

この江東区子育てハンドブックはおもに妊娠中の方や未就学児のお子さんをもつ保護者向けの情報が入っています。ぜひご利用ください。

江東区の子育て

気軽に相談しよう

妊娠がわかったら

赤ちゃんが生まれたら

こどもが通う施設

子育てをちょっと手助けしやすくしたい

こどもとお出かけ

子育てについて学びたい

ひとり親の方へ

障害・疾病のためにお子さんのために

こどもらふ



2023江東区

子育て ハンドブック



妊娠中の方や3歳までのお子さんをもつ保護者向けに江東区では
こんにちは赤ちゃんLINE(マタニティ・産後)を配信しています。
ぜひご利用ください。詳しい内容はP7、8をご覧ください。

こんにちは赤ちゃんLINE



赤ちゃんが生まれたら

江東区民まつり
マスコット
「コトットちゃん」



手続き・届出

出生届

お問合せ先 区民課戸籍係 ☎3647-3163
豊洲特別出張所戸籍係 ☎5859-0069



■届出期間 生まれた日から14日以内
(生まれた日を1日目とします。14日目が閉庁日の場合は、翌閉庁日)

■届出地 父母の本籍地または届出人の住所地(所在地)、あるいは出産した病院のある区・市役所・町村役場

■届出人 父または母

■添付書類 ・出生証明書(病院から受け取った出生届の右側)
・母子健康手帳
※外国籍のご夫婦の場合、パスポートをご持参ください。また、婚姻年月日も確認します。結婚証明書がありましたら、証明書とその訳文もお持ちください。

■注意事項 ・子の名に使用できる文字は法律により決められています。
・持参人が同居者(祖父母など)でも、届書中の届出人は父または母が署名してください。
・その他国外での出生等については、お問合せください。
・外国籍のご夫婦の場合や国外での出生の場合は区民課戸籍係のみで受け付けます。

出生通知票

各保健相談所

赤ちゃんが生まれたらできるだけ早く出生通知票(はがき)※を所管区域の各保健相談所に送ってください。助産師または保健師が赤ちゃん訪問のご連絡をします。(P37) 里帰り出産の方も送付してください。出生通知票(はがき)※のかわりに電子申請による届出もできます。



※「母と子の保健バッグ」に入っています。

児童手当

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196



■対象 ・中学校修了前(15歳に達した日以降の最初の3月31日まで)の児童を養育している方
・公務員の方は勤務先に申請してください。

■手当額 ◇所得制限限度額未満
3歳未満(一律) 一人当たり月額15,000円
3歳以上小学校修了前(第1子・第2子) 一人当たり月額10,000円
3歳以上小学校修了前(第3子以降) 一人当たり月額15,000円
中学生(一律) 一人当たり月額10,000円
◇所得制限限度額以上かつ所得上限限度額未満(一律) 一人当たり月額 5,000円
※所得上限限度額以上の場合、手当は支給されません。



子ども医療費助成

お問合せ先 子ども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196



18歳に達した日以降の最初の3月31日までのお子さんが健康保険証を使って医療機関等を受診した際に、保険診療の自己負担分を助成します。なお、所得制限はありません。

健康保険への加入(国保・社保)

お問合せ先 医療保険課資格賦課係 ☎3647-3167 FAX 3647-8443



社会保険(健康保険組合や協会けんぽなど)への加入の手続きは、職場の担当者にご確認ください。国民健康保険への加入は、次のとおりです。国民健康保険への加入は、出生届提出後、赤ちゃんの住民登録時に手続きをします。

- 手続きに必要なもの** ①親の国民健康保険証 ②親の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、在留カード、住民基本台帳カード(写真つき)など) ③親のマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード、通知カード)
- 届出期間** 出生日から14日以内
- 手続きする場所** 区役所2階3番窓口、出張所
※住民登録後の届出は、区役所2階7番窓口、出張所で受け付けます。
なお、外国人の方は、区役所2階7番窓口のみで受け付けます。

～産後ケア事業 ご利用ください～

各保健相談所

お問合せ先 お住まいの地域を担当する保健相談所



産後、体調不良や育児不安のある方、母乳育児に関して心配のある方などを対象に下記の事業を行っています。

産後ケア事業サービスの種類	①宿泊型産後ケア	②日帰り型産後ケア	③乳房ケア
対象者 (江東区に住民票がある方)	次に該当する母親と赤ちゃん ●ご家族等からの十分な支援がない ●体調不良や育児不安がある	体調不良や育児不安がある母親と赤ちゃん	母乳育児に関して心配のある方
利用期間	産後4か月未満	産後4か月未満	産後1年未満
利用回数	3泊4日まで1回	1回 (必要に応じて2回まで)	訪問・外来型のいずれか1回
利用料金(自己負担額)※	1泊2日 12,000円 2泊3日 18,000円 3泊4日 24,000円	3,000円	訪問型1,100円 外来型1,000円

