

育っていく赤ちゃん

乳幼児健診を受けに行こう

乳幼児健診は、乳幼児の健康を守り発育の状態を見る機会です。健診は単に診察を受けるだけでなく、ふだんから気になっていること、不安に思っていることなどを相談できる機会でもあります。お子さんの成長を確認し、育児について相談する機会として、ぜひ受診しましょう。

乳児期の健診(個別健診方式)

生後1か月から「乳児一般健康診査受診票」により、県内の医療機関(小児科)で健康診査を2回受けることができます。(※乳児健診の集団健診は実施していません。)

かかりつけ医を決め、予防接種や健診を同じ医師のもとで受診することはお子さんの発育発達の正確な診断とその子に合わせた育児アドバイスを受けることにつながります。

対象 生後1か月から(1歳のお誕生日の前日まで)

内容 ①身体計測及び身体発育の評価 ②医師による診察・相談・指導
③受診票による問診項目に基づく相談

自己負担 上限額あり。詳しくは受診票の綴りをご覧ください。
受診票(公費)で受けられるのは2回までです。

備考 紛失の場合、再交付手続きができます。母子健康手帳を持参のうえ、母子保健課窓口にお越しください。

健診時に持っていくもの

①受診票 ②母子健康手帳 ③健康保険証 ④子ども医療費受給者証

1歳までの乳児健診はいつ頃受けるといいの? ⇒4か月頃、7か月頃に受けて!

赤ちゃんの発達には、首がすわったり、動くものを目で追ったり、あやすと笑ったりするなど、大切な発達チェックの月齢(Key month)があります。

首のすわる頃の4か月頃、お座りをする頃の7か月頃に発育発達の確認のため、健診を受診するとよいでしょう。

問 母子保健課 ☎855-7795

幼児期の健診(集団健診方式)

1歳6か月児健診	3歳児健診
内科健診と歯科健診のほか、ことばの発達など心身の発達を全体的にみています。医師・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師・心理相談員・言語聴覚士・保育士が相談に応じます。ことばや精神発達面に関する相談にも個別に応じます。	内科健診と歯科健診のほか、尿検査、屈折検査(眼科)、聴力・視力の簡易検査(必要に応じて)、ことばや社会性の確立など心身の発達を全体的にみています。医師・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師・心理相談員・言語聴覚士・保育士が相談に応じます。ことばや精神発達面に関する相談にも個別に応じます。
対象 満1歳6か月～2歳のお誕生日の前日まで	対象 満3歳～4歳のお誕生日の前日まで
通知時期 1歳6か月頃に受診票を個人通知	通知時期 3歳5か月頃に受診票を個人通知
実施場所 保健福祉センター	実施場所 保健福祉センター

問 母子保健課 ☎855-7795

予防接種を受けよう

お母さんからお子さんに受け継がれた病気に対する抵抗力(免疫)は、成長とともに徐々に失われていきます。そのため、お子さん自身で免疫をつくり、病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。子どもが大きくなるとともに外出の機会が増えると感染症にかかる可能性が高くなります。自分の子どもも周りの子どももみんなを守るために、保育所や幼稚園に入るまでに予防接種を受けましょう。

必要なもの

▶ 定期接種: 母子健康手帳 予診票(予防接種手帳内) ▶ 任意接種: 母子健康手帳

公費負担(無料)で受けられる予防接種の予診票は、予防接種手帳として生後2か月になる手前に郵送します。

転入・紛失などで、予診票(または予防接種手帳)がお手元がない方は、発行または再発行いたしますので、母子健康手帳をご持参のうえ、母子保健課窓口にお越しください。

予防接種一覧(定期接種)

種類	法律等で定められている接種可能期間と回数	時期	方法
B型肝炎・ロタウイルス・ヒブ感染症・小児肺炎球菌感染症・四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎	詳細は予防接種手帳で確認	通年	県内の委託医療機関で個別接種

