



育児BOOK

4か月児～1歳児用



芦屋市こども家庭・保健センター

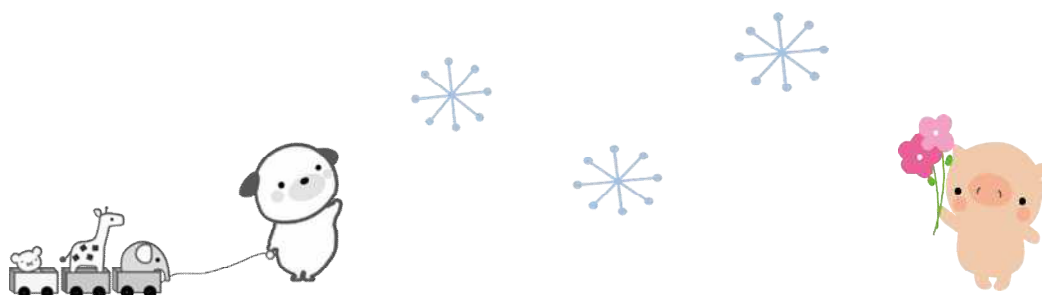


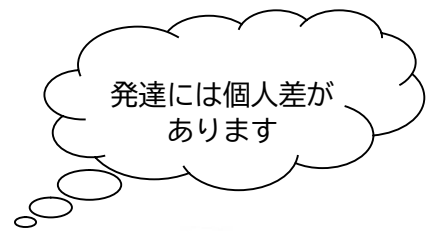
育児BOOKをウェブでご覧いただけます



目 次

4か月～1歳6か月までの発達のためやす	2
この頃の赤ちゃん	4
赤ちゃんと保護者の信頼関係～愛着～	5
抱っこの仕方	6
からだところを育てる遊び	7
事故防止	9
赤ちゃんが泣き止まない	10
お困りはないですか	12
皮膚トラブル	12
頭のかたち・でべそ	13
あざ	14
排便	15
鼻みず・鼻づまり	16
歯みがき	17
指しゃぶり	18
生活リズム	19
その他の育児情報	20
体調不良のとき	20
病院の受診について悩んだとき	21
緊急時の対応(こどもの救急)	22
緊急時の相談・受診先	22
アレルギー	23
予防接種	24
スマホやタブレットとの付き合い方	27
家族計画	28
こども家庭・保健センターのご案内	29





