



育児のしおり

 東京都福祉保健局



目次

育児のしおりとは.....	1
乳幼児の成長発達について.....	2
新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）.....	4
乳児期から幼児期.....	7
乳幼児期の栄養.....	12
お口と歯の健康.....	16
子育てに関する情報（ホームページ）.....	18
相談窓口.....	19

育児のしおりとは

育児において保護者の方に心得て頂きたい子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したしおりです。

◎ゆったりとした気持ちで

毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。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。

◎お父さんの役割

子育てには、母親的な関わりだけでなく、父親的な関わりも大切です。赤ちゃんをだっこしたり、声掛けをするなど、スキンシップをたくさんとりましょう。赤ちゃんはお父さんへの愛着が深まり、親子のきずなも深まります。また、お父さんもおむつを替えたり、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。お父さんも、育児休業を取得したり、子どもの看護や予防接種、乳幼児健診の付き添いのために、看護休暇を利用することができます。職場に相談してみましょう。

お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お母さんの気持ちが落ち込んでいたり、つらそうにしていらないか気を配りましょう。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

◎心配な時は相談を

乳幼児健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。保健所・保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎体罰等によらない子育てのための具体的なポイント

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下の点などを意識し、いろいろな人の力を借りながら、子どもを健やかに育みましょう。

- 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- 2 子どもの成長・発達は一人ひとり異なります
- 3 環境を整え、子どものやる気に働きかけてみましょう
- 4 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう
- 5 親自身は自分なりのストレス解消法を見つけましょう



「体罰によらない子育て」
～みんなで育児を支える社会に～

親の前でうんと泣き、うんとワガママを言うのは信頼している証。
本音が言えるからこそ喧嘩にもなるのです。ワガママは我がママ（パパ）だからできること。

乳幼児の成長発達について

新型コロナウイルス感染症により、乳幼児健診や育児に関連する様々なサービスが影響を受けています。そのような状況の中、保護者の皆さんは一生懸命お子さんに向き合っていることと思います。本当はもっと外に出て遊んであげたい、いろいろな経験をさせてあげたいと思いながら、望み通りにできないことも多く、保護者の方にもストレスがたまってしまっているかもしれません。

自宅から外に出ることが少なくなり、社会との接点が限られてしまうと、自分のお子さんの成長発達についても、これでいいのだろうか、ほかのみんなはもっと成長しているのではないかなどと気になってしまいがちです。

成長発達の様子を確認する、各健診での主なポイントは次のとおりです。

主なポイント

月齢や年齢に応じてできるとされていることができず、標準的な成長発達から外れているかもしれないと心配な時は、保護者だけで悩んでいると、ついつい思い詰めてしまったり、悪い方向に考えてしまいがちです。乳幼児健診を利用したり、保健所や保健センターなどに相談する、かかりつけ医に相談するなど、専門家の力を借りて不安の解消につなげましょう。

相談先をお探しの場合は、19～20ページに一覧の記載があります。

また、より具体的な項目は、母子手帳の「保護者の記録欄」を参考にしてください。

◎3～4か月児健診

身体の発育がめざましく、首がすわる、あやすと笑う、光や人の動きを目で追うなどの様子が見られるようになります。

◎6～7か月児健診

姿勢が大きく変化する時期です。寝返りから一人で支えなく座れるようになり、近くのおもちゃに手を伸ばしてつかむなどの動きが出てきます。また、離乳食が始まっている時期でもあります。

◎9～10か月児健診

安定した座位、四つ這い、つかまり立ちが可能となります。一人遊びができる、拍手などの真似をする、知らない人をじっと見たり、人見知りをするなどの動きがみられるようになります。

◎1歳6か月児健診

乳児から幼児に変わっていく時期です。一人で歩く、意味のある言葉をいくつか話す、鉛筆でなぐり書きをする、スプーンで食べられるなどの動きが出てきます。

◎3歳児健診

名前や年齢が言える、丸が描ける、階段を一人で上れる、3語文（たとえば、「パパ お仕事 行った。」）が出る、ままごとで役を演じられるなどの動きがみられます。

お子さんの成長発達や育児の悩みを相談し解決に結びつけられる場として、乳幼児健康診査の場を上手に活用してください。

乳幼児健康診査の目的

◎健康状態の把握

身長や体重などを測ったり、医師や歯科医師による診察によって、健康状態を把握し、発達の遅れや病気が隠れていないかなどの情報を得ることができます。

◎出会いの場

乳幼児健康診査には、医師、歯科医師、保健師、助産師、看護師、栄養士、心理相談担当者などの多くの職種が関わっています。気になることや不安なこと、育児の悩みなど、こんなことを聞いても大丈夫かなと気にしなくても大丈夫ですので、まずは相談してみましよう。保健所、保健センターなど身近な地域で相談できる人を見つけておくと安心です。

