

9～11 か月頃の赤ちゃんの成長と育児ポイント

こころの発達

- ・周囲の人や物に対する関心が強くなる
- ・後追いをする
- ・呼びかけるように声を出すようになる
- ・拍手やバイバイなど簡単な動作を真似する

からだの発達

- ・はいはいが早くなる
- ・つかまり立ちができるようになる
- ・興味を持ったものに手を伸ばしてつかみ、口にいれる
- ・おもちゃを目の前から隠すと探すようになる

思わぬ事故にご注意を

いろいろなもの(例:ボタン電池、カプセルの薬など)を口に入れる誤飲や、転倒・転落などの事故の危険性が増えます。

危険がないか、家の中をチェックしましょう。手の届かないところに物を片づけて危険な場所に入れないように工夫しましょう。

ことばがけをしましょう

マンマンマン・・・、パパパパパ・・・などお話し始めていませんか？

この繰り返しがママやマンマ、パパなどの言葉に発展します。

お名前を呼んで「は～い」と手を持ってあげたり、「バイバイ」、「おいしい」など言葉に手振りをつけて話しかけましょう。

テレビ・スマホでの長時間の動画視聴は注意しましょう。見るときは時間を決め、保護者が一緒に見ながら歌ったり、お話をしてあげることで、ことばの発達を促すことができます。

育児情報について

福井市結婚・子育て応援サイト「はぐくむ.net」では、子育てに役立つ情報を公開しています。
詳しくは二次元コードを読みとり、ご覧ください。

はぐくむ.net
二次元コード



歯の健康について

歯磨きに慣れるために

歯の生え始めの時期は、お口の中が敏感です。指で口の中をマッサージしてあげたり、食後はガーゼで拭いてあげることで、触られる感覚に慣れさせましょう。触られることに慣れてきたら、歯ブラシを用いて、少しずつ歯ブラシの感覚に慣れさせましょう。

甘いものは控えましょう

3歳までは味覚形成の大事な時期です。ジュースやお菓子などの甘い味に慣れないようにしましょう。

しっかり噛むこと

小さいころからしっかり噛むことを習慣づけることで、正常な歯並び、唾液をいっぱい出すこと、消化を促すことにつながります。

離乳食について

進め方のポイント

- 離乳食の進み具合をみながら1日3回食にしましょう
食事のリズムを大切に、楽しく食事をしましょう。
- 自分で意欲的に食べることは成長のあらわれです
手に持って食べたり、コップを使って飲む練習をしたり、様子を見ながら進めましょう。
- 好き嫌いを決めず、気長に進めましょう
しばらくは時間を置いたり、味付けや調理法を変えたりして与えてみましょう。時にはベビーフードを上手に活用してもよいでしょう。
- 母乳の栄養的な役割は減っていきます
授乳は少しずつ減らしていきましょう。量を食われるようになってくると、自然と授乳の量が減っていきます。

間食(おやつ)について

離乳(12~18ヶ月)頃になると、エネルギーや栄養素の大部分を母乳またはミルク以外の食べ物からとれるようになります。1日3回の食事を基本とし、栄養素の補いとして間食1~2回を目安に時間を決めて与えましょう。

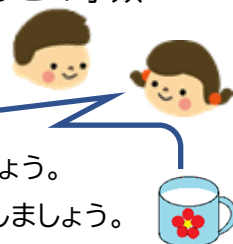
おすすめの間食

おにぎり、ロールパン、うどんなどの麺類、じゃがいも・さつまいもなどの芋類
ヨーグルト・チーズなどの乳製品、果物など



水分(牛乳やお茶)も一緒にとりましょう。

※牛乳を飲用するのは1歳過ぎてからにしましょう。



福井市こども家庭センター事業の紹介

にこにこ相談会

お子さんの身体測定と、保健師・助産師・栄養士による育児・栄養に関する個別相談を実施しています。計測のみも可能です。予約は不要です。

***日 時** 受付時間 9:30～10:30

令和8年	4月24日(金)	5月29日(金)	6月26日(金)
	7月31日(金)	8月28日(金)	9月25日(金)
	10月30日(金)	11月27日(金)	12月25日(金)
令和9年	1月29日(金)	2月19日(金)	3月26日(金)

***対 象** 乳幼児と保護者

***場 所** 福井市こども家庭センター

ふくっこもくもく広場

県産材のすべり台や木を使ったおもちゃで自由に遊べる広場です。にこにこ相談会と同時開催していますので、お気軽にお越しください。

***日 時** にこにこ相談会開催日 時間9:30～11:00

***場 所** 福井市こども家庭センター(健康管理センター内)

0歳からのほみがき教室

0歳からできる虫歯予防等について、歯科医師・歯科衛生士による講座を開催します。参加希望の方は、右記の二次元コードを読み取り、日程等を確認の上、サイト内の電子申請フォームからお申し込みください。



『マルトリートメント』を知っていますか？

マルトリートメントとは…虐待だけでなく、大人から子どもに対する避けたいかかわりすべてを「マルトリートメント(マルトリ)」といいます。

- 例えば…
- ◆身体的マルトリ(体罰):叩く・罰として長時間正座させる など
 - ◆心理的マルトリ:他の子と比べる、子どもを支配する・言葉の暴力、子どもに夫婦喧嘩を見聞かせる など
 - ◆ネグレクト:大人の都合で子どもを一人で留守番させる・スマホなどで長時間子どもに動画視聴やゲームを許す・子どもに食事や教育を受けさせない など
 - ◆性的マルトリ:嫌がる子どもと風呂に入る、親が全裸で部屋をうろうろする など

脳は幼少期に急速に成長し、赤ちゃんの脳は1歳で大人の70%まで成長しています。
脳が成長する時期にマルトリを受けることによって、子どもの脳は簡単に傷つき、将来の心身の健康や行動に影響することがあります。

適切なかかわりは傷ついた脳を回復させる可能性があります。

上手なかかわり方って？



- ・成長と育児のポイントのページを参考にしてみましょう。
- ・1人で育児を頑張りすぎず、他者にも頼りましょう。
- ・赤ちゃんが泣き止まないときは、一旦離れて気持ちを落ち着けましょう(お子さんの安全は確保しましょう。)
- ・お子さんのちょっとしたことをほめましょう(ほめるタイミングは3秒以内)。



お子様とのかかわり方でお悩みの際はご相談ください。

福井市こども家庭センター ふくっこ

ふくっこでは、母子相談窓口・個別相談室・授乳室・計測コーナーを設けています。
保健師・栄養士がいますので、育児・栄養のことでお悩みの際は、来所や電話でお気軽にご相談ください。

- *時 間 8:30～17:15 ※土日祝・年末年始は除く
- *場 所 福井市こども家庭センター
- *電 話 0776-20-5337
0776-20-2905(相談専用)