※住民税非課税世帯および生活保護世帯は減免制度あり、多胎の場合加算あり。
詳しくは区のホームページをご覧ください。



発育・発達お役立ちカレンダー

江東区の子育て

気軽に相談しよう

妊婦がわかったら

赤ちゃんが生まれたら

こどもが通う施設

子育て支援センター

こどもとお出かけ

子育てについて

ひとり親家庭の方へ

障害・疾病のあるこどもの方へ

110番・119番

	1~2か月ごろ	3~4か月ごろ	5~6か月ごろ
親子のふれあいポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●声かけや音などに反応するようになります。「ア～」など声を出しはじめたら、しっかり目を見てお返事してあげましょう。コミュニケーションを通じた刺激が発達を促します。 ●おもちゃを渡すと、口に入れて遊ぶことがあります。口を使うことで食べたり話したりする機能が発達していきます。清潔なおもちゃを与えるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●お母さんのことを目で追うことが出来るようになり、「声に出して呼ぶ」という行動につながっていきます。 ●首がすわるようになり、見える世界が広がります。好奇心が刺激される時期なので、お天気の良い日は散歩などをつづけて家族でたくさんお話をしあげましょう。話しかけるような声を出すこともあるので、「あー」「うー」などの“なん語”に、同じ様に繰り返してこたえてあげるのもよいでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●触りたいものに手を伸ばした拍子に寝返りをしたり、自分のからだを移動させる手段を少しずつ学ぶ時期です。「はいはい」につながる動きになりますので、興味がありそうなおもちゃを見えるところに置いてあげたり、「いないいないばあ」で赤ちゃんの興味をひいたりなど、一緒に楽しく遊みましょう。物が持てるようになったら、赤ちゃん用のおもちゃを持たせてみましょう。

ねんねのころ

親子でふれあい遊び

お口でブーツ
大人の口を赤ちゃんの体にくっつけて息をブーツと吹き音を出します。反応したらリズムを変えてみるのも面白いかも！

手足曲げ伸ばし
わらべ歌に合わせてバンザイしたり手を叩いたり、足のかかとを合わせたり、膝の曲げ伸ばしをしたり！

お座りのころ

おうまさん
赤ちゃんに向かい合い、太ももの上に乗せる。両脇をしっかりと支え「パッカパッカ」とリズムに合わせて親の足を上下左右に揺らしてみましょう！



スキンシップの効果

- ・温もりを感じることで親子の絆を深める
- ・お互いに安らぎや安心をもたらす
- ・赤ちゃんのストレスが減る
- ・心身の発達を促す ・表情が豊かになる
- ・寝つきがよくなる

スキンシップのポイント

- ・赤ちゃんの目を見て話しかけましょう
- ・手順ややり方にはこだわらないで楽しみましょう
- ・赤ちゃんの動きやペースに合わせてゆっくり遊びましょう
- ・赤ちゃんの好きな動きに合わせてやってみましょう
- ・赤ちゃんの体調が悪いときや嫌なときはやめましょう

発育や発達が心配なときはいつでもご相談を！
保健相談所では通知制の健診の他にも発育や発達の相談を行う経過観察健診や育児相談を行っています。

7～8か月ごろ
<ul style="list-style-type: none"> ● 少しずつおすわりが出来るようになり、両手が自由になります。 ● ほしいものに手を伸ばしながら、お母さんを見て声を出します。赤ちゃんのお願いにはぜひ応えてあげてください。お願いをきいてもらえたという達成感から、赤ちゃんのコミュニケーション意欲がより育ちます。

9～10か月ごろ
<ul style="list-style-type: none"> ● 「はいはい」や「つかまり立ち」をするようになり、行動範囲が広がります。周囲に危険なものがないか注意しましょう。 ● 感情を伴ったやりとりも、少しずつできるようになってきます。言葉はなくても、しっかり気持ちのやりとりができます。 ● 自分で食事をしたがることがあります。危なっかしい、汚れる…など思うかもしれませんが、温かく見守りましょう。

