

子育て親育て応援事業

8～9か月児用使用教材

うんと眠ろ、うんと遊ぼ

赤ちゃんの
“いま”を一緒に感じ、
成長を楽しみましょう





“私の赤ちゃん”の成長を見守って みんなちがって、みんないい

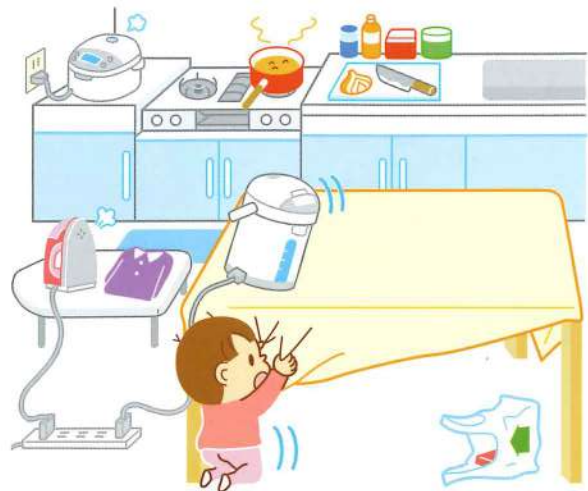


このリーフレットを手にする方は、お子さんの誕生から
8か月前後経たれていることと思います。

生後8〜9か月頃になると、首や腰がしっかりとし、手足の動きも活発になってきます。意思が芽生え、自己主張するようになり、個性も出てきます。また、成長の速度に個人差が大きく出る時期でもあります。みんな違って当たり前。ひと月前

より大きくなった、昨日できなかったことが今日できるようになった！と、少し前より成長しているお子さんの小さな一歩を見つけましょう。

記憶力が発達し、過去、未来の概念が芽生え、待ったり、がまんしたりできるようになるのは3歳ごろ。それまでの赤ちゃんは、“いま”を懸命に生きているのです！



赤ちゃんは冒険家

「ずりばい」から「はいはい」、つかまり立ちへと向かう成長の著しいとき。握る力、指の動きもはっきりしてきて、いろいろなものを掴んで引っ張ったり口に入れたり…。たくさん動いて、いろいろな経験をすることは、お子さんの成長にとって大切なこと。だからこそ一瞬目を離れたすきに起きる「ひやっと」を防ぐために、お子さんが安心して動き回れる環境をつくりましょう。



「自分で食べたい」を伸ばす！ 離乳は食への興味を育む大事なプロセス

口や舌の動きも発達してきます。お口の発達は個人差が大きいですから、離乳食の進め方としては何か月になったから、ではなく、お子さんの興味、からだとお口の発達を見て、無理なく進めることが大切です。また、離乳食は「食材」に目がいきがちですが、お子さんの発達をサポートするものであることを忘れずに。

不足しやすいのが鉄分。鉄分は、ある程度ママからもらって生まれてきますが、生後6か月になると体内の貯蔵鉄も減少してきます。離乳食も、9か月頃から1日3回になり乳汁の摂取量が減るので、鉄分が不足しやすいのです。赤身の肉、魚、レバー（ベビーフードの利用が便利）、フォローアップミルクなどを取り入れましょう。



生活のリズムをつくりましょう



できるだけ毎朝同じ時間に起こして、昼間は思い切り遊んだりお散歩をして、夜は同じ時間に寝かせて生活のリズムをつけましょう。体内時計ができあがってくるのは生後9か月頃。昼間十分に活動すると疲れて自分から寝ることが増え、夜中に起きることも減ってきますが、反対に、お出かけや遊びの刺激が強過ぎたり、お昼寝をたっぷりすると、夜寝つきが悪くなる場合があります。

生活にリズムが出てくると、ママも少しゆとりが出て、お子さんとの時間がますます楽しくなることでしょう！

赤ちゃんの五感を育むお散歩

お天気のいい日には、外に出かけましょう！日中日差しを浴びることは生活リズムをつくることに役立つばかりでなく、頬にあたる風や見えるものなど、お出かけは、お子さんの世界を広げ、五感を育みます。ママの気分転換にもなりますね。

長く座ることができるようになり、お出かけがしやすくなるこの頃は、ママからもらった免疫がなくなり少し経つ頃ですので、感染症予防のため人混みの中に長時間いるのは避けましょう。また、お子さんが疲れ過ぎないように気配りを。つばのある帽子の着用、こまめな水分補給も忘れずに。



ひとくちメモ

車でのお出かけ

足腰がしっかりしてくると、お子さんを連れて車でお買い物や外出する機会も増えてくるでしょう。到着後寝ているから、すぐに戻るからと車の中に赤ちゃんを置いていくのは絶対だめ！夏は短時間で急激に車内の温度が上がり、熱中症を起す危険性が高くなります。反対に冬季は急速に温度が下がります。赤ちゃん和妈妈はいつも一緒に!!