4 か月

6 か月

8 か月

10 か月

1 歳



からだ

首がすわる
寝返り

おすわり
はいはい

つかまり立ち

つたい歩き

1人で立つ

小さいものを
つまむ



しょくじ

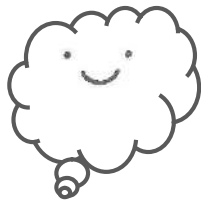
離乳食開始（1回食）

2回食

3回食

コップから飲む

手づかみ食べ



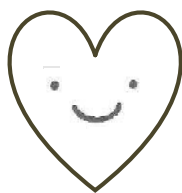
ことば

声を出して人を
呼ぶ

音声をまねよ
うとする

マ、バ、パなどの音
声が出る

ジェスチャー
で表現しよう
とする



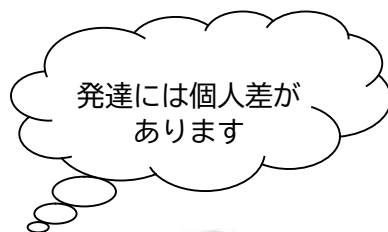
こころ

興味・好奇心
が芽生える

大人のまね
をする

人を見て笑い
かける

人見知り



1 歳

1 歳 3 か月

1 歳 6 か月



からだ

ひとり歩き

なぐり描きをする

靴を履いて歩く

歩行が安定する

積み木を
2 個重ねる



しょくじ

幼児食に移行

スプーンやフォークを練習する

離乳の完了

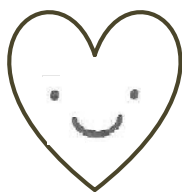


ことば

パパ・ママなど
意味のある言葉
を話し始める

言葉を
3 語話す

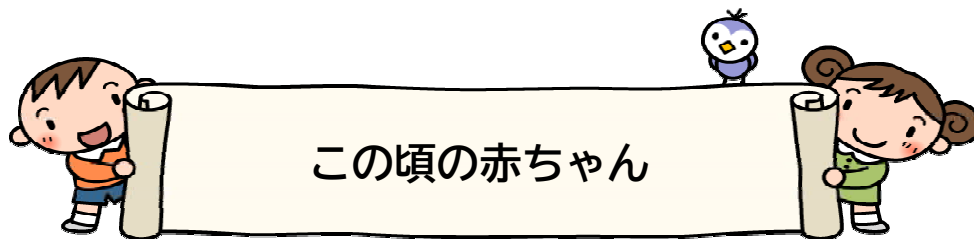
理解できる
言葉の数が
増える



こころ

何でもまねを
したがる

感情表現が豊かになる



4 か月の頃

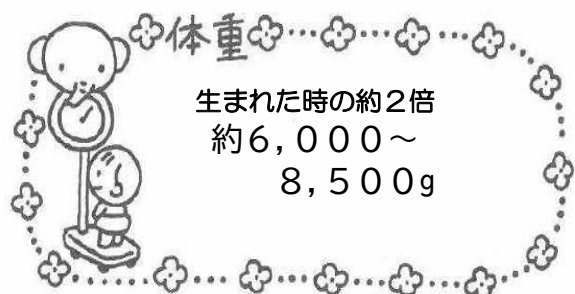
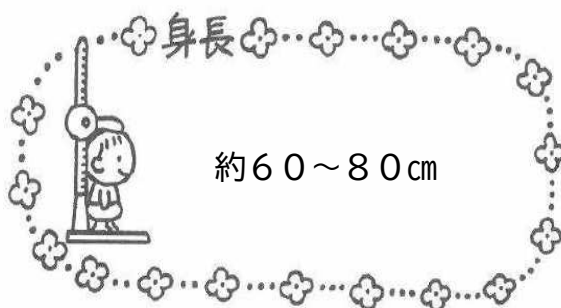
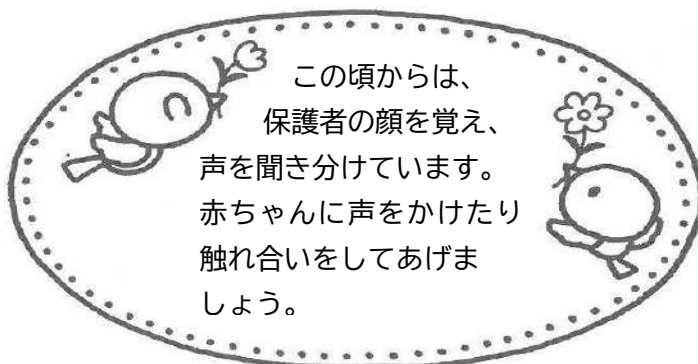
こころ

- ・あやすとにっこりしたり声をたてて笑うことがある。
- ・周りの物に興味を示すようになる。

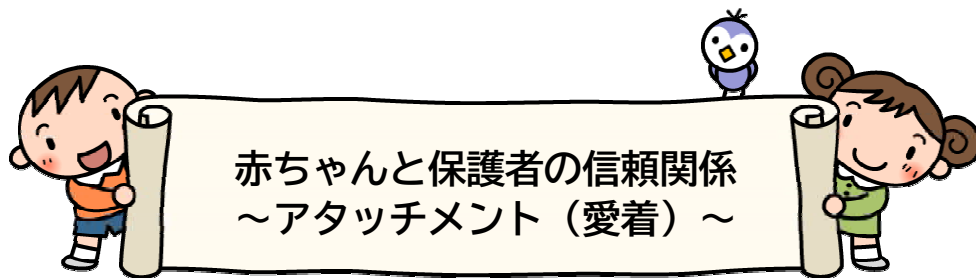


運動

- ・ほぼ首がすわる。
- ・うつぶせで寝かせると肘でからだを支え、頭と肩をあげる。
- ・手に触れる物をつかむ。



成長発達には個人差があります。母子健康手帳に載っている身体発育曲線にそって増えていればよいでしょう。



愛着とは

赤ちゃんは、不安な時などに身近なおとなが寄り添い、気持ちを受け止めてもらう経験を繰り返すことで、「アタッチメント（愛着）」（安心）を得て、自分や周りの人を信頼していきます。赤ちゃんが泣いたときにあやしたり、授乳やおむつ替え、触れ合い遊びを繰り返すことで保護者への信頼感が育っていきます。

