

# 赤ちゃんと一緒に暮らす

(9～10ヶ月児)

9～10ヶ月の赤ちゃんは、個人差はありますが、ハイハイのスピードも増し、早い子ではひざを浮かせて足の裏をつけた高ばいや、つかまり立ち、つたい歩きをする子も出てきます。そして好奇心がいっぱい！まわりの物に興味を示すようになり、行動範囲が広がります。安全対策をたてて、目を離さず見守ってあげましょう。

## ♡赤ちゃんと一緒に遊びましょう♡

この時期は、四つんばいや、高ばいをいっぱいさせてあげましょう。ハイハイしている子に、親もハイハイで「まてまて」と追いかけたりするととても喜びます。「高い高い」や「肩ぐるま」も大好きです。お父さんも一緒に遊んであげましょう。

## ♡生活リズムをつけましょう♡

頭もからだも毎日次々に新しいことを覚えていく大切な時期です。大人の夜型の生活に巻き込まず、早寝早起きの子どものらしい生活習慣を身に付けていけるといいですね。

## ♡豊かな心を育てましょう♡

親子のふれあいも、小さいときからの積み重ねが大切です。外遊びをたくさん取り入れて、いろいろなものを見たりさわったりさせましょう。また、寝る前には絵本を読む習慣にするとよいですね。覚える言葉の数も増えてきます。このように、まわりの大人がたくさん話しかけ、一

緒に遊ぶことを通して表情が豊かになり、感情表現が上手になっていきます。

♡危険防止をしましょう♡

この時期、行動範囲が広がります。「こんなもの」というようなものでケガをしたり。飲み込んでしまったり…。充分注意が必要です。

<多い事故>

- ・転落する (ベビーチェア ベッド ソファ  
スーパーの買い物カートなど )
- ・誤って飲み込む (タバコ 洗剤 コイン 小さいおもちゃなど)
- ・やけどする (コーヒー ポットなど)
- ・転ぶ

乳児期の家庭内の事故は、環境を整えれば防ぐことができます。

次のことに注意していきましょう。

- ① 浴槽は水やお湯を抜いておくこと。5cm 位の浅い水でも乳児期に浴槽で溺死する例が意外に多いのです。
- ② たばこや灰皿は子どもの手の届かないところに置き、硬貨やボタン類もしまっておきましょう。
- ③ 洗剤を使えばなしにしない(バケツに漂白剤など)。
- ④ 家庭内の危険なものは子どもの手の届かないところに置きましょう。
- ⑤ テーブルクロスは、引っ張って物が落ちてケガをすることがよくあり、危険です。やめましょう。

### ♡おっぱいと離乳食(補完食)について♡

6ヶ月頃から、母乳だけでは鉄分・カロリーが足りなくなってきました。母乳に栄養がなくなるのではなく、成長につれ補足が必要なのです。そのため、母乳を続けながら足りない栄養を補足していきます。最近では、補足するという意味で、「離乳食」ではなく「補完食」とも言います。あまり食事を食べてくれなくて困っていませんか？母乳が大好きで困っていませんか？まずは、規則正しい生活を心がけましょう。また、よく身体を動かして遊びましょう。そして、家族で食卓を囲み、食事の楽しさを伝えましょう。手づかみで食べやすいように工夫するのも1つの方法です。こぼしてもいいように、新聞紙やシートを敷いて準備しましょう。食べてくれず、イライラ怖い顔をしながら食事をあげても食べてくれないものです。無理強いも禁物です。食事が進んでいくと、自然とおっぱい・ミルクはいらなくなっていくます。

個々で進み方が違うので、悩みがあったら是非相談してください。

### ♡かむ力、育ってますか？♡

もう、奥の歯ぐきでつぶす力が強くなっています。柔らかいものではなく、かみかみ出来るものもあげましょう。食べた後は、歯みがきや、お水を飲ませて、お口の中をきれいにしましょう。

### ♡予防接種について♡

BCG接種はお済みですか？公費で接種できるのは1歳未満までです。望ましい接種期間は生後5ヶ月～8ヶ月未満です。まだの方は早めに接種しましょう。その他にも、1歳未満で受けられるものは、ヒブワクチン、肺炎球菌、B型肝炎、四種混合があります。

1歳を過ぎたら、まずMRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)第1期

を接種しましょう(※2歳になる前に受けましょう。この期間を過ぎると公費負担ではなく、自費負担となってしまいますので、ご注意ください)。麻疹・風疹は、かかると肺炎や脳炎など重症になることがあります。早めに受けておきましょう。なお、MRワクチンは2回接種となっており、第2期は小学校就学前の1年間のあいだに行います。その他にも、1歳を過ぎたら、水痘が公費で受けられます。1回目から、6ヶ月～1年後に2回目を接種します。

また、任意接種になりますが、1歳を過ぎたら、おたふくが受けられます。集団生活に入る前に受けておきましょう。

ひきつけを起こしたことのあるお子さんや、アレルギーのあるお子さんは、医師と相談の上受けてください。埼玉県にお住まいの方は公費で受けられます。

協同病院は完全予約制です。

(小児科の受付、または電話にて受け付けています。)

毎週月曜日 午後 15:00～16:00

毎週火曜日 午後 15:00～16:00

毎週水曜日 午後 14:30～16:00

第1・3金曜 午後 15:00～16:00

BCGのみ 毎週月曜日 午後 14:00

予約センター直通 ☎048-297-9821

<持ち物>

母子手帳、各自治体指定の問診票

問診票をお持ちでない方は各居住の自治体にお問い合わせください。

♡何か心配な事があるときは、こちらを参照してください♡

### ★こどもの救急

日本小児科学会のホームページで「こどもの救急」という HP があります。

病気のことはもちろん、誤飲、やけどについて等もありますので、興味のある方はのぞいてみてください。

<http://www.kodomo-qq.jp/>

### ★埼玉県小児救急電話相談

こどもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

【電話番号】#8000

ただし、新座市(電話番号が「042」で始まる地域)、北川辺町、旧神泉村の地域の方やダイヤル回線、IP 電話の方は、次の番号におかけください。

048-833-7922

【相談時間】

月曜日～土曜日 午後 7 時から午後 11 時まで

日曜、祝祭日、年末年始 午前 9 時から午後 11 時まで

埼玉協同病院 小児科