
★★★★★

仕上げみがきの方法

みがく場所 全体的にみがきますが、特にむし歯になりにやすい
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
らない程度で力でシャカ
シャカと音が鳴るぐらい
左右に小刻みに動かし
往復5回程度みがく。



※当たると痛いので、「上唇
小帯(ななしんしんようたい)」
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、おおむけに
寝かせます。
- 歌を歌ったりして楽しい雰囲気です！



② 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
ぼ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、
終わったらお水を飲ませ
てあげましょう。



賛面の 教えて！
歯科衛生士さん

仕上げみがきのケアRANKING
★★★★★

歯がゆがんで生えてきました。
歯並びに影響はありませんか？

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

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。
いつまで待ったらいいですか？

A 個人差がありますので心配しないで大
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
い2本の歯がくっついて
生えてくることがありま
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

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す。パパでも泣く時があります。どうしてですか？

「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

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す。どうしてですか？

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か月ごろから始まって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

言葉の成長の目安と関わり方について教えてください。

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」「パーパー」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できるようになります。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、大人との関わりの中で覚えていくものです。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。

言葉

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？

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。下記の様子が無い場合や、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感じ合えるか
- 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