愛着関係ができると、赤ちゃんは自分にとって重要な人とそうでない人との区別がつくようになり、6～7か月頃には人見知りが始まります。人見知りは成長の過程なので、困ったことではなく、成長の証です。人見知りをしているときは、初めは保護者が近くで寄り添い、その後、おもちゃなどお気に入りのものを渡したりして、抵抗感を減らすようにしましょう。

7～12か月になると、安心できる保護者を中心にしてハイハイや歩いて移動し、周りの世界に興味を持つようになります。愛着関係がしっかりしていると、未知の世界へ挑戦していく意欲も大きくなります。様々なことやおとなと出会い、遊びと体験（挑戦）を通して、自分の世界を広げていきます。

安心の土台を獲得することはとても大切です

不安な時などに身近なおとなが寄り添うことや、安心感をもたらす経験の繰り返しにより、成長してから人も信じたり、自分に自信を持つことができるようになります。



赤ちゃんのとのコミュニケーション

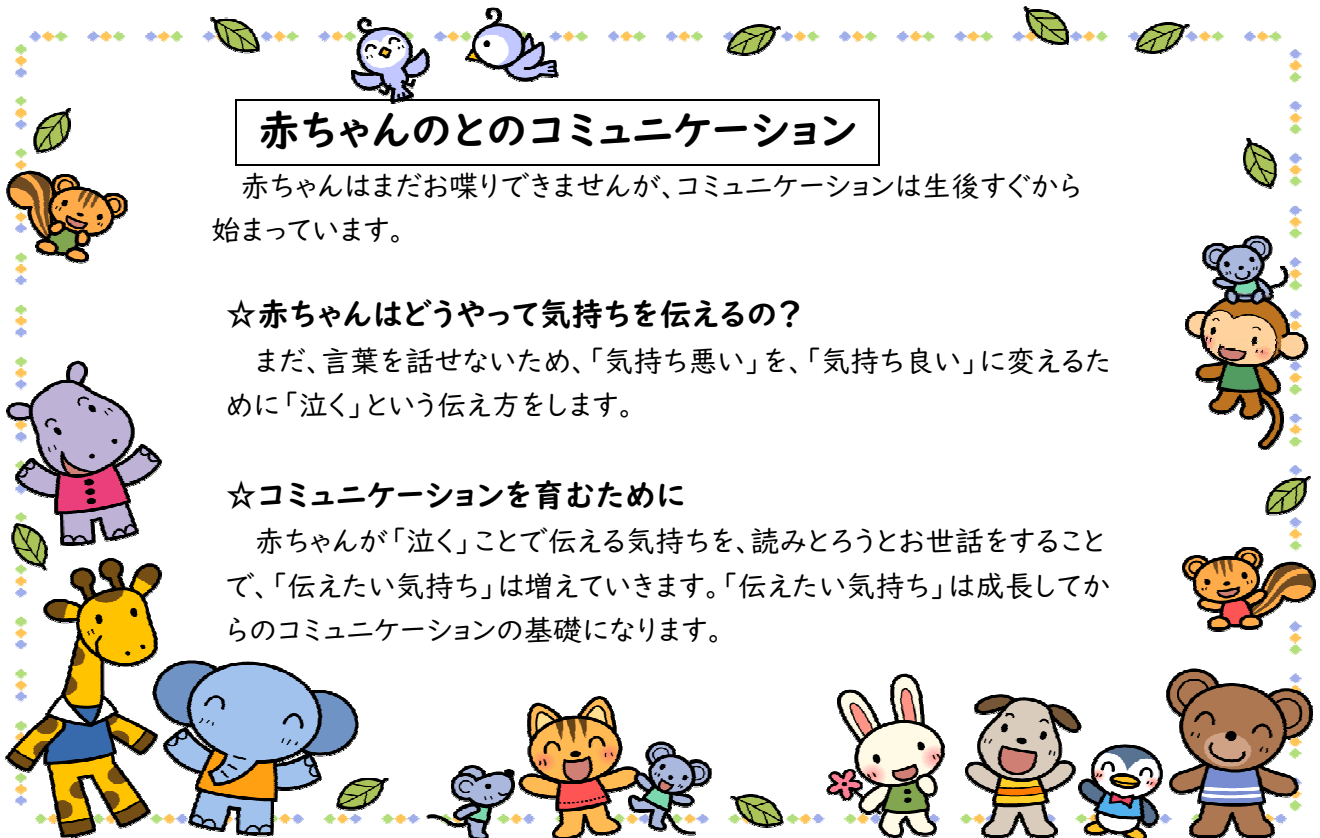
赤ちゃんはまだお喋りできませんが、コミュニケーションは生後すぐから始まっています。

