すこやかな妊娠と出産のために

妊娠中はお腹の赤ちゃんの成長とともに、心身ともに大きな変化が起きます。
妊娠中も健やかな生活を送るために、妊娠中のすごし方や働き方などについて知りましょう。

◎妊娠がわかったら

妊娠中、できるだけ早い時期に出産する施設を探しましょう。

出産施設には病院や診療所、助産所があり、施設によって、提供する医療やケア、サービス、それらの費用はさまざまです。

どのような出産をしたいかをイメージしながら、自宅や里帰り先からのアクセス、費用面、スタッフによるサポートの有無等を踏まえ、ご自身の状況に合わせた施設選びをしましょう。

厚生労働省が運営する「出産なび」では、地域や詳細条件で絞り込みを行いながら、施設ごとの「施設の情報」、「助産ケア」、「付帯サービス」、「費用」の詳しい情報を確認することができますので、活用してみましょう。

※出産なび（厚生労働省）

◎妊娠中の支援

妊娠中の支援として、お住まいの市町村が実施する伴走型相談支援が行われています。

伴走型相談支援は、すべての妊婦と子育て家庭が安心して出産・子育てができるように、妊娠期から出産・子育ての見通しを立てたり、気持ちに寄り添って不安解消を支援するための面談を行うものです。保健師や助産師の他、一定の研修を受けた者が対応して、妊娠出産に関する専門的なことや、妊娠中や産後に受けられるサービスやサポートについても確認できる機会です。

面談は、妊娠の届出時、妊娠後期、出産後に実施されていますが、その間や産後も随時相談を受けています。市町村により、面談の方法や時期が異なりますので、妊娠の届出時や引っ越しをした際に、お住まいの市町村の窓口で確認をしましょう。

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐにかかりつけの産科医療機関に連絡しましょう。

その他の気になる症状がある場合も、一人で抱え込まず相談することが大切です。

◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）を見てもらいましょう。市町村では、健診費用に対する助成が行われています。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住

所地と帰省地の市町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

◎妊婦健康診査をきっかけに、 下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

・流産：

妊娠 22 週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。
妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約 10～15%に起こるとされています。
２回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。

・貧血：

妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。
出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。

・切迫早産：

正常な時期（妊娠 37 週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。
下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。

・妊娠糖尿病：

妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。

・妊娠高血圧症候群：

高血圧がみられる状態です。
尿蛋白や頭痛等の症状を伴うことがあります。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。

・前置胎盤：

胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。
大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。

・常位胎盤早期剥離：

赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。
赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。
主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎妊娠中のリスクについて

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気を起こすリスクが高い）とされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

（若年（20 歳未満）、高年（35 歳以上）、低身長（150 ㎝未満）、肥満（BMI25 以上）、
飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、
過去の妊娠・分娩で問題があった）

◎妊娠中の休息

妊娠中は十分な休息と睡眠をとることが大切です。疲労回復やストレス緩和になり、妊娠期間中の心身の安定を図ることができます。

つわりがひどいときや夜あまり眠れないときなどは、空いている時間を見つけて横になる、目を閉じる時間をつくるなどして、少しでも休息をとりましょう。クッションや枕を使って、少しでも自分の楽な姿勢で休息をとりましょう。

◎妊娠中の運動

妊娠中の運動は、出産・産後のための体力づくりや、体重管理などにも役立ちます。その日の体調や状況に合わせて無理なく運動を行いましょう。合併症がある方など、運動を控えたほうがよい方もいますので、妊娠中に運動を始めるときは、必ず主治医に相談してください。

妊娠中におすすめの運動は、ウォーキングやマタニティヨガといった有酸素運動で、運動しながら普通の会話ができる程度が目安です。転びやすいスポーツやお腹を圧迫するおそれのある激しい運動は避けましょう。

◎妊娠中の歯・口腔の健康管理

妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化、つわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しくなるため、歯周病やむし歯が発生または進行することがあります。つわりの時期には、できるだけ気分のよいときに歯みがきを行い、みがけないときは、うがいをこころがけましょう。