問 母子保健課 ☎855-7795

県外で定期予防接種を受ける場合

里帰り出産等、やむを得ない事情により高知県外に長期滞在し、滞在地の医療機関でお子さんの定期予防接種の実施を希望される方は、事前に母子保健課へご相談ください。必要と認められる方には、「予防接種依頼書」を発行します。なお、依頼書を発行した方で、県外で接種をした日から1年以内であれば払い戻しができます。ただし、事前に依頼書発行の申請がない場合、接種費用の払い戻しはできません。

〈県外での定期予防接種費用の助成について〉

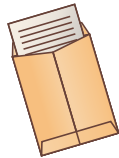
申請のながれ

申請



「予防接種依頼書交付申請書」と母子健康手帳の写しを母子保健課へ提出

必要書類が届く



「予防接種実施依頼書」と「依頼接種用の予診票」が母子保健課から届く
※有効期限6か月

接種



「予防接種実施依頼書」と「依頼接種用の予診票」を持って予防接種を受ける
※接種の際は自費
接種後に次のものをもらってください
・ワクチンごとの明細が分かる領収書（原本）
・接種後の予診票の原本（コピーも可。ただし、両面必要。）
・母子健康手帳への接種記録の記載

助成手続き



接種日の翌日から起算して1年以内に母子保健課で償還払いの手続きをする

育っていく赤ちゃん

助成対象者 県外の医療機関で予防接種を受けた時点において、住民登録が高知市にあるお子さん。

助成金の額 予防接種に要した費用又は、公費負担の上限のいずれか少ない方の額

払い戻しの申請に必要なもの

- 1. 高知市予防接種費用助成金交付申請書
- 2. 依頼書と同時に発行された予診票(写し可)
- 3. 領収書(原本※接種ワクチンごとに金額が分かる明細等)
- 4. 予防接種手帳の予診票(※県外での接種により不要となった予診票)
- 5. 申請者名義の金融機関名・支店名・預金種別・口座番号
※申請者は保護者です。
- 6. 母子健康手帳

問 母子保健課 ☎855-7795

赤ちゃんの栄養と食事



離乳期に育てたい「食べる力」

- ▶ おなかがすくリズムをもつ
- ▶ いろいろな食品に親しむ
- ▶ 見て、触って、自分で進んで食べようとする
- ▶ 味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚の五感で味わう

離乳の完了

形ある食べ物をかみつぶし、エネルギーや栄養素の大部分を食事からとれるようになったら離乳は完了です。

幼児食



奥歯が生えそろう3歳ごろまでは徐々に大人の食事へ近づけていきます。

育っていく赤ちゃん

出生から離乳の開始前

赤ちゃんは、母乳や育児用ミルクを飲んで、成長に必要なエネルギーや栄養素を取り込みます。赤ちゃんが欲しがらだけ、飲ませてあげましょう。

授乳はスキンシップの場でもあります。しっかり抱いて、優しく声をかけながら飲ませてもらうことで、赤ちゃんの心が安定し、食欲が育まれます。

離乳の開始

食事をするための練習がスタート。

エネルギーと栄養素のほとんどを母乳や育児用ミルクからとっているため、嫌がって食べなくてもまだ心配ありません。離乳食の後は赤ちゃんが欲しがらだけ授乳しましょう。

初めての離乳食は、食べさせる大人も食べる赤ちゃんもドキドキ。ゆったりとした気持ちで与えましょう。

離乳に慣れてきたら

徐々に食べられる量や種類が増えてきます。家族の食事から取り分けて、一緒に同じ献立を楽しむこともできます。家族の食生活を見直すチャンスです。

また、「自分でやりたい」という欲求が出てくると、手づかみで食べるようになってきます。こぼしたり、汚したりしながら、自分で食べる楽しさを身につけていきます。

離乳が完了したら

1日3回の食事と1~2回の間食(おやつ)を時間を決めてとるようにし、生活リズムを整えましょう。

奥歯が生えてかむ力が育つ3歳ごろまでは、やわらかめに煮たり、食べやすい大きさに切ったり、薄味にするなど、調理に配慮しましょう。そして、楽しく食事ができる環境づくりを心がけます。