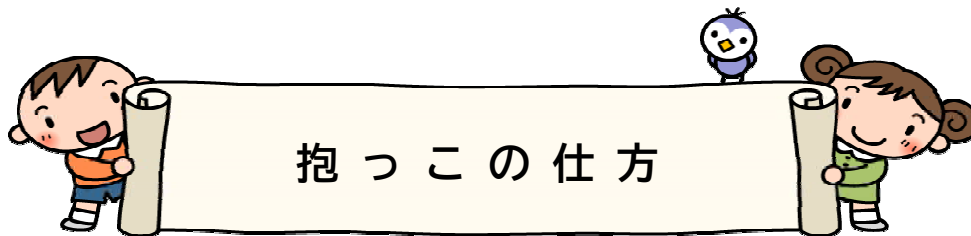
☆赤ちゃんはどうやって気持ちを伝えるの？

まだ、言葉を話せないため、「気持ち悪い」を、「気持ち良い」に変えるために「泣く」という伝え方をします。

☆コミュニケーションを育むために

赤ちゃんが「泣く」ことで伝える気持ちを、読みとろうとお世話をすることで、「伝えたい気持ち」は増えていきます。「伝えたい気持ち」は成長してからコミュニケーションの基礎になります。





縦抱き

赤ちゃんのわきの下から両手を入れ、からだを起こす抱き方のことをいいます。赤ちゃんのからだを抱き上げるときは、必ず頭を支えながら起こして下さい。

またの間に片手を入れておしりを支え、もう一方の手で背中をまっすぐに立てて抱っこしましょう。

このとき、赤ちゃんの両膝と股関節が曲がったM字型開脚で保護者にしがみついた形に抱っこしましょう。



前抱き

両手で輪っかを作り、その中に赤ちゃんのお尻をはめこむイメージで抱っこします。

ポイント

- ・赤ちゃんの体全体を丸くする
- ・赤ちゃんの両腕を前に出す
- ・赤ちゃんの体をねじらない
- ・赤ちゃんの手足を伸ばさない



赤ちゃんが股関節脱臼にならないように注意しましょう！

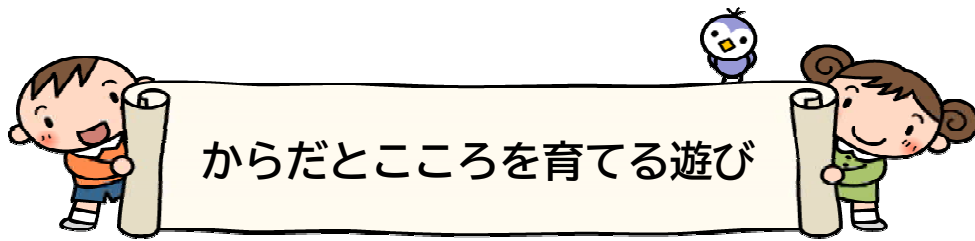
赤ちゃんの股関節脱臼はまれですが、抱き方やおむつの当て方などに注意することで発生をさらに減少させることができます。

赤ちゃんの脚は、両膝と股関節が曲がったM字型で、外側に開いてよく動かしている状態が好ましいです。赤ちゃんの両脚を外から締めつけて脚が伸ばされるような、きついおむつや洋服は避けて、赤ちゃんが自由に脚を動かせる環境をつくりましょう。

