



9-10 か月健診が終わったら

◆ これからお誕生までのあいだ, 安心できる育児ガイド ◆



< 出会いへの出発 >

這ったり, つたい歩きをして, 他人や動物や物に出会い, 探検したくなる時期です. 安全対策を立てた上で思い切り冒険させ, 親はじっと見守り, 過保護にならないことが大切です. 危険なことをしようとしたら, 口で「ダメ」と教えて危険から遠ざけ, してはいけないことを教えましょう. 赤ちゃんが声を出したら, 真似をして答えてあげてください. 赤ちゃんがイナイナイバー, アーン, バイバイなどしたら, 真似をして返してあげてください. 人との交流をすることは, 言葉の発達につながります.



< 事故防止に最大の関心を >

これからの3か月間, ハイハイが始まり, つかまり立ちができるようになり, 動き回るようになります. 手で物をつかんで, 何でもかんでも口に入れるようになります. 目が離せない時期です. 事故には十分気を付けましょう.



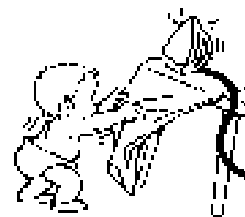
- 乳母車(最多です)・階段(次に多い)・縁側・玄関から転落する.
- タバコの吸い殻(2cm 食べると中毒を起こす)・灰皿にたまったタバコ汁(これが最も危険)・ナフタリン・家族の薬・化粧品・洗剤・灯油などを誤って食べたり, 飲み込む.
- つかまって立って, テーブルの上の物をひっくり返したり, 熱い湯でやけどをする.
- ストープ・アイロン・やかんなどに触ってやけどをする.



こんな事故が生後 8-9 か月頃から急に増えます. いったん事故が起これば, 治療のために費用や時間を浪費しなければならず, 後遺症が残る心配もあります. 乳児期の家庭内の事故は全て親の責任です.



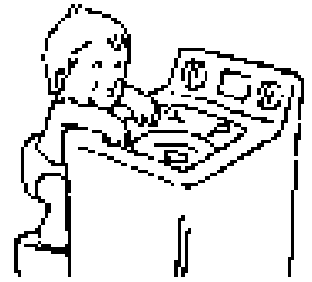
- 危険な物は 1 メートル以上の高いところに置くか, 引き出しや戸棚にしましましょう.
- 容器には必ず蓋をして, 赤ちゃんが勝手に取り出せないようにしましょう.
- たばこや灰皿は子どもの手の届かないところに置きましょう. お子さんが生まれたのを機会に, 禁煙しましょう. 最低限, 家庭内での喫煙はやめましょう.
- のどに詰まりそうな硬貨やボタンなどはきちんとしまっておきましょう.
- 階段の上がり口, 下り口には柵を設けましょう.
- 浴槽から水やお湯を抜きましょう. 洗濯のために残り湯をとっておくことは



危険です。赤ちゃんは洗面器程度の浅い水でも溺死します。



○マイカーにはチャイルドシートをつけましょう。子供用シートベルトをしていないと、衝突された瞬間にお子さんはフロントガラスを破って道路のむこうに投げ出されてしまいます。さもないと、お子さん自身が凶器になって、お父さん、お母さんの首の骨を折ってしまいます。



○やけどの原因の第1位は魔法瓶のお湯です。魔法瓶を使わないのが、お子さんにやけどをさせない最善の方法です。ハイハイが始まる前には、大人の飲む分のお湯はその都度沸かして、残ったお湯は捨ててしまう習慣を家族みんなで行きましょう(ガス代、電気代がもったいないなどといっていると、孫にやけどをさせますヨ!!)(どうしても必要な赤ちゃんのミルク用のお湯は絶対手の届かない所に置きましょう)。夏は冷たい麦茶を魔法瓶に入れておきましょう。



○万が一に備えて、中毒の電話相談の番号(つくば中毒 029-852-9999)を台所の冷蔵庫の扉など見やすいところにはっておきましょう。



<不安のない食習慣へ>

この時期には、自分で食べようとします。両手に持ち手のついたプラスチックのコップやマグで飲ませてみたり、トーストやビスケットなどを自分でもって食べさせてみてください。家族と同じ食卓で一緒に食べさせてみてよいでしょう。