妊娠期間中は、日常の口腔清掃に加えて歯科健康診断や歯科受診により歯・口腔の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね４～８か月）に歯科治療を行いましょう。歯・口腔の健康を保つことは、お母さんと赤ちゃんの健康にとってとても大切です。歯や歯ぐきのケアを意識することで、より安心して妊娠期間を過ごせるようにしましょう。

※妊娠中の歯科に関するQ＆A（周産期口腔ケア推進委員会）

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離のリスクを高め、胎児の発育に悪影響を与えます。また、たばこは乳幼児突然死症候群（SIDS）の発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲でだれかがたばこを吸うことは、SIDS の発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後に SIDS の発生要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳の発達）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

妊娠中に伝染性紅斑（リンゴ病）に感染した場合、流産等のリスクとなる場合があります。熱や倦怠感が出現した後に発疹が出るなど、伝染性紅斑を疑う症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。感染しても症状がない場合もあるため、周囲に伝染性紅斑の人がいる場合は、妊婦健診診査の際に、医師に伝えてください。また、かぜ症状がある方との接触をできる限り避け、手洗いやマスクの着用などの基本的な感染予防を行ってください。

生活上の注意で防げる母子感染症があります。例えば、サイトメガロウイルス感染症予防のためには、子どものだ液や尿に触れた後によく手を洗いましょう。また、トキソプラズマ症予防のためには、肉類はしっかり加熱し、食事以外では、特に野良猫との接触を避け、飼い猫のトイレ掃除や土いじりをするときには手袋を使い、終了後には手を洗いましょう。

※母子感染（国立感染症研究所）
※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策（日本産科婦人科学会等）
※伝染性紅斑（厚生労働省）

◎妊婦健康診査で肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方へ

HBs 抗原が陽性（＋）であった場合は、B型肝炎ウイルスに感染しています。また、HCV 抗体が陽性（＋）であった場合は、C型肝炎ウイルスに感染しています。いずれも、自覚症状がないまま、将来、肝炎や肝硬変、肝がんになる可能性があります。必ず受診し、精密検査を受けましょう。

初回精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や、肝疾患相談・支援センターへご相談ください。

※ウイルス性肝炎患者等の重症化予防推進事業（厚生労働省）
※肝疾患相談・支援センター（国立国際医療研究センター）

◎妊婦・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。

自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※妊娠と薬（厚生労働省）

「妊娠と薬情報センター」において、妊娠中の薬の使用に関するカウンセリングが受けられます。申し込み方法はホームページをご覧ください。

※妊娠と薬情報センター（国立成育医療研究センター）

医薬品医療機器総合機構（PMDA）において、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。

※医療用医薬品 添付文書等情報検索（医薬品医療機器総合機構）

子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

◎無痛分娩について

経膣分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。
無痛分娩を検討される方は、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※全国無痛分娩施設検索（無痛分娩関係学会・団体連絡協議会）

◎妊娠中のシートベルト着用について

妊娠中の車の運転は、つわりなどの体調不良時や眠気が強い場合、お腹が大きくなる妊娠後期には、自分で運転するのを極力避けましょう。

シートベルトは、後部座席を含む全座席において着用が義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

また、妊娠中は血管の中に血のかたまり（血栓）ができやすくなるため、足などの血管に血栓ができたり、その血栓が肺などの大きな血管を塞いでしまうことがあります（静脈血栓塞栓症）。

旅行中に長時間体を動かさない場合、そのリスクはさらに高まる可能性があります。長時間の移動

の際は、こまめな休憩や水分補給、定期的に足を動かしたりすることも大切になります。
※妊娠中の正しいシートベルト着用方法（警察庁）

◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが２週間以上続く場合もあります。

「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医療機関などの医師や助産師、こども家庭センターや地域子育て相談機関などの保健師等に相談したり、産後ケア等の利用を検討したりしましょう。

産後ケアではお母さんの心身のケアや育児のサポート、授乳の支援等を行っています。また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎赤ちゃんのかかりつけ医

