

初めての子育て。わからないことが多いものです。  
よくある子育ての質問をまとめました。



### 妊娠期編

**Q** 里帰り出産を考えていますが、  
注意することは？

**A** 早めに出産予定の病院に連絡を

早めに出産予定の病院に連絡を取ってください。里帰り先への移動時期や移動手段は、主治医に相談の上、母体の様子や移動距離を考えて一番良い方法を選びましょう。

また、妊婦健康診査受診票は都外では使用できません。詳細はP9(里帰り出産等妊婦健康診査費助成)を参照してください。

**Q** 妊娠中の食事で  
気をつけることは？

**A** 1日3食、バランスよく

1日3食、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。不足しがちな鉄やカルシウムを補うために、緑黄色野菜や、乳製品、赤身魚や肉、大豆製品等を積極的にとり入れます。食欲がないときや、一度に多く食べられないときは、口に合うものを少量ずつ頻回に分けて食べるといいでしょう。

### 育児・子育て編

**Q** いつごろから外出していいの？

**A** 1か月健診後から少しずつ

1か月健診で問題がなければ、少しずつ外気に慣らしていきましょう。窓を開けて、新鮮な空気を部屋に取り入れたり、抱いてベランダに出たりすることから始めましょう。



**Q** 赤ちゃんの衣服はどんなものがいい？何枚くらい着せればいい？

**A** 前あきで、そでのあるものがおすすめ

肌着や衣服は通気性があり、汗を吸い取る綿素材のものを選びましょう。動きやすく着せ替えやすい前あき、そでのあるものがおすすめです。

着せる枚数は新生児では大人より1枚多く、生後1か月を過ぎたら大人と同じ枚数、その後徐々に大人より1枚少なくしていくのが一般的な目安です。

**Q** 赤ちゃんはいつから熱を出す？

**A** 生後5～6か月から風邪などに感染することも

赤ちゃんは生後5～6か月を過ぎると、お母さんからもらった免疫が切れ始めるので、風邪などに感染することが多くなります。

赤ちゃんの平熱は37℃前後ですが、個人差があるので健康なときに体温を測って、平熱を知っておきましょう。

**Q** 母乳やミルクが足りているのか心配

**A** 赤ちゃんの体重の増えを確認してみましょう

赤ちゃんにとって母乳やミルクの量が足りているのかわからないときもあると思います。そんなときはまず赤ちゃんの体重を確認してみましょう。体重が着実に増えていれば母乳やミルクが足りているという1つの目安になります。



**Q** 赤ちゃんの皮膚トラブルを防ぐには？

**A** 毎日お風呂に入れて、清潔に

赤ちゃんの皮膚は大人と比べてデリケートなので、湿疹など皮膚のトラブルを起こしやすいです。毎日お風呂に入れて清潔にし、保湿剤を塗って保湿をしましょう。

おむつかぶれのときはおしりを清潔にすることが大切です。よく乾燥させてから、おむつをはかせてください。湿疹やおむつかぶれがなかなか治らないときや、かゆそうにしているときは、かかりつけ医に相談しましょう。

**Q** 赤ちゃんも便秘になるの？

**A** 機嫌悪く、ミルクを飲まないときは病院へ

うんちの回数は個人差が大きいので、回数だけで便秘とは判断できません。機嫌がよく、いつもと同じように母乳やミルクを飲んでいればそれほど心配はありません。何日かうんちが出ない日が続くときは、綿棒で肛門を刺激して、うんちを出す手伝いをしてあげるといいでしょう。

また、母乳やミルクの飲みが悪い、機嫌が悪い、おなかが張っているなどの症状があったら、かかりつけ医に相談しましょう。

## 育児・子育て編

Q 夕方になると泣くので、家事が  
できず困っています

A おんぶで家事をしてみてもいいかな？

夕方になると泣くという赤ちゃんも多いようです。首が十分にすわって  
いれば、おんぶで家事をしてみても  
はどうでしょうか？

また、午前中やお昼寝の間に夕食  
を作ったり、宅配や惣菜を活用して  
みるのもいいかもしれません。



Q なんでも口に入れてしまいます

A 危険なものは手の届かない  
ところへ

赤ちゃんはなんでも口に入れよう  
とします。目で見たり、手で触った  
りして判断する能力が十分ではない  
赤ちゃんにとって、まずは口に入れ  
て確かめようとしているのです。

口に入れると危険なものは、赤  
ちゃんの手の届かないところに置き  
ましょう。



Q イヤイヤ期はどう接したら？

A 主張したい気持ちを認めて  
乗り切りましょう

イヤイヤ期は自我が芽生え、自己  
主張が強くなる時期で、成長のため  
には必要な過程です。この時期はま  
だまだ自分の気持ちをうまく言葉に  
することができません。そのもどか  
しさから「イヤ！」となったり、とき  
にはかんしゃくを起こしてしまうこ  
ともありますが、本人なりの理由が  
あります。子供の主張したい気持ち  
を認め、ときには違うことを提案し  
たり、さらっと流すなどして乗り切  
りましょう。