また、乳幼児健診では自分たち以外の子供や家族と出会うことになり、子育てに関する情報交換や交流などを行う仲間づくりに繋がっていくこともあります。

大切なこと

乳幼児健診は、お子さんの成長発達の様子を客観的に把握でき、心配なことなどを相談できる良い機会になります。首すわり、寝返り、お座りなど、母子手帳に記載されているような成長発達の節目とされていることができないと「異常なのでは？」と心配になりがちですが、みんなが一律に同じように成長するわけではありません。成長発達の様子はお子さんにより様々で、個人差は必ずあり、一人一人異なるのが当然であることを忘れずに見守っていきましょう。

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。

次の点に注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎赤ちゃんが過ごす場所

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外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、医学的な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。乳幼児突然死症候群(SIDS)や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎保 温

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することが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

新生児には母乳が基本です。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。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出をよくするためには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。体質や病気、環境など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、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

◎清 潔

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、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。

◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、区市町村に届けることが法律で義務づけられているため、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので区市町村に連絡をしましょう。

◎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、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎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スクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、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。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎新生児聴覚検査を受けましょう

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1~2人といわれています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは、医療機関に相談しましょう。



日本耳鼻咽喉科学会HP
「精密聴力検査リスト」



日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」

◎視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。

ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

※日本視能訓練士協会

目の健康を調べるチェックシート



◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDSとは、それまで元気だ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。原因はわかりませんが、下記のような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。

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、医学的な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は、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。

◎股関節脱臼の予防のために

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

※日本小児整形外科学会 股関節脱臼予防パンフレット

(<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こりえますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉が話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換を試みましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

※ 厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを区市町村に郵送しましょう。

思い描いていたような子育てができず、悩んだ時には子供の寝顔。
一日の終わりに良い寝顔があれば、良い子育てができたしるし。寝顔良ければ全てよし。

乳児期から幼児期

乳児期（1歳まで）

◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめであげましょう。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みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。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、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎赤ちゃんはだっこが大好き

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

◎赤ちゃんに話しかけましょう

3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎お父さんも育児を

お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりとち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎食べること

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。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。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎人見知りも成長の証拠

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

我が子に言いたい「面白いね」子供の発想は大人の想像を超える。

幼児期（1歳頃）

◎自我が芽生えてきます

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元氣よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

幼児期（2歳頃）

◎遊びは危険のない場所で

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎自立心が強くなります

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。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ときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

我が子に言いたい「そうだね」まずは共感することから。

◎むし歯予防に取り組みましょう

むし歯ができやすい時期です。おやつ回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

樂をすることは悪いこと？ 樂の本来の意味は「身も心も安らかなこと」
安らかでなければ良い子育てはできません。樂した方がいいのです。

幼児期（3歳頃）

◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎自己主張が始まります

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎上手に叱りましょう

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの場は大切です。乳歯が生えそろって3歳以降は、かむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

幼児期（4歳）

◎友だちと遊ぶ機会を積極的に

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎お手伝いしてもらいましょう

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎良いところをほめてあげましょう

子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

我が子に言いたい「優しいね」よく見れば子供は案外優しいもの。

幼児期（5～6歳）

◎優しい気持ちで接しましょう

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎親子でふれあい遊びを

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎ひとりで着替えをさせましょう

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎家の中で役割を持たせましょう

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎言葉や想像力が発達します

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

◎約束やルールを大切に

仲良しの友達ができ、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎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。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

乳幼児期の栄養

◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気など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、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、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のなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎粉ミルクのつくり方

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉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使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、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ましょう。

◎乳児用液体ミルクについて

乳児用液体ミルクの栄養素性は、調乳後の粉ミルクと同じです。調乳する必要がなく滅菌済みなのですぐに使用できることや、常温（おおむね25℃以下）で保存できるのが特徴です。

赤ちゃんに飲ませるときは、紙パックや缶等の製品をよく振ってまぜ、消毒したほ乳瓶などに移し替えます。開封したらすぐに飲ませて、飲み残しは捨てましょう。

◎はちみつを与えるのは乳児ボツリヌス症を予防するために1歳を過ぎてからにしましょう。

◎離乳について

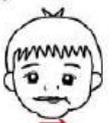
母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与え始めるのは、5～6か月頃が適当です。