満1歳のお誕生日までに離乳が完了する子もいますが、少し遅れる子もいます。あせる必要はありません。

この時期はほんの少ししか食べなかったり、気まぐれにしか食べないことがしばしばあります。母乳やミルクが主体です。たくさんの量を食べたり、多くの種類を食べる必要はありません。栄養価の高いものなら、わずかの種類であっても栄養は十分に取れます。食べることを無理強いしたり、機嫌をとって食べさせる必要はありません。体重が急に減らなければ、心配は無用です。



<夜泣き、睡眠時間>

生後6カ月頃から夜泣きが始まります。生まれたばかりの赤ちゃんは大人のような睡眠リズムがありません。成長とともに睡眠リズムは形成されていきます。決まった時刻に寝せることを試みてよい時期です。しかし、すんなりといくとは限りません。のんびりいきましょう。





<予防接種は済んでいますか？>

予防接種法により、麻疹風疹・3種混合（または2種混合）・日本脳炎ワクチンおよびBCGは個別接種をすることになっています。麻疹風疹ワクチンは1歳、3種混合（または2種混合）ワクチンは生後3カ月、日本脳炎ワクチンは3歳、BCGは生後3カ月になったら早めに接種を受けましょう。

3種混合ワクチンの接種は開始しましたね？BCGの接種は既に終了していますね？

健康上等の理由により生後3カ月以上6カ月未満の間に接種を受けられなかった場合には、生後6カ月以上1歳未満で接種を受けることができます。公費負担の対象になるかどうかは市町村により異なります。1歳を過ぎた場合には任意接種扱いになり、BCG接種前のツベルクリン反応が必要になります。

生後3カ月以後の接種の順番は、(a)3種混合1回目→(1週間)→BCG→(4週間)→3種混合2回目→(3-8週間)→3種混合3回目または(b)3種混合1回目→(3-8週間)→3種混合2回目→(1週間)→BCG→(4週間)→3種混合3回目がよいでしょう。未接種のものがある場合には早めに接種を済ませましょう。

ポリオワクチンは集団接種です。ポリオワクチンは生後3カ月になれば接種を受けられます。1回目は早めに受けた方がよいですが、2回目は多少遅くてもかまいません。他のワクチン接種とぶつかる場合には、2回目のポリオワクチンは後回しにして差し支えありません。



<1歳からの予防接種>

1歳になったら直ぐに麻疹風疹ワクチンの接種を受けましょう。

以下のワクチンは任意接種ですが、是非受けてください。

(1)水痘ワクチン：1歳を過ぎれば接種を受けられます。1歳になったら直ぐに麻疹風疹ワクチンを受け、その4週間後に水痘ワクチンの接種を受けましょう。水痘ワクチンの抗体獲得率は70-80%程度ですが、接種を受けていればたとえ発症しても数個の水疱の出現のみで治癒します。また、ワクチン接種をした場合には、自然感染に比べて、成人期以後の帯状疱疹の発症率が低減します。

(2)おたふくかぜワクチン：1歳を過ぎれば接種を受けられます。通常は水痘ワクチンの4週間後に接種を受けます。おたふくかぜは無菌性髄膜炎や難聴など合併症の多い病気です。

(3)インフルエンザワクチン：毎年10-11月に2回接種を受けましょう。インフルエンザは脳炎、肺炎、熱性けいれんなど合併症が多い病気です。インフルエンザワクチンの接種年齢には下限はありません。インフルエンザ流行期の1-2月に生後6-7カ月を過ぎるお子さんは接種を受けた方がいいでしょう。



<乳児期のチェックポイント>

- 生後1カ月（体重増加、黄疸の有無など）
- 3-4カ月（首すわり、股関節の開排制限、離乳の準備、BCG、ポリオ・3種混合ワクチンなど）
- 6-7カ月（お座り、離乳食の進め方、事故防止など）
- 9-10カ月（離乳食の進め方、事故防止など）
- 1歳（断乳、離乳の完了、麻疹・風疹ワクチンなど）