産後に地域で安心して育児ができるように、妊娠中に、健康についての相談をするかかりつけの小児科医をきめておくと安心です。

病気やけが、予防接種などのサポートをしてくれる、育児中の心強い存在となります。

◎マタニティマークの活用について

マタニティマークは、妊産婦が交通機関や職場、飲食店などにおいて身につけることで、周囲の方が妊産婦さんへの配慮を示しやすくするものです。また、緊急時や災害時には、妊産婦さんであることを知らせやすくなります。

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。

下記のような注意をしながら、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。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。

また、乳幼児突然死症候群（SIDS）はうつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。

◎保湿

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。

◎授乳

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みましょう。

母乳の出を良くするには、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と向き合いましょう。体質や病気、環境などで母乳を与えられないときや状況に応じ、育児用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、皮膚を清潔に保つケアをしましょう。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、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。市町村では、低出生体重児の発達に応じた相談支援などが受けられることがあります。また、入院が必要な場合、医療費助成が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎赤ちゃんの具合が悪い時

母乳や育児用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、出産した病院などで、生後4、5日目頃に赤ちゃんの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や先天性甲状腺機能低下症などのスクリーニング検査が行われています。現在、20 疾患の検査が公費負担の対象になっています。

なお、自治体によっては、SMA（脊髄性筋萎縮症）や SCID（重症複合免疫不全症）などの疾患を公費負担している場合もあります。

これらの疾患は検査で早期に発見された場合、特殊ミルク等の使用による食事療法や薬などで治療することによって、症状が現れたり、病状が重くなったりすることを防ぐことができます。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を受診しましょう。

※対象疾患に関する情報や、検査が陽性となった新生児の保護者の方への情報
マススクリーニング研究室（国立成育医療研究センター）

◎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、赤ちゃんのことば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、生後３週間以内に先天性サイトメガロウイルス感染症についての尿検査を受けましょう。その後、尿検査陽性は２か月以内、陰性の場合は遅くとも３か月以内を目途に専門医療機関での精密聴力検査を受けましょう。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。

※新生児聴覚スクリーニング後・乳幼児健診後の聴力検査機関一覧（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）
※子どものみみ・はな・のどの病気　Ｑ＆Ａ（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）

◎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。

新生児期から、ひとみが白い・光ってみえる、黒目の大きさが左右で違う、黒目が濁ってみえる、生後１か月を過ぎても目が開かないといった症状が見られたら、すみやかに眼科を受診しましょう。

なお、生後３か月頃になると、左右眼で物をじっと見つめるようになります。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、すみやかに眼科を受診しましょう。

※目の健康を調べるチェックシート（日本視能訓練士協会）

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）について

SIDS とは、それまで大きな以上のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中になくなってしまう原因不明の病気です。SIDS の予防方法は確立していませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発症率が低くなるというデータがあります。

１　１歳になるまでは。寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。
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　できるだけ母乳で育てましょう。

３　たばこをやめましょう。

※乳幼児突然死症候群（SIDS）普及啓発用リーフレット（こども家庭庁）

◎先天性股関節脱臼の予防のために

先天性股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女児や逆子（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。

※股関節脱臼予防パンフレット（日本小児整形外科学会）

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで。転倒や転落にも気を付けて。

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ので、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。

万が一、激しく揺さぶってしまった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

また、赤ちゃんや幼児が転倒・転落した場合も、脳の損傷が生じ重大な事態に至ることがありますので気をつけましょう。

赤ちゃんが泣くのは？

言葉を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、気分転換をしてみましょう。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。

※赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～（こども家庭庁）

◎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市区町村に郵送するなど、各自治体の仕組みに合わせた通知方法で出生について連絡し、訪問の日程を調整するようにしましょう。

育児のしおり

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期のこどもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。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。

◎体罰等によらない子育てのためにこどもとの関わりの具体的な工夫のポイント

体罰等はよくないとわかっていてもいろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることがあります、一方で、安心感や信頼感、温かな関係が心地よいのは、こどもも大人も同じです。こどもとの関わり方の一例です。

１　こどもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
２　「言うことを聞かない」にもいろいろあります
３　こどもの成長・発達によっても異なることがあります
４　こどもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう
５　注意の方向を変えたり、こどものやる気に働きかけてみましょう
６　肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に
７　良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

