

1歳の赤ちゃんのいるパパ・ママへ



初めての誕生日おめでとうございます！



1年間で大きくなりました♪



身長は生まれた時の約1.5倍、体重は約3倍になります。つかまり立ちが安定してくると、少しずつ手を離し、一人で立てるようになってきます。はじめのうちは足がグラグラしてすぐに尻餅をついたりしますが、そのうちに両腕でバランスをとってしっかりと立てるようになります。

※17~18か月までに90%の子が上手に歩けると言われています。

しかし、赤ちゃんの発達には個人差があるので決して急かしたりせず、赤ちゃんのペースを尊重して見守りましょう。

遊びも個性がいろいろ

少しずつ歩けるようになると公園など外遊びも多くなります。ブロック遊びやクレヨンでなぐり描きなど考えながら手を使えるように！この時期には、絵本の読み聞かせをせがむ子もいれば、音楽に合わせて踊るのが好きな子がいるなど遊び方にも個性が現れます。



運動量が増えるこの時期はパパが大活躍！

～外遊びで注意したいこと～

- ひも付き、フード付きの衣類に注意！
ひも付き、フード付きの服を着て遊んでいるときは、公園などの遊具に服の一部が引っかからないように注意しましょう。活発に動き回る赤ちゃんの場合、シンプルなデザインの洋服の方が安心です。
- 外で遊ぶことで事故に遭う危険もあります！
外で遊ぶときは子供から目を離さないで、止まっている車の陰で遊ぶのもやめましょう

定期予防接種



1歳を過ぎるとHibワクチン(4回目)、小児用肺炎球菌ワクチン(4回目)、麻しん・風しん(MR)ワクチン(1回目)、水痘(みずぼうそう)ワクチン(1回目)の定期予防接種を受けることができます。

*詳しくは親子健康手帳の138~143ページを見てください
*久米島町の予防接種の時期も確認してください



パクパク期—離乳食から幼児食へ—



舌の動きは自由自在です。上下4本ずつ歯も生えて、食べ物を前歯でかじり取り、歯ぐきで上手にかめるようになります。食材の硬さは1cmぐらいの角切りから、徐々に大きく、指で力を入れると潰れるくらいです。大人の料理から取り分けOK。ただし薄味で香辛料や添加物は避けましょう。




おやつは食事の一环になるものを食べる量が少ない時期は、おやつでエネルギーを補給します。

ポイントは！

- おやつは時間を決めて、食事との間を2時間くらいあけましょう。(1日2回程度)
- 甘いお菓子やスナック菓子ではなく、おにぎりや乳製品、赤ちゃん用のビスケット、果物など栄養があって消化の良いものを用意しましょう。

虫歯予防のために歯磨きをしましょう

1歳頃になると個人差はありますが上下4本ずつの前歯がそろういます！

<p>1 あおむけに ひざに寝かせる</p> <p>赤ちゃんをあおむけにしてママのひざの上に寝かせます。やさしく声をかけながら口の中を観察したら、歯ブラシを鉛筆を持つように軽く持ちます。</p> 	<p>2 ママが指で 唇をめくる</p> <p>ママの指で赤ちゃんの上唇を巻き上げるようにしながら、上の歯をだして歯ブラシでやさしく磨きます。下の歯も同じように。</p> 	<p>3 歯1本につき 5回以上みがく</p> <p>磨く回数は1本の歯につき5~10回が目安です。「ゴシゴシしようね。ピカピカになるよ。」など声をかけながら楽しい雰囲気を作りましょう。</p> 
--	--	--

参考・引用文献
 ・小児看護学 市江和子 株式会社オーム社
 ・写真でわかる はじめての男の子・女の子育児 0~3歳 渡辺とよ子 西東社
 ・系統看護学講座 専門分野II 小児看護学I 奈良岡美保 医学書院