食事は楽しい！ を伝えて

やわらかいものを潰して食べられるようになると、自分から“手づかみ食べ”をするようになります（生後9か月頃）。食べる意欲が出てきた表れであり、食べ物を触ったり握ったりすることで、その固さや触感を体験するとともに、ひとくちの量を覚えていきますので、積極的にさせたいですね。とは言え、最初のうちは、こぼしたり投げたり擦りつけたり…。お食事用エプロンをつけ、床にシートを敷いて、こぼしてもいい環境を整えていくと、ママも安心です。

離乳食を進める上でもっとも大切なことは、お子さんが「食事は楽しい！」と感じること。忙しいですが、1日1回は、焦らせたり無理強いしたりせず、気長に付き合うようにしましょう。

ひとくちメモ

手づかみ食べを楽しく続けるポイント

- ・お口の中を観察し、歯の生え方やお口の動きに合った固さ、つかみやすい大きさ、形に。
- ・離乳食は、大人の食事づくりの途中で取り分けて作ったり、市販のベビーフードなどを一部取り入れるなど頑張り過ぎずに。ベビーフードは、ママが一度食べてみると、味付けや濃し加減など参考になります。
- ・味付けは薄味が基本、お出汁を上手に使いましょう。塩分濃度は大人の半分が目安です。大人用の市販のお惣菜を利用して離乳食を作るときは、味付けが赤ちゃんには濃い場合もあるので、薄めるなど工夫を。
- ・大人がそばでおいしそうに食べながら、「おいしいね」「じょうず」など声をかけましょう。
- ・食事のときは、おしりがすっきりするようにおむつを替える、テレビは消すなど、食べることに集中できるような環境をつくりましょう。



離乳食とうんちの変化



離乳食が進んでいくとうんちも変化します。離乳食の回数が増え量も増えていくにしたがい、母乳やミルクが中心だったころに比べて水分は少なくなり、色はやや茶色っぽく、臭いも大人のうんちへ近づきます。消化能力も高まってくるので、ある程度、腸で溜めてからうんちをするようになるため、1日のうんちの回数も徐々に減り、1~2回程度になっていきます。

うんちのリズムには個人差がありますが、その子なりの排便のペースが定まってくる時期でもあるので、食欲があって、きげんもいなら問題ありません。

いきんで泣くこともあるかもしれません。摂取する水分量が減ったことに赤ちゃんの消化器官が慣れていないこともあるでしょう。水分を多めに、またヨーグルトを与えたり、おなかを「の」の字にやさしくマッサージしてあげましょう。ベビーオイルを含ませた綿棒を、先の丸い部分が隠れる程度肛門に入れて刺激するのも効果があります。それでも出ないようなら小児科を受診しましょう。

うんちは赤ちゃんの健康のバロメーター。回数や色、硬さなどを見て、また、吐く、きげんが悪い、食欲がないなどほかの症状もしっかりみて対処しましょう。

赤ちゃんの健やかな「育ち」を支えてあげてください。

ひとくちメモ

おむつ選びのポイント

ずりばいが始まると、赤ちゃんはじっとしていないので、おむつ替えも一苦労です。おむつは、赤ちゃんの活発な動きを妨げず、替えやすいパンツ式が便利。たくさん動き回れるよう、からだの大きさに合ったものを、またおなかまわりや足ぐりが程よくフィットするものを選んであげたいですね。また、ある程度の時間座って離乳食を食べたり、外出をしても不快になりにくい、吸収性がよく、肌触りのよいものを選ぶとよいでしょう。

指導・監修 佐藤拓代 公益社団法人 母子保健推進会議会長（小児科医・公衆衛生医）
協 賛 P&Gジャパン株式会社 パンパース
企画・制作 公益社団法人 母子保健推進会議 イラスト わたなべ ふみ

生後8-9ヶ月の
赤ちゃんのおむつ選び

湿度を調節、 ムレゼロへ挑戦!

さらさら風通しテクノロジー
おしっこをすくと
空気の通り道ができる!



*2017年夏以前の3つのマジック吸収体が搭載されていない当社製品との比較



パンツ
M
6-11kg



公益社団法人母子保健推進会議推奨品 パンツタイプ(Mサイズ)ぜひお試しください。

製品に関するお問い合わせ先 P&Gお客様相談室 ☎ 0120-021329(祝日を除く月~金 9:15~17:00)