1歳ごろ
<ul style="list-style-type: none"> ● つたい歩きをするようになります。出来るが増えるごとに、しっかりとほめてあげてください。 ● 大人と自分が「共」に「同」じものを見る、「共同注視力」を身につけるようになります。「指差し」をしたらしっかり共有しましょう。また、逆に大人から指示されたものを見るという行為は、学習の基礎となる「まね」の基礎となります。



ハイハイのころ

絵本の読み聞かせ
親の膝の上に赤ちゃんを座らせ、本を前に広げて読んであげましょう。オノマトペ(擬音)や色に敏感に反応してくれるので、大きくカラフルな絵本を感情豊かに読んであげましょう。

ハイハイレース
「早いねー」「まてまて！」と声をかけながら一緒にハイハイ。ときどき赤ちゃんに追いついて、ぎゅっと抱きしめてあげると喜びます。

まねっこ
赤ちゃんと向かい合って座り、「ばんざーい」「拍手」など真似したりされたりする楽しさを共有しましょう。



スキンシップが大切なワケ

脳の発達には、親や家族、経験、対話、栄養など様々な要素が影響します。また、スキンシップを受けた赤ちゃんは、オキシトシンというホルモンが分泌されて情緒が安定し、生後6か月までに親からの愛情をたっぷりもらった赤ちゃんは、扁桃体を中心とした大脳辺縁系の神経がうまく育つことが分かっています。オムツを替えるとき、お風呂に入れるとき、母乳やミルクをあげるときなどはスキンシップのチャンス！ 新生児期から、遊びを通してスキンシップを活発に行い、赤ちゃんの成長も促していきたいですね。

医師や保健師等が相談に応じます。詳しくはお近くの保健相談所(P15、16)へお問合せください。

健診・教室

母乳教室

「母乳が足りない」「上手に吸わせることができない」「おっぱいトラブルがある」などの悩みや卒乳についての相談

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

出生通知票(はがき)*による届出をもとに、助産師または保健師がご家庭を訪問し、育児や産後の体調などの相談に応じます。里帰り出産の方はご相談ください。

※「母と子の保健バッグ」に入っています。

乳児(3~4か月児)健康診査

対象者には個別に通知します。

- 内容: 内科健診・育児相談・栄養相談・歯科相談
- 会場: 各保健相談所

6~7か月児健康診査

受診票は、乳児(3~4か月児)健康診査のお知らせと同封します。

- 内容: 内科健診
- 場所: 都内委託医療機関
- 実施日時: 医療機関にお問合せください。

9~10か月児健康診査

受診票は、乳児(3~4か月児)健康診査のお知らせと同封します。

- 内容: 内科健診
- 場所: 都内委託医療機関
- 実施日時: 医療機関にお問合せください。

乳児経過観察健康診査

体重の増え方が悪い、離乳食がうまくいかないなどの心配のあるお子さんや、経過観察の必要なお子さんの健診です。

1歳6か月児健康診査

対象者には個別に通知します。

- 内容: 内科健診・歯科健診
- 場所: 区内委託医療機関
- 実施日時: 医療機関にお問合せください。

赤ちゃん泣きの特徴について

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。とは言ものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、1人で抱え込まないようにしましょう。

赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。また、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を思い出させてあげるのも効果的な場合があります。おくるみで包んであげる、「シー」という音を聞かせる、ビニールをクシャクシャさせる。その他に、ドライブに行くなど、心地よい振動で泣きやむこともあります。いろいろ試してみましよう。泣き方や様子が普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

何をやっても泣きやまない・・・

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群

泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。赤ちゃんの命にかかわる重大な事故に繋がる恐れがあります。

幼児経過観察健康診査

1歳6か月児健診や3歳児健診を受けた後、発育やことば、運動発達について経過観察の必要なお子さんの健診です。

3歳児健康診査

対象者には個別に通知します。

- 内容: 内科健診・歯科健診・検尿・視力・聴力・心理相談(希望者)・育児相談・栄養相談
- 会場: 各保健相談所

育児学級

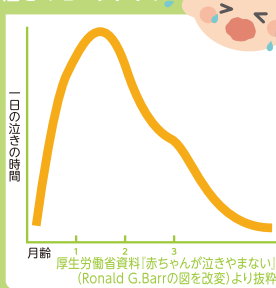
こどもの発育・発達、遊び方、こどもとのつきあい方、離乳食のすずめ方と作り方・歯みがきのしかたなど、こどもの月齢にあわせたプログラムです。

