

10か月の頃の赤ちゃんの子育てポイント

10か月の頃は行動範囲と興味の対象がどんどん広がって、目が離せなくなってきます。安全なスペースを確保して、子育てを楽しみましょう。

体の動き

おすわり・・・座らせてあげると支えなくても自分で座ってられる。

はいはい・・・うつ伏せの姿勢で手足を動かして体を支えながら前進する。

つかまり立ち・・・おすわりやはいはいの姿勢から、物につかまって立ち上がる。

伝い歩き・・・家具につかまり伝って歩くようになる（手を持つと歩ける）。

手指の動き・・・親指と人差し指を使って小さな物をつまむことができる。



こころの発達

まねが上手・・・「バイバイ」「パチパチ」などママやパパの体の動きをまねする。話しかけると、同様に口を動かそうとする。

簡単なことばの理解・・・「だめ」「ちょうだい」などのことばを理解できるようになる。

声を出す・・・「あー」「うー」などの声を出して要求を伝えるようになる。

こころの育ち・・・泣くと気にかけてくれる人がいるということが自尊心の育ちにつながる。



ハイハイできなくて心配だけど…大丈夫？

ハイハイせずに歩ける場合もあります。健診後1歳くらいまでにできるようになるか、経過をみていきましょう。かかりつけの医師にも相談してみましょう。

うつ伏せの姿勢でパパやママが足のうらを軽く押して前に進む動きを助けてあげるのもいいですね。



ことばかけのポイント

- ①赤ちゃんが出す声や音をまねしてみる。
- ②赤ちゃんの気持ちをことばで言うしてみる。
- ③大人が自分の気持ちをことばで表現してみる。
- ④赤ちゃんのことばを広げて返してあげる。
- ⑤間違えたときはさりげなく直して正しいことを聞かせる。



あそび

散歩・お出かけ…お天気の良い日には、散歩や外遊びをしましょう。



おもちゃ…口に入れても安全なおもちゃを選びましょう。

とがった物や飲み込みやすい物はそばに置かないようにしましょう。

指先の運動…積み木を打ち合わせたり、なぐりがきや紙をちぎったり、市販のおもちゃ以外にも、ダンボール箱や新聞紙など身近な物でも遊んでみましょう。



絵本…ママやパパの声で、視覚や聴覚から刺激を与えましょう。



その他…テレビやDVDのつけっぱなし、スマートフォンなどの電子機器の日常的視聴は控えましょう。スマホや動画などはことばの発達や脳にも大きな影響を与えると言われています。スマホや動画だけでなく、親子で目を合わせて語りかけたり、同じものに向きあって楽しく過ごす時間を作るように心がけましょう。

生活リズム

今後のお子さんの、体とところの成長に大きく影響します！

赤ちゃんは、生後4か月くらいになると昼と夜を徐々に区別することができるようになってきます。

この時期から5～6歳頃に完成する生活リズムは、一生の生活リズムや脳の発達に大きな影響を与えると言われています。

一日の中で食事や睡眠の時間を決めながら生活リズムを整えていきましょう。



- ・ 早起き、早寝を心がけましょう
- ・ 日光を浴びましょう(直射日光の紫外線には注意が必要です)
- ・ 日中からだを十分に動かしましょう
- ・ 授乳や離乳食など、きちんと時間を決めて食べましょう
- ・ 睡眠の環境を整えましょう(部屋を暗くする、TVを消す等)

栄養について

3回食で食事のリズムを

9か月頃から栄養の主軸は授乳から離乳食（食事）へと以降していきます。食事のリズムを作るためにも、朝昼夕の3回食にして、主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜のおかず）をそろえた内容にしましょう。

噛む力がついてくる1歳頃から、少しずつ大人と同じものが食べられるようになります。

取り分け食材の種類や調理法も広がりますが、味つけは薄味をこころがけましょう。



卒乳したらおやつを

1歳頃までは母乳やミルクも大切な栄養源。計画的な卒乳をする場合は1歳を過ぎてからにします。

卒乳後はおやつが必要です。15時頃を目安に、ヨーグルトや果物、おにぎりやパンケーキなど少しおなかに溜まるものを食べさせてあげましょう。



食べ方も練習中！

手でつかんだものを唇で感じ、前歯でかじりとりながら「一口の量」を「噛みとる」ことを覚える時期です。口へ詰め込み過ぎたり食べこぼしたりしながら、一口量をおぼえていきます。

歯っぴーアドバイス

お口の手入れを始めましょう

まずは歯ブラシを口に入れる感覚を身につけましょう。上の前歯が生えてきたら⇒歯ブラシを使って軽くこすりましょう。ここは、よだれの洗浄作用が届きにくいので汚れが付きやすい場所です。



だらだら飲みに注意！！

ミルクやイオン飲料、ジュースなど甘い飲み物の入った哺乳瓶を長時間くわえていることで、むし歯がひどくなる危険性が高くなります。

習慣づけの時期なので、歯の汚れを徹底的に取ろうとするよりも、食べ物や食べ方に気をつけて、歯の汚れやその中の細菌を増やさないようにすることが重要です。

事故予防

生後5か月を過ぎたら誤飲に注意！

誤飲・窒息防止のために直径 32mm 長さ 57mm の筒（トイレットペーパーの芯くらいの大きさ）の中に入るものは赤ちゃんの手の届く場所に置かないようにしましょう。



のどにつまるような食品を食べさせない！

3歳くらいになるまでは気管や鼻腔に入りやすい乾いた豆類（ピーナッツなど）や、あめ、噛み切りにくい、おもちゃこんにやくゼリーは食べさせないようにしましょう。



浴槽の水は必ず抜いておく！

浴槽は転倒して溺れる可能性が高く、わずか5~6cmの深さでも溺れることがあります。残し湯をしないようにし、乳幼児が浴室に入れないよう鍵をつけたり工夫しましょう



やけど、火の元に注意！

おうちの中の熱源（アイロン、ポット、ストーブなど）はすべて乳幼児の届かない所におきましょう。また、ストーブをつけたまま、乳幼児を残して外出するのは短時間でもやめましょう。



車内に放置せずチャイルドシートの習慣を！

熱中症などの危険防止のため、たとえ短い時間でも車内に乳幼児を一人で放置しないようにしましょう。チャイルドシートの習慣をつけましょう。



転倒や高いところからの転落は要注意！

家庭内での頭のけがは、つかまり立ちの頃に多くなります。転倒により後頭部を床に強打し、重症な場合は発達の遅れや麻痺につながることもあります。できるだけそばを離れず、ベルト付きの椅子やマットの使用など安全な環境を心がけましょう。



ベランダや、テーブルなど高さのある物に子どもがよじ登り、転落する危険があります。足をかけられるような高さの物は、置かないようにしましょう。