

# 10か月のころ

## からだところこの発達

おすわりをし、  
おもちゃで遊ぶ

はいはいをする

つかまり立ちをする

お母さんの後を追う

禁止語(ダメ・アップなど)がわかって動きを  
一瞬止めたり、様子をうかがったりする

指でものをつまむ

人まねをする

ものをつまんで口へ運ぶ

「マンマンマン」など要求  
に結びついた声をだす



発達は、あくまでマイペース、

できるようになったことを発見してあげてね。

## 子育てのポイント

- はいはいをたくさんさせましょう。

はいはいの  
効果

- ・ 歩くことに必要なバランス感覚を身につけます
- ・ からだ全体の筋肉(腕・肩・足・腰)をきたえます

(歩行器は赤ちゃんの運動を妨げます。使わないようにしましょう)



- たくさん話しかけてあげましょう。
- 自分で食べたいという気持ちが出てきます。手づかみで食べることを経験させましょう。
- コップで飲む練習をはじめましょう。
- 事故が多くなります。危険なものや不潔なものは、赤ちゃんの手の届かない所に置きましょう。
- 好奇心が旺盛になり、お母さんからみて「いたずら」をするようになります。危険がなければ禁止せずに見守りましょう。
- 身体を使った遊びや、ことばに合わせた動作遊び(イヤイヤハイパーなど)をたくさんしてあげましょう。笛やラッパなど吹くと音の出るおもちゃも良いでしょう。



### 授乳はいつまで？

授乳は一般的に、離乳食を3回食べるようになってからやめますが、時期については定まっていません。授乳は赤ちゃんにとって愛情を感じるスキンシップタイムです。お母さんが「まだあげたい」と思うのならあせらなくてもよいでしょう。しかし、夜中の授乳でお母さんが睡眠不足になっていたり、母乳ばかり飲んで離乳食が進まないようなときはそろそろ授乳をやめるタイミングかもしれません。



時期を決めて断乳するか、自然卒乳を待つかは、お母さん自身の考え方が尊重されます

授乳をやめようと思った日には、外遊びをたくさんさせて、疲れて眠るようにするのもよいと思います。欲しくて泣いても母乳はもらえないということがわかるまでは、大人がやさしくなだめてあげてください。

### 夜泣きをします。いつまで続くの？

あやしても抱っこしても泣き続けると、親は肉体的にも精神的にも辛いものです。

夜泣きは、大人の睡眠の形になっていくときの一時的な現象です。眠りが浅くなったときに、何かの拍子で目を覚ましてしまうもので、特にはっきりした原因というものはありません。もちろん親のせいでもありません。

日中は外気浴をしたり、規則的な生活のリズムを意識し、睡眠しやすい環境を整えて家族で協力して夜泣きの時期を乗り越えましょう。

1才すぎて昼間の動きが活発になるころには睡眠のリズムも整い、夜泣きは減ってきます。

大きくなっていくワ  
ンステップ。いつか  
は卒業するからね



### 12 か月ごろのからだと心の発達

- ☆ つかまり立ち、つたい歩きができる
- ☆ ひとり立ち、ひとり歩きが始まる
- ☆ パパ、ママ、ワンワンなどの意味のある簡単なことばがではじめる
- ☆ 簡単なことばが理解でき、反応できる（ちょうだいなど）
- ☆ 動くもの、知っているもの、好きなもの、欲しいものを指さす



1歳を過ぎたら、第1期のMR(麻しん・風しん)ワクチンと水痘ワクチンを2回、医療機関で受けましょう

※ 次回の健診は1歳6か月児健康診査です(通知制)。

お子さんのことで何かご心配のことがありましたら、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

#### \* 育児、発達、予防接種についてのご相談

函館市子ども未来部 母子保健課 ☎(0138)32-1533

#### \* 歯についてのご相談

函館口腔保健センター(総合保健センター1階) ☎(0138)56-8148

# 10か月児の食事

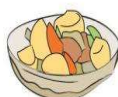
離乳食後期（9～11か月）

☆1日3回食にしましょう。

かたさの目安は、バナナくらい(歯ぐきでつぶせるくらい)

## 副菜

30～40g



## 主菜

肉・魚 15g  
又は  
豆腐 45g  
又は  
卵 半分



## 主食

おかゆ90g  
又は  
軟飯80g



## 汁物

野菜は、スープやみそ汁に  
すると食べやすいです。



離乳食のあとに、母乳または育児用ミルクを与えます。

それとは別に、母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日2回程度与えます。

☆食品の種類を増やし、偏食しないようにしましょう。

☆9か月以降は鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れましょう。

☆手づかみで食べさせてみましょう。

☆大人の食事を取り分けて、献立に変化をつけましょう。

(大人よりうすあじに、やわらかく調理しましょう)

☆水やお茶はコップで飲めるようにしましょう。



## 歯は何本？

### ～むし歯予防について～



赤ちゃんの歯は平均6～7か月頃から生え始めますが、個人差が大きく、早くから生える子、ゆっくり1歳頃から生え始める子とさまざまです。しかしむし歯予防の準備はそろそろ始めましょう。

#### ☆ 甘味飲料の習慣化に注意！

ジュース、乳酸飲料、イオン飲料などの甘い飲み物は、むし歯の原因になる他、食欲が落ちたり、偏食、肥満の原因となります。水分補給は、お水かお茶を習慣づけましょう。

#### ☆ ほ乳ビン卒業

コップやストローの練習を始めて、1歳を過ぎたらほ乳ビン卒業していきましょう。母乳も離乳食の進み具合などどと考えあわせて、1歳頃までに「卒乳」していきましょう。



#### ☆ 歯みがきは、いつ頃から？

離乳食やおやつを食べたら、お水かお茶を与えましょう。上の前歯が4本生えそろってきたら、仕上げみがき用歯ブラシでみがき始めましょう。



#### ☆ 大人の口の中は むし歯菌がいっぱい・・・

赤ちゃんにむし歯の原因菌をうつさないよう、同じスプーンや箸を使ったり口移しで食べさせたりするのはやめましょう。

#### ☆ 定期歯科健診とフッ素塗布

前歯が生えそろって1歳頃から歯科健診とあわせてフッ素塗布を定期的に受けると、むし歯予防効果が高まります。歯科医院や口腔保健センター等で実施しています。