予防方法について日本小児整形外科学会のホームページに動画で紹介されているため、参考にしてください。

日本小児整形外科学会
ホームページ





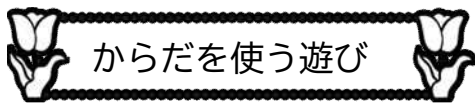
遊び方のポイント

こどもの遊びは成長とともに広がっていきます。最初は、動くものを見つめたり、水をパチャパチャするなど、からだに触れるものを感覚で楽しむことから始まります。

寝返り・おすわりの頃になると、音がするものや揺れるものに興味を持つようになり、繰り返して遊ぶようになります。

はいはい・つかまり立ちの頃は、人との関わりが深まり、からだの動かし方が上手になります。まねっかが好きになるので、保護者と一緒にいろんな手遊びが楽しめる時期です。

つかまり立ち・ひとり歩きができるようになったら、全身を使った遊びも楽しめるようになります。



赤ちゃんは、保護者に抱かれ、触られることで、からだのすみずみまで感覚が育まれて自分のからだを知ることができます。

ガラガラなどを手に持たせたり、上からつるして手でさわらせたり、引っ張らせたりして遊びましょう。



仰向けの赤ちゃんの足を曲げて、ゆっくりとからだをねじると自分の力で腹ばいになります。



バスタオルなどを丸めて肩の下に入れ、前におもちゃを置いたり、話しかけたりしましょう。
自分で頭を持ち上げようとしたり、音の鳴る方向に首を向けることで、寝返りをする力がついていきます。



手の力がついたら、ハイハイをしているお腹の下に、赤ちゃんのひざを入れて、お尻をくすぐると、ひざを伸ばして前進しようします。



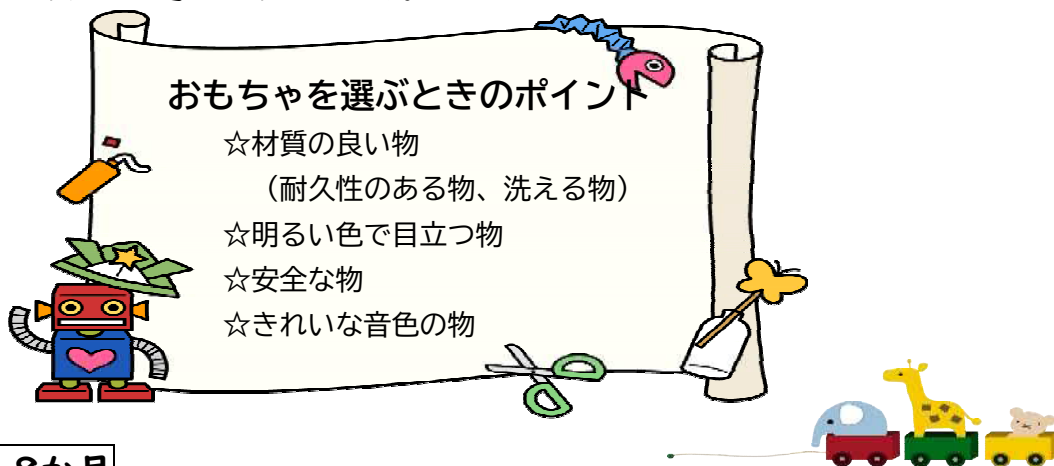
やりとり遊び

授乳中に話しかけてあやしたり、抱っこをしたりするのも、赤ちゃんとのやりとりです。赤ちゃんに呼びかけたり、手足を軽く動かしたりしてみましょう。



おもちゃの選び方

おもちゃは、赤ちゃんの興味や想像力、からだを動かす力を育てます。赤ちゃんの興味や成長にあわせて選んであげましょう。

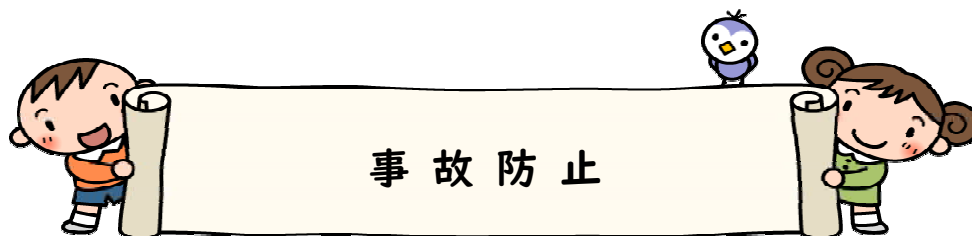


3か月～8か月

赤ちゃんの動きを引き出す物、音や動きで反応する物、しゃぶれる物。
(例) やわらかいボール、円盤状の物、太鼓、起き上がり人形、押すと鳴る人形

9か月～18か月

音を出すおもちゃ、組み立てるおもちゃ、全身の運動を誘うおもちゃ。
(例) ラッパ、太鼓、簡単な積み木、押し車、引き車、大きいボール、ぬいぐるみ



乳幼児の死因の第1位は**不慮の事故**です。赤ちゃんは、自分で危険から身を守ることとはできません。また、昨日までできなかったことが、突然できるようになるため、成長に合わせた方法で事故を防ぎましょう。