離乳とは

母乳または育児用ミルクから幼児食に移行する過程を「離乳」といいます。

つまり、母乳や育児用ミルクから離れるために、お口の発達に合わせて食べる練習をする食事が「離乳食」です。離乳食を食べる経験を通して、かむことや味覚、食事のリズムが身につく、食の自立が始まります。

離乳食をはじめる前に

離乳開始のサイン

離乳開始は生後5、6か月ごろ、次のようなサインを目安に、赤ちゃんの心と体の準備が整ってから、少しずつ始めてみましょう。

- ▶ 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる
- ▶ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- ▶ 食べ物に興味を示す

離乳食の味付け

離乳の開始ごろには調味料は必要ありません。離乳の進行に応じて調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を活かしながら、薄味で調理します。油脂類の使用も少量にしましょう。

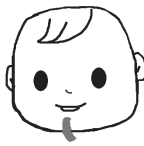
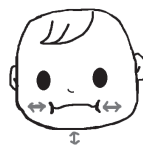
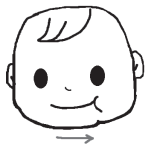
離乳準備のこと

以前は、母乳や育児用ミルク以外の味や、スプーンの感触に慣れさせるために、離乳開始前の準備として果汁を与えることが勧められてきました。

しかし、果汁のとりすぎで母乳や育児用ミルクの摂取量が減ると、この時期に必要な栄養素が不足してしまう可能性があることから、母乳や育児用ミルク以外の味に慣れるのは離乳開始後で十分です。また、スプーンの練習についても、口に入った物を押し出そうとする反射が消えていく離乳開始後でよいでしょう。

離乳食のすすめ方

離乳のすすめ方の目安

		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。 ※衛生面には十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。			
		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】		子どもの様子を見ながら、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。 いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	食事のリズムを大切に、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回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
【食事の目安】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	歯ぐきでかめる固さ
一回当たりの目安量	I 穀類 (g)	つぶし粥から始める。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～ 軟飯 80	軟飯 90～ ご飯 80
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	20～30	30～40	40～50
	III 魚 (g) 又は肉 (g) 又は豆腐 (g) 又は卵 (個)		10～15 10～15 30～40 卵黄1～ 全卵 1/3 50～70	15 15 45 全卵 1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵 1/2 ～ 2/3 100
	又は乳製品 (g)				
【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できるようになる。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。	歯茎でつぶすことができるようになる。	歯を使うようになる。
					

離乳食づくりのポイント



食品の種類や量の増やし方

離乳の開始のころは、母乳や育児用ミルク以外の食べ物の舌触りや味に慣れたり、飲み込んだりすることが目的です。

新しい食品を始める時には、1さじずつ与え、赤ちゃんの機嫌や便の様子を見ながら量と種類を増やしていきます。

▶ すすめ方の例

	1日目	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1か月
つぶしがゆ	1さじ	1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	子ども茶わん1/3
つぶし野菜 (人参、青菜、南瓜など緑黄色野菜を多めに)							1	2	2	3	3	4	4	3~4さじ
白身魚、豆腐など										1	1	2	2	3~4さじ

※個人差があります。目安にとらわれ過ぎず、赤ちゃんにあわせて進めましょう。

(食物アレルギーの疑いがあるときは、主治医の指示に従って進めましょう。)

注意が必要な食品

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。

ベビーフードを使う時の注意点

時間がない時やメニューに変化をつけたい時などに便利なベビーフード。上手に使うって楽しく調理する工夫をしましょう。

- ▶ 与える前は一口食べて、味や固さの確認をしましょう。温める場合は熱すぎないように温度も確かめるようにしましょう。
- ▶ 2回食になったころからは、メニューや原材料が偏らないように注意しましょう。
- ▶ 瓶詰めやレトルトのベビーフードは開封後すぐに与え、食べ残しや作り置きは与えないようにしましょう。