- 6~7か月児の離乳食教室
 - 9~10か月児の育児学級
 - 1歳児の食事教室
 - 1歳6か月児の育児学級
- 毎月の実施日程については区報に掲載します。



健康診査の内容はこちらでもご覧いただけます。

泣きのピークグラフ



赤ちゃんの泣きへの対処はこちらも参考にしてください。

厚生労働省動画「赤ちゃんが泣きやまない」





広告

深川耳鼻咽喉科

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
AM9:30~12:30	●	●	●	/	●	●	/
PM2:00~ 5:30	●	●	●	/	●	/	/

受付時間 9:00~12:30/1:50~5:30

休診日

木曜・日曜・祝日

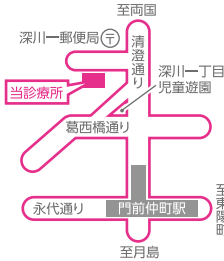
住所

江東区深川1-5-8
深川ユニハイビル2F
門前仲町駅より徒歩5分

お問合せ先

Tel.03-5621-3300

<https://www.fukagawajibika.jp/>



門前仲町駅から徒歩1分

広告

もんなか皮膚科クリニック

MONNAKA SKIN CLINIC



あらゆる皮膚の症状や悩みを
楽にできるよう努めますのでご相談ください。

診療受付時間 月 火 水 木 金 土

9:30-13:00 ● ● ● ● ● ●

15:00-17:30 ● ● ● ● ● ●

※休診日 木曜日・日曜日・祝日



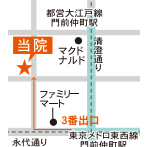
もんなか皮膚科クリニック

検索

<http://monnaka-hifuka.jp/>

03-5620-0667

東京都江東区門前仲町 1-9-10



小児科/アレルギー科

広告

おかの小児科

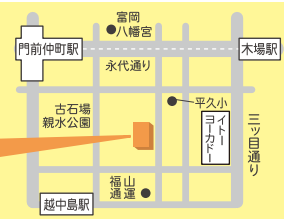
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	休診	○	9:40~12:40	休診
16:00~18:00	○	○	○	○	○	休診	休診

予防接種・乳幼児健診

月・火・水・金 / 14:10~16:00 土 / 8:40~9:40

インターネット予約(24時間受付)

<http://www.okano-syonika.com/>



おかの小児科
ウェルタワー
深川2F

03-5621-2336

江東区古石場2-14-1 ウェルタワー深川2F



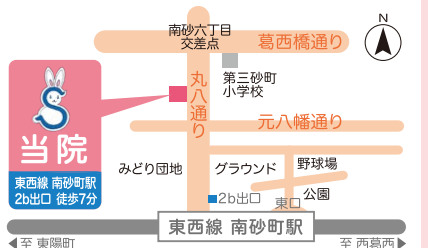
UNAMACHI 砂町耳鼻咽喉科

広告

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~13:00	●	●	●	—	●	●	9:00 12:00
PM 3:00~6:30	●	●	●	—	●	3:00 5:00	—

受付時間 診療開始30分前より 休診日 木曜日・祝日

江東区南砂4丁目18-3 ユタカビル2階
TEL.03-5606-7722 FAX.03-5606-7725



予防接種

予防接種

各保健相談所

お子さんの感染予防のために予防接種を行っています。対象の方には個別に「予防接種のお知らせ」をお送りします。通知が届いたら、お子さんの体調の良い時に予防接種を受けましょう。