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。また、スプーンなどの使用は、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、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。

9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。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工夫しましょう。

		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 離乳の開始 ➔ 離乳の完了 </div>			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○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く。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		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	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)	30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～ 2/3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の 目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

注) 離乳食のポイント

ア 食品の種類と組合せ

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適切な体重増加が見られない場合には、医師に相談したうえで、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

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ましょう。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気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、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、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易い様にとろみをつける工夫も必要になります。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、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します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶる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、粉ミルクや乳児用液体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。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎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、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。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。

※詳しくは、区市町村の管理栄養士などに相談してください。

(参考)

- ・授乳・離乳の支援ガイド (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>)
- ・楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
- ・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く、12～13歳頃までに生えそろいます。

◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③ 歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

※嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。

1本5秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

我が子に言いたい「楽しいね」親も子も楽しいのが一番。
我が子に言いたい「やったね」喜びを親子で分かち合おう。

◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」 (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

子供と話す時はどうしても親が意見をしてしまいがちですが聞き上手は共感上手。親の意見はぐっとこらえてまずは「そう思うんだね」と返してみよう。



子育てに関する情報 (ホームページ)

○子育て応援とうきょう会議「とうきょう子育てスイッチ」

(<http://kosodateswitch.jp/>)

東京都や地域の子育て支援の情報検索、最新情報を掲載しています。



○東京都「TOKYO子育て情報サービス」

(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/info_service/info-service.html)

妊娠中や子育てに関する疑問、子どもにおこりやすい事故やその時の応急手当などについて、インターネットで情報提供しています。



○とうきょう子育て応援ブック

(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/koho/ouenbook.html>)

東京の子育てに関する情報をわかりやすくまとめた冊子です。
都庁や区市町村の子育て担当部署でもらうことができます。



○東京くらしWEB

(<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/okosama/>)

東京くらしのWebの「お子さまがいるご家庭」のページでは、子供の事故防止・安全対策についての情報提供をしています。



○文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。



相談窓口



OSEKKAI さんの
詳しい情報はこちら



保健所・保健センター

子供の発育や発達、子育ての仕方、お母さん・お父さんのからだや心の悩みに関する相談に保健師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。

(特別区)



(中核市・政令市)



(市町村)



7119

または 03-3212-2323 (23区)

◎東京消防庁救急相談センター

急な病気やけがをした場合に、救急車を呼んだ方がいいのか、今すぐ病院に行った方がいいのかなど迷った際の相談に医療相談チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が対応しています。(受付時間:24時間年中無休)

※東京消防庁#7119救急相談センター

(<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/kyuu-adv/soudan-center.htm>)



042-521-2323 (多摩地区)

8000

または 03-5285-8898

◎東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)

子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。また、必要に応じて小児科医師が対応します。(電話相談のため、医師が診断をするものではありません。)

(受付時間:月~金 午後6時~翌朝8時、土・日・休日・年末年始 午前8時~翌朝8時)

※厚生労働省小児救急電話相談事業(#8000)について

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)



※(公社)日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ

(<http://kodomo-qq.jp/>)



03-5272-0303

◎東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

都内の医療機関案内(受付時間:24時間年中無休)

※東京都医療機関案内サービス「ひまわり」ホームページ

(<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>)



悩むってことは、もう十分頑張っているって証拠。

以下のような施設や相談窓口もあります。

福ナビ とうきょう福祉ナビゲーション 東京都の福祉施設や相談窓口について、調べることができます。 (http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/anata/index.html#tbl01)	
東京都立児童福祉施設等一覧 東京都が運用する療育センター等の児童福祉施設は、下記のHPより確認することができます。 (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shisetsu/fs_list.html)	
東京都心身障害者福祉センター 東京都心身障害者福祉センターでは、身体障害者手帳及び愛の手帳の交付や、東京都重度心身障害者手当の認定・支給などを行っています。 (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shinsho/index.html)	
東京都立（総合）精神保健福祉センター 精神保健福祉センターでは、心の問題や病気で困っているご本人や家族及び関係者の方からの相談を受けています。 (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shisetsu/c_tantou.html)	
東京都発達障害者支援センター 自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの発達障害をもつ方、そのご家族、関係機関等からの相談に応じています。 (https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shisetsu/shien.html)	
特別支援学校（公立・都立） 特別支援学校の情報は、下記のHPより確認することができます。 (https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/special_needs_school/)	

育児のしおり

令和3年3月発行

編集・発行 東京都福祉保健局少子社会対策部家庭
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話番号 03(5320)4372