




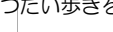


















# 子育てカレンダー

子育てしやすいにしあわくらを目指して

\*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!! <b>*たばこ、お酒は禁止!!</b> 周囲の人 も同じ部屋では 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	 おすわりができ るようになります	 つたい歩きをする	 ひとりで歩く	 走る ポールを蹴る	 もうすぐ幼稚園	 もうすぐ小学生	
	<b>*妊娠高血圧症候群を予防しよう!!</b> 高血圧(140/90 mm/Hg以上)やた んぱく尿がサイン。	「アー、ウァ」な どと声を出す	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」などと 一語言う	 二語文を言う	 自我が芽生 えてきます	 数字やひらがなが よめる		
	<b>*貧血を防ごう!!</b> 鉄分、ビタミン、 葉酸などが効果 的です。	母乳またはミルク	 母乳またはミルク	<b>離乳食</b> 初期(ゴックン)			中期(モグモグ)	後期(カミカミ)	完了期(パクパク)	 はしを使うようになる	 はしを使うようになる
・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。 			*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 楽しい食卓体 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 スプーンを使い、 ようとする 自分で食べ 仕上げ歯みがき の練習をする	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 をしっかりする			