※体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～（こども家庭庁）

◎心配な時は相談を

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。特に１歳６か月と３歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。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、歯科医師、保健師、助産師などに相談しましょう。こども家庭センターや地域子育て相談機関、保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。伴走型相談支援の面談や、保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問の機会も利用してみましょう。

◎共に子育てを

日本は、国際的に見ても、父親の家事・育児関連時間は低水準にあります。お父さんとお母さんがよく話し、二人で協力しあって育てていくという意識を持つことが大切です。

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てあげましょう。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。

◎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、こ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。

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が、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、こども自身も元気よく遊べ、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。

◎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。おやつの回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を受けるなど、むし歯になりにくい環境を整えましょう。また、甘味食品・飲料はむし歯になりやすくなります。歯科医院を定期的に受診し、口腔の健康づくりについて相談しましょう。

幼児期（３歳頃）

◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔でこ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をとり、団らんの場を大切にしましょう。

３歳になって乳歯が生えそろうと、かむ力も育ってきます。歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べることに慣れさせていきましょう。口を閉じて、よくかんで、健やかな顎の成長発育を促していきましょう。

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

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

◎デンタルフロスをつかいましょう

乳歯が生えそろうと、歯のかみ合わせの面だけでなく、歯と歯の間にもむし歯ができやすくなります。特に奥歯はデンタルフロスも使いましょう。

幼児期（５~６歳）

◎優しい気持ちで接しましょう

こどもは親のまねをします。親が優しく接することで、こ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、こ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て、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ので、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。

（子育てのヒント集）

※幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン　（はじめの100か月の育ちビジョン）（こども家庭庁）

※子供たちの未来をはぐくむ家庭教育（文部科学省）

※家庭教育手帳ー乳幼児編（ドキドキ子育て）（文部科学省）

予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。
実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。
丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン		乳児期								幼児期								学童期			
			2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月～	12か月～	15か月～	18か月～	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10 歳～
定期接種	小児用肺炎球菌		①	②	③						④											
	B型肝炎 （HBV）		①	②				③														
	ロタウイルス	1	①	②																		
		5価	①	②	③																	
	五種混合 (DPT-IPV-Hib)		①	②	③						④											
	BCG					①																
	麻しん、風しん （MR）										①						②					
	水痘水（ぼうそう）										①		②									
	日本脳炎														①②	③						④9～12歳 2（期）
	二種混合（DT）																					①11～12歳 2（期）
	ヒトパピローマウイルス（HPV）	2価 4価																				①②③ 12～13歳
		9価																				①②（③） 12～13歳
任意接種	おたふくかぜ										①						（②）					
	インフルエンザ					毎年①、②（10月、11月など）																13歳より ①
	新型コロナウイルス					製剤ごとに定められた方法により接種する																

（＊）任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するものです。
（＊）令和６年４月１月以降、五種混合（ＤＰＴ-ＩＰＶ- Ｈｉｂ）ワクチンを接種することができます。
インフルエンザ菌ｂ型(Ｈｉｂ）ワクチン及び四種混合（ＤＰＴ-ＩＰＶ）ワクチンにより接種を開始した方は、４回目接種完了までインフルエンザ菌ｂ型(Ｈｉｂ）ワクチン及び四種混合（ＤＰＴ-ＩＰＶ）ワクチンを接種することができます。
（＊）ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（１価）・経口弱毒生ロタウイルスワクチン（５価）のいずれかを接種します。
（＊）９価 HPV ワクチンを接種する場合は、合計２回又は３回接種します。
15 歳になるまでに１回目の接種を行った方は、２回で接種を完了できます。

※日本の予防接種スケジュール（国立感染症研究所感染症疫学センター）

予防接種

◎予防接種の種類（令和６年４月１日現在）

予防接種には、予防接種法に基づき市町村が実施する定期接種（対象者及びその保護者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。

市町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市町村などに確認しましょう。

・定期接種

小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Ｈｉｂ感染症（ＤＰＴ-ＩＰＶ-Ｈｉｂ）、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）、Ｂ型肝炎、ロタウイルス