離乳食教室【申込み不要】

離乳期のお子さんの保護者を対象に、離乳食のすすめ方やポイントなどの講義と相談を行います。託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます。

各会場の日程については、広報「あかるいまち」または高知市ホームページでご確認ください。ホームページでは教室で実施するレシピやレシピ動画も掲載しています。



※市内の地域子育て支援センター(55~63ページ)でも、離乳食教室や相談を実施しています。詳しくは各施設へお問い合わせください。

離乳食の時期は、口の機能の発達のためにとても大切です！

離乳食開始時は…**自分で唇を閉じることができる！** ←これが食べることの基本です。

食べさせ方のポイント



スプーンを下唇の上へのせ、赤ちゃんが唇を閉じるのを待ちます。

はじめは、なかなか自分で唇を閉じることができませんが、あせらずに待ちましょう。上唇や上顎にこすりつけるように食べさせていると、“自分で唇を閉じる”ということを覚えることができないため、上手に食べられなくなってしまいます。

手づかみ食べは、自分で食べる基本です

7～8か月頃になってくると、手づかみで食べようとし始めます。手づかみ食べは、食べる意欲を育て、発達のために大切なことです。

食べ物を自分の手で取り、口に運び、口で上手に受け取ることが、スプーンやフォーク、お箸などを使って食べる準備になります。

水分を飲んでみよう ～“ゴックン”が上手になったら～

スプーンからスタートし、コップ→ストローと進めていきましょう

唇を閉じる力がついてきたら、**コップで飲む**ようにしていきましょう。

ストローは**コップで上手に飲めるようになってから**にしましょう！

→コップで上手に飲めないうちからストローを使っていると、おっぱいを飲むときの口の動きのまま、水分の飲み方が育っていきません。コップで上手にゴックンできるようになってからストローを練習するようにしましょう。

上の前歯が生えたら口唇や、前歯をよく使おう！！

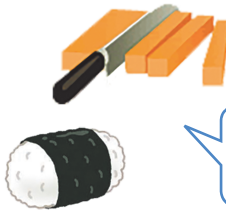
最初は、やわらかめのものを前歯でかじりとらせてみましょう。

⇒歯ぐきでおしつぶせる硬さのもの(バナナなど)



<前歯が4本ずつ生えたころ>

上下の前歯が生えてきたら、自分で持って前歯でかじりとる練習をすることで、一口量を覚えていきます。



かじりとらなければ口に入らない大きさにあえてすることで、かじりとる練習になります。

子どものむし歯予防

歯は、お口の中に食べ物が入ってくると、むし歯菌のつくる“酸”によって溶かされ(脱灰)、唾液の力で元に戻ります(再石灰化)。

歯が溶ける回数(食べたり飲んだりする回数)が多くなると、むし歯ができてやすくなってしまいます。

乳歯むし歯予防のポイント

【だらだら食べ・だらだら飲みに注意！(お口の中をからっぽにする時間をしっかりつくる)】

- ▶ のどが渇いたときはお水やお茶を飲む習慣をつける
- ▶ 哺乳瓶にはミルク・お茶以外のものは入れない

【夜寝る前にはお口の中をきれいにする習慣をつけましょう。】

- ▶ 1歳過ぎて夜寝る前に母乳を飲んでいる場合は、お口の中をきれいにしてから飲ませる

【フッ素を上手に活用しましょう。】

フッ素入り歯磨き剤(家庭で)、フッ素塗布(歯科医院で)、フッ素洗口(家庭で行う方法と、園や学校等で行う方法があります※4歳から)

フッ素の活用について

フッ素の効果

- ① 歯の質を強くする
- ② 口の中のむし歯菌の力を弱める
- ③ 溶けた歯を元に戻す力を助ける(再石灰化の促進)