◆不慮の事故とは◆

交通事故だけでなく、家庭内の事故のうち、窒息や転倒、転落、やけどなど、身近でよく起こっている事故をさします。



なぜ起こるの？

赤ちゃんは頭が大きくバランスが取りにくい体型です。好奇心旺盛ですが、危険なことがまだ分からないため、事故が起きやすいです。



こういった事故が多いの？

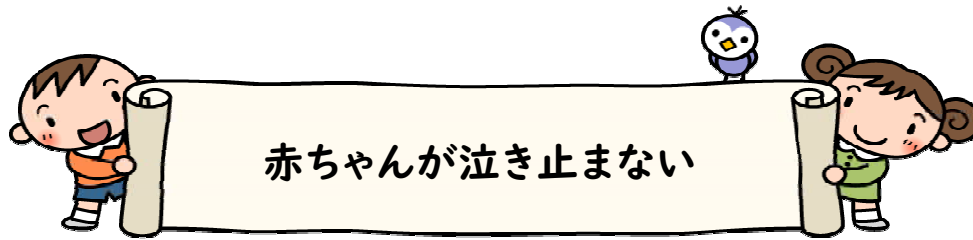
生後5か月過ぎ:何でも触るようになり、熱い物を触るなどのやけどが多くなります。
生後6か月過ぎ:寝返りができるようになり、転落事故が増えます。

事故を防止するために

お子さんの成長に応じて家庭での安全対策を確認してみましょう。こんにちは赤ちゃん訪問でお渡ししている「こどもの事故防止ハンドブック」を参考にしてください。

こども家庭庁
こどもの事故防止ハンドブック





赤ちゃんは保護者がどう関わるかに関係なく、生後1～2か月頃に泣きのピークを迎えると言われており、何をやっても泣き止まないことが多いです。

ただし、ピークを過ぎれば、だんだんと治まっていきます。

赤ちゃんは泣くのが仕事で、泣いて当たり前です。赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです、自分を責めないようにしましょう。

こんなことはないかな？

- ・お腹がすいた
- ・おむつが濡れている
- ・おむつかぶれ
- ・乳歯が生えかけ
- ・おむつや服がきつい
- ・服や布団が暑い



試してみよう

- ・母乳やミルクを与える
- ・おむつを替える
- ・お母さんのお腹の中の状況を再現する
 - ☆ 抱っこしてトントンする
 - ☆ ビニールをクシャクシャする音を聞かせる
 - ☆ 「シー」と囁き声を聞かせる
 - ☆ おくるみをする



こども家庭庁ホームページ
赤ちゃんが泣きやまない
～泣きへの理解と対処のために～



- ・機嫌が悪くてぐったりしている
- ・ぐったりして哺乳できない



すぐに病院受診を！

医療機関はp. 22 参照

☆泣き止まなくて困ったときの対処法☆



① 外出する

抱っこひもやベビーカーで外出すると、部屋の中よりも泣き声を小さく感じるため、閉塞感から解放されます。また、ベビーカーや車の振動で赤ちゃんが泣き止むこともあります。

② 赤ちゃんからちょっと離れる

泣き声にイライラしたら、赤ちゃんを安全なところに仰向けに寝かせ、目の届く範囲のところで10～15分くらい休憩しましょう。泣き声が近所に聞こえてしまうかも・・・と思うかもしれませんが、保護者のイライラをケアすることのほうが大切です。

③ 泣いたときのルールをあらかじめ決めておく

ひとりでは対応するのは大変なので、家族と一緒に役割分担をしましょう。泣き止まない状況を家族で共有できれば、精神的な負担は軽くなります。



注意



泣き声を聞いているとイライラして、赤ちゃんを激しく揺さぶってしまうことがありますが、これは非常に危険です。赤ちゃんの頭の中はとても脆いので、激しく揺さぶると歩行困難や言語障害、失明などの重大な後遺症が残る可能性があります。そして、最悪の場合は死に至ることもあります。決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

また、赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけないことを、家族にも知ってもらいましょう。