・主な任意接種

おたふくかぜ、インフルエンザ

下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う注射生ワクチンです。次の注射生ワクチン予防接種を行う日までの間隔を 27 日間（４週間）以上空ける必要があるので、注意が必要です。

必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

※予防接種・ワクチン情報（厚生労働省）

◎予防接種を受ける時期

市町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後２か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市町村、こども家庭センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせしましょう。

◎予防接種を受ける時に

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、こどもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎予防接種を受けられないことがあります

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。こどもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

１．熱がある、又は急性の病気にかかっている
２．過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
３．特定の薬物や食品等にアレルギーがある

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、こどもの健康状態をよく知っている、かかりつけ医に相談しましょう。

◎予防接種を受けた後に

重篤な副反応は、予防接種後 30 分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子をみるか、又は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、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。

接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、救済制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※予防接種法に基づき市町村が実施する定期接種の場合：予防接種健康被害救済制度（厚生労働省）

※対象者の希望により行う任意接種の場合：医薬品副作用被害救済制度（医薬品医療機器総合機構）

◎指定された日時に受けられなかった場合

予防接種には、複数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、かかりつけ医に相談しましょう。

◎妊娠中に妊婦自身の風しんウイルス抗体価が低い場合

妊娠中に風しんウイルスの抗体価が低いとわかった場合には、出産後にワクチンを接種するとよいか、かかりつけ医と相談しましょう。

妊娠中と産後の食事
―新しい生命と母体に良い栄養を―

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。
１日３食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。
食物アレルギー診療ガイドライン2021においても、食物アレルギーの発症予防のために妊娠中と授乳中の母親の食事制限を行うことは推奨されておりません。
特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の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。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、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、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安　　令和３年３月

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重（やせ）　：BMI18.5未満	12～15㎏
ふつう　：BMI18.5以上25.0未満	10～13㎏
肥満（１度）　：BMI25.0以上30.0未満	７～10kg
肥満（２度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限５kgまでが目安）

※BMI（Body Mass Index）：体重（kg）/身長（m）×身長（m）

◎妊娠中の過ごし方について

睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとりましょう。

また、適度な運動により、妊娠高血圧症候群等の妊娠に関連する病気を予防できる可能性があります。運動量については、主治医等とよく相談しましょう。

◎貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。

鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。

◎葉酸摂取について

二分背椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に１日あたり400μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や背髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎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ます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。水銀濃度が高い一部の魚だけに偏って毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。 妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。感染を防ぐため、妊娠中は生ハムや加熱殺菌していないナチュラルチーズなどをなるべく避け、食品を十分に加熱して食べましょう。そして、食中毒予防のために、日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、その取扱いに注意しましょう。

◎授乳期の食事について

母乳は赤ちゃんにとって大切な栄養源です。

授乳期のお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前と比べて350kcal多くエネルギーをとることが必要とされています。この時期の無理な減量は禁物です。

授乳期に特にたくさん食べなくてはいけない食品はなく、必要な栄養素をバランスよく摂取できるように、主食、主菜、副菜がそろった食事を1日2回以上とることを心がけましょう。また、水や、麦茶などでこまめに水分補給をするとよいでしょう。

なお、アルコールは母乳に移行して赤ちゃんの発達に影響を与えるため、禁酒が原則です。

- **主食：**ごはん、パン、めん類などの炭水化物を主材料とする料理です。授乳中は必要なエネルギーが増えるため、しっかりとるようにしましょう。
- **副菜：**ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。体を整えるビタミンやミネラルを副菜からしっかりと補いましょう。
- **主菜：**肉や魚、卵、大豆（大豆製品）などのたんぱく質を含む食材を主材料とする料理です。たんぱく質は血液や筋肉をつくる、体の構成に必要な栄養素です。さまざまな主菜を組み合わせて、十分にとることが大切です。その他、カルシウムが補える牛乳（乳製品）や、ビタミン・ミネラル

が豊富な果物も適量をとるように心がけましょう。

◎授乳期における食事の工夫

例えば、家電製品を活用した時短料理や作り置きなどの工夫を取り入れたり、冷凍ストックやミールキット、宅配を活用したりすることにより、多様な食品を利用することもできます。

詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

（妊娠中・産後の食事についての詳しい情報）

※「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」（厚生労働省）

※妊娠中と産後の食事について（こども家庭庁）

※妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（こども家庭庁）

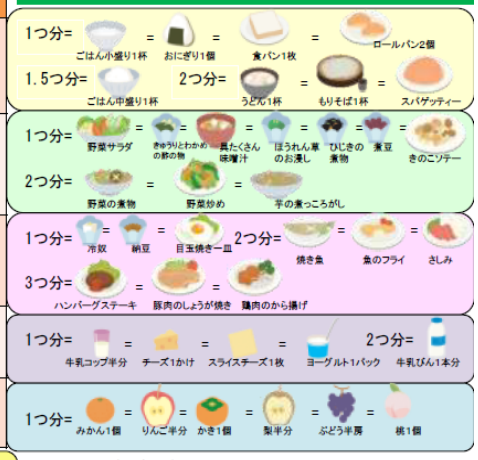
妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食 ごはん、パン、めん	5～7 つ(SV)	－	－	＋1
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6 つ(SV)	－	＋1	＋1
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	3～5 つ(SV)	－	＋1	＋1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	－	－	＋1
果物	2 つ(SV)	－	＋1	＋1
エネルギーの目安(kcal)	2,000～2,200	+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350	

料理例



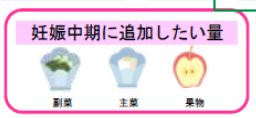
このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

○SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

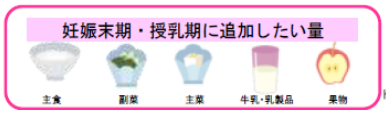
○食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

＋



＋



乳幼児期の栄養

乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。
家族や周囲の大人は、こどもの発育状況、日々の様子をみながら、こどもが必要なエネルギーや栄養素をとることができるようにすることが大切です。
しかし、授乳や離乳、食事の場面では無理強いは禁物です。焦らず気長に、こどもが成長していく過程を楽しみましょう。

◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

乳幼児期のこ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母子健康手帳に記載されている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。お子さんの身長や体重の変化が曲線を横切ったり、体重の減少が見られたりなど、発育について気になることがあれば、かかりつけの医療機関や乳幼児健診の際に相談しましょう。

◎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。お母さん自身の体質や病気などの影響、お母さんの仕事の都合により母乳を与えることが困難な場合は、育児用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。

◎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℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、充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。

◎乳幼児期の栄養・食事の重要性について

生まれてからの赤ちゃんの主なエネルギー源は母乳や育児用ミルクですが、5～6か月頃からは食べる練習を始めていきます。食物の形態は、液体から固形物へと徐々に変わり、食べる食品の種類や量が増えていき、この食べる経験を通じて摂食機能を身に付けていきます。

この時期に形成された味覚や嗜好、さらに食習慣はその後の人生の健康にも影響を及ぼすと言われています。また、家族や他の人といっしょに食べることを楽しむ豊かな食の体験により、赤ちゃんは「食べたい」という意欲がわいてきます。健やかな心とからだの成長･発達のためにも、楽しい食事の雰囲気をつくり、規則正しく食事をする習慣を定着させることが大切です。

◎離乳について

こどもが成長すると、母乳や育児用ミルクだけでは必要なエネルギーや栄養素が十分にとれないため、それらを補う必要があります。

母乳や育児用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、この時にお子さんにあげる食事を離乳食といいます。

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。赤ちゃんの機嫌が良くて、時間にゆとりがあるときに離乳食を開始しましょう。赤ちゃんのペースに合わせて、あせらず、離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

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。

12～18か月頃には形のある食物をかみつぶすことができるようになります。

◎離乳への移行

こどもが乳汁を必要としなくなる時期は、こどもの成長や発達、離乳の進行の程度や家庭環境によって個人差があります。乳汁を終了する時期を決めることは難しいことから、いつまで授乳を継続するかについては、お子さんの状態や自らの状態により判断しましょう。

◎離乳の進め方

離乳食の進め方は大きく初期、中期、後期、完了期の4つの段階にわけられますが、各期によって、食品の種類や量が異なり、調理した食品の固さや大きさが変わります。こどもの発育、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。

