

子育てカレンダー

子育てしやすいにしかわくらを目指して

*赤ちゃんの発達をもとにしたカレンダーです。
お子さんの成長の目安として、ご参考にしてください。

	妊娠中	赤ちゃん誕生 ～生後1ヶ月頃	2～4ヶ月頃	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	1歳頃	1歳6ヶ月頃	2歳頃	3歳頃	6歳頃
運動	 おめでとう!! *たばこ、お酒は禁止!! 周囲の人と同じ部屋では禁煙しましょう。	 一日のほとんどを眠って過ごします	 首がすわってきます	 寝返りができるようになります	 つたい歩きをする	 ひとりで歩く	 走る	 もうすぐ幼稚園	 もうすぐ小学生		
	*妊娠高血圧症候群を予防しよう!! 高血圧(140/90 mm/Hg以上)やたんぱく尿がサイン。	「アー、ウァ」など声を出す	にっこり笑う 声を出して笑う	「ダ・パ・マ」などと声を出す	バイバイをする	 「パパ・ママ」など一語言う	 二語文を言う	おしゃべりも上手になります	数字やひらがながよめる		
	*貧血を防ごう!! 鉄分、ビタミン、葉酸などが効果的です。	 母乳またはミルク	 初期(ゴクン)	中期(モグモグ)	後期(カミカミ)	完了期(パクパク)	 スプーンを使い、自分で食べるようになる	 はしを使うようになる	 仕上げ歯みがきの練習をする		
食事	<ul style="list-style-type: none"> 塩分は1日7.5g未満におさえましょう。 良質のタンパク質(乳製品、大豆類、肉、魚)や野菜、果物、海藻をしっかりとりましょう。 砂糖、菓子類、脂肪分は控えめに。 	母乳またはミルク	*子どもの様子を見ながら、1日1回ひとさじずつ与える。 *母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	*1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 *色んな味や舌触りを楽しめるよう、食品の種類を増やす。	*食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 *家族一緒に楽しい食事体験をする。	*1日3回食のリズムを大切に、生活リズムを整える。 *手づかみ食べをはじめる。	コップで飲む はみがきになれるよう、目の届く範囲で、歯ブラシをくわえさせたりする	仕上げ歯みがきの練習をする 仕上げ歯みがきをしっかりとる			