## 離乳食編

Q どのくらいあげたらいいか、  
わかりません

A 量は気にせず、食べられるだけ

離乳食を始めたばかりの時期は母  
乳やミルクが主な栄養源なので、量  
は気にせず、食べられるだけあげま  
す。食後は母乳やミルクをしっかり  
と飲ませましょう。

離乳中期(7~8か月頃)以降は、「母  
子健康手帳」などに載っている「離乳  
の進め方の目安」を参考に、主食(お  
かゆ、うどん、パンなど)、主菜(肉、  
魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、  
海藻など)の3つを揃えてバランス  
よくあげましょう。

Q 噛まずに、まる飲みしている  
ようですが、大丈夫？

A 固さと大きさをいろいろ  
変えてみる

固すぎても軟らかすぎても、大き  
すぎても小さすぎても、まる飲みす  
ることがあります。固さと大きさを変  
えてみて、赤ちゃんが口を動かし  
て食べられるか確認してみましょう。

噛むことは練習しないとできるよ  
うにならないので、まわりの大人が  
口を動かすのを見せて、一緒に練習  
するとよいでしょう。



Q 野菜やお肉をおかゆに混ぜても  
いいの？

A おかゆとおかずを別々に  
食べさせることも必要

離乳期はいろいろな味や食感を体  
験する時期なので、白いおかゆとお  
かずを別々に出してあげることも必  
要です。おかゆの味を体験したり、  
野菜の味を体験したりと素材そのも  
のの味を覚えたり、味付けのベース  
も和風、洋風などいろいろと体験さ  
せてみましょう。

Q 離乳食や食器で遊んでしまい  
困っています

A 遊び食べは、成長の段階

ほとんどの赤ちゃんが成長の段  
階で遊び食べをします。食べ物を手  
で触ってみたり、つかんでみたり、  
口に持っていったりと自分で食べ  
ようという意欲の表れです。汚いか  
らといって、いつも食べさせてばか  
りでは自分で食べようとしなくなっ  
てしまいます。

離乳後期(9~11か月頃)になっ  
たら、ぜひ、手づかみで食べられるも  
のを取り入れてみましょう。

## 赤ちゃんの食事 ～同じ食材を使った献立例～

5～6か月ごろから始まる離乳食、約1年をかけて「飲み込む」「かたまりをすりつぶす」など、ゆっくりと食べる練習をしていきます。そのときどきの口の動きに合わせた食べ物の固さと量を調整し、食品の種類も少しずつ増やしていきましょう。

### 離乳初期 5～6か月ごろ（1日1回の離乳食）

なめらかにすりつぶした状態の食べ物を飲み込み、舌触りや味に慣れる時期です。



#### ＜1食分の目安量＞

- すりつぶしがゆ…30～50g
- 豆腐と野菜のすりつぶし

**(材料)** 豆腐…10g  
人参…10g  
ほうれん草…10g

#### (作り方)

- ①豆腐は茹でてすりつぶす。
- ②人参は軟らかく茹でてすりつぶし、茹で汁でとろりとなるまでのばす。
- ③ほうれん草は葉先の部分を軟らかくなるまで茹でてすりつぶし、水などでとろりとなるまでのばす。

木綿豆腐より絹ごし豆腐のほうが、なめらかに仕上がります。

### 離乳中期 7～8か月ごろ（1日2回の離乳食）

米粒大で豆腐くらいの固さの食べ物を、舌と上あごですりつぶす練習をする時期です。



#### ＜1食分の目安量＞

- 全がゆ…50～80g
- 鶏ささみと野菜のスープ煮

**(材料)** 鶏ささみ…10g 人参…10g  
ほうれん草…少々 水溶き片栗粉…少々

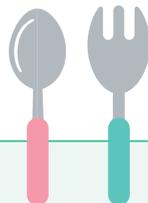
#### (作り方)

- ①鶏ささみは筋を除いて茹でて、すり鉢でよくすりつぶす。
- ②人参は軟らかく茹でて粗くつぶす。
- ③ほうれん草は葉先の部分を軟らかく、細かく刻む。
- ④鶏ささみ、人参、ほうれん草と茹で汁などの水分と水溶き片栗粉を加えて煮る。