ロタウイルス

ワクチンの種類：ロタリックス、ロタテック

〈ロタリックスの場合〉出生6週0日後～24週0日後に2回接種

〈ロタテックの場合〉出生6週0日後～32週0日後に3回接種

※どちらのワクチンも初回は生後2か月～出生14週6日後に接種します。

B型肝炎

法定：1歳の前日までに3回接種

※母子感染予防のためにB型肝炎ワクチンを接種した場合は健康保険が適用となるため、定期接種の対象外となります。

ヒブ

初回 標準：2か月～7か月未満（法定：2か月～5歳の前日）

追加 標準：初回終了後7か月～13か月の間

※初回接種が7か月以降になった場合、接種回数や間隔が変わるため、医師に接種方法を確認してください。

小児用肺炎球菌

初回 標準：2か月～7か月未満（法定：2か月～5歳の前日）

追加 標準：生後12か月～15か月未満

※初回接種が7か月以降になった場合、接種回数や間隔が変わるため、医師に接種方法を確認してください。

DPT-IPV1期（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）

・DPT-IPV1期初回 標準：2か月～1歳（法定：2か月～7歳半の前日）

・DPT-IPV1期追加 標準：初回終了後12か月～18か月の間（法定：2か月～7歳半の前日）

DT2期（ジフテリア・破傷風）

標準：小学校5～6年生（法定：11歳～13歳未満）

水痘（水ぼうそう）

・1回目 標準：12か月～15か月（法定：1歳～3歳の前日）

・2回目 標準：1回目終了後6か月～12か月の間

麻しん（はしか）風しん混合1期

標準：12か月～15か月（法定：1歳～2歳の前日）

麻しん（はしか）風しん混合2期

法定：5歳以上7歳未満の小学校就学前1年間



日本脳炎1期

- ・日本脳炎1期初回 標準:3歳(法定:6か月~7歳半の前日)
- ・日本脳炎1期追加 標準:4歳(法定:6か月~7歳半の前日)

日本脳炎2期

標準:小学校3~4年生(法定:9歳~13歳の前日)

BCG

標準:5か月~8か月未満(法定:1歳の前日まで)

予防接種を実施している区内の医療機関は区のホームページにも掲載されています。



HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)

- 標準:中学校1年生(13歳)相当 半年で3回
 法定:小学校6年生(12歳)~高校1年生(16歳)相当の女子
 ※初回接種が15歳未満の方は半年で2回の接種も可能(9価ワクチンのみ)です。
 ※極めて稀ですが、重い副反応がでることがあります。
 HPVワクチン予防接種の実施について、詳細はこちら(→)で確認できます。



定期予防接種費用助成

里帰り等やむを得ない理由により、東京23区外で定期予防接種を受けた方は、申請手続きにより費用を助成します。事前申請については、電子申請による届出もできます。詳細は、区ホームページをご確認ください。



予防接種ナビ



予防接種情報提供サービス
「かたん&べんり! 予防接種ナビ」

予防接種情報をオーダーメイドで提供します

「予防接種」「医療機関」「区からのお知らせ」など、必要不可欠な情報をモバイルで提供します。
 登録無料!(通信費、パケット代はご自身でのご負担となります)

- ケータイ、スマホから、お子さんの予防接種情報を確認できます。
- 江東区の医療機関を検索したり、かかりつけ設定ができます。
- 江東区からのお知らせや、流行疾患の状況を知らせるメールを配信。

まずは登録! ▶ URL:<http://koto.city-hc.jp/> または二次元コードからアクセス!

利用者の声 <予防接種ナビについて>

スケジュール管理が大変で不安だったので登録しました。いつ何を接種するのかが一目でわかり、接種時期になるとメールでお知らせしてくれるので忘れることなく、予防接種の予定を組むことができます。入力も簡単です。(byのんさん(海辺)/お子さん:10か月)

再接種費用助成

骨髄移植等医療行為により、接種済みの定期予防接種の効果が期待できない方へ、再接種費用(任意接種)を助成します。再接種前に事前の申請が必要となります。詳細は、区ホームページをご確認ください。



各種手当・医療費助成

児童手当

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196
詳細はP33をご覧ください。

子ども医療費助成

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196
詳細はP34をご覧ください。

児童育成手当

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196
詳細はP105をご覧ください。

児童扶養手当

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196
詳細はP105・106をご覧ください。

ひとり親家庭等医療費助成

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196
詳細はP106をご覧ください。

特別児童扶養手当

お問合せ先 こども家庭支援課給付係 ☎3647-4754 FAX 3647-9196
詳細はP110をご覧ください。

精密健康診査

各保健相談所

■対象

医療機関及び保健相談所で実施した健診等で精密健診が必要と診断された乳児、1歳6か月児、3歳児

■内容(公費負担額・助成)

指定医療機関における精密健康診査にかかる費用の助成

※受診票の発行が必要になりますので、事前に各保健相談所にご相談ください。

未熟児養育医療

各保健相談所

■対象

身体機能が未熟で、医師が入院養育を必要と認めた乳児

■内容(公費負担額・助成)