離乳の進め方の目安

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		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、自分で食べる楽しみを増やす。
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。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

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食用のスプーンで１さじずつ与え、こ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。離乳期には、赤ちゃんに生の肉･魚･卵をあげるのは避けましょう。

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。ベビーフードを使用する場合は、こどもに与える前に一口食べて、味や硬さが適切かどうか確認しましょう。温めるときは熱くなり過ぎないように注意しましょう。

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、様子をみながら大豆製品、魚類、肉類など鉄の多い食品や魚類、卵黄、きのこ類などビタミン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。

食物アレルギーがあっても原因食物以外の離乳食開始の時期を遅らせる必要はありません。
医師から指示された原因食物を除去しながら通常通りに離乳食を進めましょう。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、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とされています。

はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、１歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

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。

こ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、こ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、飲み込み易いよう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や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。

その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳や育児用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。

母乳や育児用ミルクは、こどもの離乳の進行や完了の状況に応じてあげるようにしましょう。また、こどもが母乳や育児用ミルクを必要としなくなる時期は、こどもの成長や発達、離乳の進行の程度や家庭環境によって個人差があります。いつまでにやめなければならない、という決まりはありませんので、離乳の状況やお母さんのからだの状態から判断するとよいでしょう。

◎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、こ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、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。

食事のリズムは、一日の生活リズムにも関係します。就寝時間が遅く、朝食を欠食してしまうことが続かないよう、生活のリズムを整えていきましょう。

この時期には味覚が発達して食べ方にむらが出る時期ですので、無理強いをせずに見守りましょう。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、脂質や食塩の摂りすぎ、ジュースや菓子類の食べ過ぎに気を付け、間食の量や栄養バランスに気を配りましょう。

授乳や赤ちゃんの成長、栄養に関して心配や知りたいことがあれば、詳しくは、市町村の管理栄養士、病院や保健所・保健センターの助産師や看護師、保育士、管理栄養士などに相談することができます。

（参考）

- 授乳や離乳について（こども家庭庁）
- アレルギーポータル（日本アレルギー学会）
- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下10本ずつ、合計20本あります。

生後６～７か月頃で下の前歯から生え始め、２歳半～３歳頃、20本が生えそろいます。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）を除くと上下14本ずつ、合計28本あります。多くの場合、6歳頃に下の前歯から永久歯に生え替わり始めます。次に乳歯のうしろにかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えてきます。乳歯は順に永久歯へと生え替わり、12～13歳頃までに永久歯が生えそろいます。

◎歯みがきのポイント

こどもの歯みがきを習慣づけるために、下記の工夫を参考にしましょう。

①お口の中は敏感です。歯が生える前からお口の中を指でやさしくタッチして徐々に準備をしましょう。

乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせこどもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。

前歯が生えてきた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。

歯ブラシをお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。

こ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。

嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行ったり、保護者が楽しそうに歯をみがく様子をみせてあげたりしてみましょう。

②仕上げみがきは寝かせて、こどもが自分でみがくときは必ず座らせ、「歯ブラシ喉突き事故」に気をつけましょう。

仕上げみがきの習慣づけと共に、こどもによる歯みがきは、朝食後と寝る前を含む１日２回以上を目安に続けましょう。

歯科受診の際に正しい歯のみがき方を習うことをお勧めします。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防、お口の機能の発達を促す効果もあるので、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。）

◎フッ化物（フッ素）の利用について

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、むし歯になりにくい強い歯となります。フッ化物塗布は、歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。

フッ化物配合歯磨剤の具体的な使用方法は、下記を参考にしてください。4歳を過ぎて「ブクブクうがい」ができるようになったらフッ化物の入った洗口剤を利用することもむし歯の予防に効果的です。

※う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年版）（日本小児歯科学会等）

◎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。

◎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。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。

指しゃぶりは過度の心配は不要ですが、あごの発育とかみ合わせに影響することがありますので、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。

※お口の予防とケア（日本歯科医師会）

※こどもたちの口と歯の質問箱（日本小児歯科学会）