#### ・トマトの粗つぶし

**(材料)** トマト…10g

**(作り方)** トマトは皮と種を除き、細かく切って、加熱する。



### 離乳後期 9～11か月ごろ（1日3回の離乳食）

バナナくらいの固さの食べ物を、歯ぐきでつぶす練習をしたり、手づかみで食べ始める時期です。



#### ＜1食分の目安量＞

- 全がゆ90g～軟飯80g
- やわらか肉だんごと野菜のスープ

**(材料)** 豚ひき肉…10g 豆腐…10g 水…少々  
片栗粉…少々 人参…10g ほうれん草…5g  
だし汁…100ml しょうゆ…1～2滴

#### (作り方)

- ①豚ひき肉、豆腐、水、片栗粉をよく混ぜる。
- ②大きめに茹でた人参は6～7mm角に切る。
- ③茹でたほうれん草の葉先を細かく刻む。
- ④鍋にだし汁、人参を入れて火にかけ、①をスプーンで一口大に丸めて入れて煮る。
- ⑤ほうれん草を加え、最後にしょうゆを加える。

水を加えることで軟らかいだんごになります。

#### ・きざみトマト

**(材料)** トマト…20g

**(作り方)** トマトは皮と種を除き、1cm角の大きさに切る。

### 離乳完了期 1歳～1歳6か月ごろ（1日3回の食事）

肉だんごくらいの固さの食べ物を、歯ぐきで噛む練習をする時期です。エネルギー、栄養素のほとんどを食事からとるようになります。



#### ＜1食分の目安量＞

- 軟飯90g～ごはん80g
- 豆腐ハンバーグ～トマトソースがけ～

**(材料)** 豚ひき肉…15g 豆腐…10g  
塩…少々 片栗粉…少々  
油…少々 トマト…15g

#### (作り方)

- ①豚ひき肉、豆腐、塩、片栗粉をよく混ぜる。
- ②①のタネを薄い小判型にし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③トマトは皮と種を除いて細かく切り、塩少々を加えて加熱し、ハンバーグにかける。

#### ・ほうれん草のごま和え

**(材料)** ほうれん草…10g しょうゆ…2、3滴 すりごま…ひとつまみ

#### (作り方)

- ①軟らかく茹でたほうれん草は1cmくらいに切る。
- ②ほうれん草、すりごま、しょうゆを合わせて和える。

## 幼児食編

Q 栄養のバランスがとれているか心配

A 主食・主菜・副菜を組み合わせる

基本的には、1回の食事で主食(ごはん、パン、麺類など)から1つ、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)から1つ、副菜(野菜、海藻、きのこなど)から彩りよく2～3種類そろえた形で出してあげると、栄養バランスのとれた食事になります。食べる量は個人差があるので、量にはあまりこだわらず、バランスのよい食事にしましょう。

Q 好き嫌いがあって困っています

A あきらめずに食卓に出してあげる

子供は好きなものばかり食べてしまうことが、よくあります。嫌いだからといって、食卓に出さなければ、食べられるようにはなりません。嫌いなものでも少量盛り付け、食べられたら褒めてあげましょう。少量でも食べられれば自信につながります。

逆に、無理強いすると食事をするこ自身が嫌になってしまいますので、焦らずゆっくりと見守りましょう。



Q 食べたり食べなかったりします

A 子供の食欲はそのときどきで変わる

食欲はそのときどきで変わることもあります。子供の体調に変化がなく元気であれば、心配はいりません。食事の間があいていなかったり、寝起きだったり、体を動かす量が少なかったりしても食欲が落ちることがあります。

1回の食事は20分～30分を目安にして、遊び始めるようであれば「ごちそうさま」にして、次のおやつで補うようにしましょう。

Q おやつはいつから、どんなものをあげたらいい?

A 1歳過ぎから。おやつも食事の一部と考えて

離乳食が終わった1歳過ぎからおやつをあげるようにします。基本は食事と食事の間の午前10時ごろと午後3時ごろにあげるようにします。子供は1回の食事でたくさん食べられないので、おやつも食事の一部と考えましょう。

内容は、牛乳、ヨーグルト、果物、パン、いもなど栄養の補給ができるもので、次の食事に影響しない程度の量をあげるとよいでしょう。

## 歯とお口編

Q 生後10か月、まだ歯が生えてきません

A 個人差があるので、しばらく様子を見て

生える時期や順序は個人差があるので、遅くても心配しないでください。

1歳の誕生日を過ぎて初めて歯が生えてくる子もいます。しばらく様子を見ましょう。



Q 甘いものやジュースは絶対ダメ?

A おやつには「お楽しみ」の意味も

甘い味はどんな子にも好まれますが、乳歯は弱いので、甘いものはできるだけ控えたいものです。しかし、おやつは「お楽しみ」の意味もあるので、あげるときには、時間と量を決め、組み合わせを工夫するなど、上手にあげましょう。

Q 1歳3か月、歯みがきを嫌がるので、むし歯が心配

A 今は歯みがきの準備期間

口の中は敏感なのでいきなり歯ブラシを使わず、まず、寝かせみがきの姿勢から慣らしていきましょう。そして、スキンシップの一環として口の周りや歯肉に触れるなどして、親子で慣れていきましょう。

今は歯みがきの準備期間で焦る必要はありません。まず生活リズムを整え、おやつは時間と量を決め、甘い物にかたよらないよう工夫してむし歯を予防しましょう。