- ・指定医療機関における入院養育に必要な医療費を給付
- ・医療費の自己負担額の一部を助成



自立支援(育成)医療

お問合せ先 各保健相談所

詳細はP111をご覧ください。

療育給付

お問合せ先 各保健相談所

詳細はP112をご覧ください。

小児慢性特定疾病医療費助成

お問合せ先 各保健相談所

詳細はP112をご覧ください。

小児慢性特定疾病児童の日常生活用具給付

お問合せ先 各保健相談所

詳細はP112をご覧ください。

小児精神病医療費助成

お問合せ先 各保健相談所

詳細はP112をご覧ください。

大気汚染医療費助成

お問合せ先 各保健相談所

詳細はP112をご覧ください。

その他の支援

多胎児家庭移動経費支援事業(移動経費補助)

※妊娠期からの家庭訪問支援は
84ページをご覧ください。

年度末時点で3歳未満の多胎児を養育している世帯に、母子保健事業を利用する際のタクシー利用料の一部を補助します。保護者の方を対象にした面接の際にタクシー券として利用できる金券を支給します。該当する方には管轄の保健相談所からお知らせを送付します。



■ URL <https://www.city.koto.lg.jp/260501/hoken/tataijisien.html>

お問合せ先 お住まいの地域を管轄する保健相談所



耳鼻咽喉科 アレルギー科

タムス耳鼻科クリニック



東陽町駅前

東京都江東区東陽3-27-21 信栄本社ビル2階

☎ 03-5653-1587



日本耳鼻咽喉科学会認定
耳鼻咽喉科専門医

耳鼻科の専門医が診療します！

tums
TOWAKAI UNIVERSAL MEDICAL SERVICE

「あんしんまごころ」

子どもの成長を見守り、家族で受診できるクリニックです。

耳・鼻
のど

舌下免疫
療法

睡眠時
無呼吸
症候群



小児科の専門医が
診療します！

リハビリ
治療

予防
接種



日本小児科学会認定
小児科専門医診療

小児
健診

胃
カメラ

大腸
カメラ



タムス総合クリニック

東京都江東区東陽3-27-17 長谷川ビル3階

☎ 03-5665-2381 東陽町駅前

小児科 内科 皮膚科 整形外科

離乳食について

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが離乳食です。赤ちゃんの成長に合わせて、献立や調理の形態を変化させ、食べられる食品の量や種類を少しずつ増やしていきます。食べる経験を通じて生活リズムを整え、食べる意欲をはぐくみ、食べる楽しさを体験していけるように、お母さんと赤ちゃんのペースで、無理なく進めていきましょう。

5～6か月頃 離乳初期



- 離乳食の回数
1日1回
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは欲しがるだけ
- 調理形態
なめらかにすりつぶしたもの

ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 離乳中期



- 離乳食の回数
1日2回
- 授乳回数
母乳または欲しがるだけ、育児用ミルクは1日に3回程度
- 調理形態
舌でつぶせる固さのもの

ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 離乳後期



- 離乳食の回数
1日3回
- 授乳回数
母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日に2回程度
- 調理形態
歯ぐきでつぶせる固さのもの

ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。離乳食に赤身の魚、肉、レバーなどとり入れ、鉄の不足には十分配慮しましょう。

12～18か月頃 離乳完了期



- 離乳食の回数
1日3回+おやつ(間食)
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態
歯ぐきで噛める固さのもの

ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることはありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。

気をつけること

- はちみつ 乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください。
- 牛乳…… 鉄欠乏性貧血の心配があるので、飲みものとして与えるのは1歳過ぎにしましょう。

困った時にはいつでもご相談を

保健相談所(P15～17)では食事に関する相談を行っています。
また、マイ保育園ひろば実施園(P45～51・62)では食育や栄養相談も受けられます。



離乳食教室のご案内

保健相談所では乳幼児がいる家庭を対象とした「離乳食教室」や「1歳児食事教室」を行っています。詳しくは保健相談所(P15～17)へお問合せください。



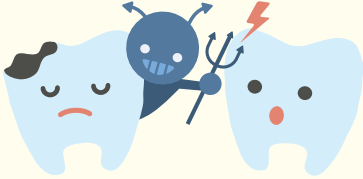
赤ちゃんの歯

乳歯が生えはじめるのは生後6～9か月と、赤ちゃんによって差があります。

きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

赤ちゃんのころから正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは小児歯科の先生に相談しましょう。

むし歯の予防



生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯みがきを習慣づけましょう。だらだら食いをしない、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

また、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンの共有などでむし歯菌をうつさないようにしましょう。

歯みがきの習慣



乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。

自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしておあげてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでてしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう、遊びながらの歯みがきに注意してください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。上下の歯が4本ずつ生え揃ってきた頃に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。近くの小児歯科に相談してみましょう。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。



食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。