むし歯になりにくい
丈夫な歯になる

●ぶくぶくうがいができない時期の活用方法

フッ素入りジェルタイプ等の歯磨き剤(乳児期から使用できるもの)

⇒ 毎日の仕上げ磨きの時に使用(歯磨き剤の使用は3歳までは1日1回でOK *夜がおすすめ)

フッ素塗布(歯科医院で年3~4回定期的に塗布)

⇒ 上の前歯が4本生えそろったころがおすすめ(歯科医院に相談を)

*1歳6か月児健診で、希望者にフッ素塗布を行っています。



子どもの具合が急に悪くなったら

赤ちゃんや小さい子どもはよく病気をします。病気をしながら育っていくといってもいいでしょう。赤ちゃんや小さい子どもの病気は症状の変化が激しいので、早く発見して治療することが大事です。

こんな時は気をつけて！

急な発熱や嘔吐、下痢があっても、元気で母乳・ミルクの飲みがいつもと変わらなければあわてず様子をみましょう。なかにはすぐに受診をしたほうがよい場合もあり、その判断はなかなか難しいものです。注意したい状態は以下のとおりです。

- 発熱した
- せきがおさまらない
- 嘔吐や下痢の回数が多い
- いつもに比べて元気がない、食欲がない
- いつもに比べて反応が鈍い、ぐったりしている
- 顔色がひどく悪い
- 皮膚や白目が黄色い
- 呼吸の様子がおかしい
- けいれんをおこした
- いつもと違う泣き方が続く、泣き方が弱々しい
- 便の色が白い、赤い、黒い
- 授乳のたびに勢いよく吐く、吐き方が激しくなる
- 突然、頭をカクンカクンとさせる、気を失うような症状がみられる

体調が悪いときは早めに「かかりつけ医」を受診しよう！

救急の医療機関は、日頃からお子さんの様子を見ているかかりつけ医ではありません。日頃の健康状態を把握しているかかりつけ医に診てもらうことが正確な診断治療につながります。お子さんの体調がおかしいな、と感じたら症状が軽くても日中に早めにかかりつけ医を受診するほうが安心です。

病院に行くときには以下のものを持っていきましょう。

- ①「母子健康手帳」 ②「健康保険証」
- ③「子ども医療費受給者証」 ④「診察券」
- ⑤「病気・お薬ノート」

※④⑤はあれば持っていきましょう。

ハンカチ(タオル)やティッシュ、予備のオムツも持っているとう便利です。

効率よく診察を受けるためにおすすめなのが、⑤「病気・お薬ノート」。普通のノートでいいので、お子さんの具合が悪くなったときに、平熱や、いつからどのように具合が悪くなったか、おしっこやうんちの状況や回数、もらったお薬、飲んだ後気づいたことなど、時間の経過をおってメモしておく、お子さんの健康管理にとっても役立ちます。

夜間・休日に急病になったら

赤ちゃんや小さい子どもはちょっとしたことで体調を崩すことが多いもの。でも病院の診察時間が終わった後や休日だと、どこに相談したらいいか不安ですね。

この冊子の96ページに緊急時対応窓口を掲載しています。いざというときのために、相談窓口をチェックしておきましょう。

「乳幼児突然死症候群(SIDS:シズ)」から子どもを守ろう！

SIDSとは、「何の予兆も既往歴もなく、それまで元気だった乳児が、睡眠中に突然死する病気」です。原因はまだ解明されていません。日本での発症頻度は、出生4,000人に1人と推定され、生後2か月から6か月に多いとされます。(まれに1歳を超えた子どもの発症もあります)

SIDSの原因はまだ解明されていませんが、以下の3点を守ることでSIDSの発生率を抑えることが数々の研究で明らかになっています。

■ SIDSを予防するために

- ①「うつせ寝」にしない
- ②「たばこ」は吸わない
- ③授乳はできるだけ「母乳」で

※ただし、いずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思うことはありません。