

## ひとりで抱えこまないで!

ひとりで抱え込んでしまわないようにしましょうね。赤ちゃんは社会みんなの宝物です。ママを応援してくれるところは沢山あります。困った時や疲れた時には、まずは専門家に相談をしてみましょう。

岡山市 [岡山市保健所]	岡山市北区鹿田町1-1-1 TEL.086-803-1200
倉敷市 [倉敷市保健所]	倉敷市笹沖170 TEL.086-434-9800
玉野市・瀬戸内市・吉備中央町 [備前保健所]	岡山市中区古京町1-1-17 TEL.086-272-3950
備前市・赤磐市・和気町 [備前保健所 東備支所]	和気郡和気町和気487-2 TEL.0869-92-5179
総社市・早島町 [備中保健所]	倉敷市羽島1083 TEL.086-434-7025
笠岡市・井原市・浅口市・里庄町・矢掛町 [備中保健所 井笠支所]	笠岡市六番町2-5 TEL.0865-69-1675
高梁市 [備北保健所]	高梁市落合町近似286-1 TEL.0866-21-2836
新見市 [備北保健所 新見支所]	新見市高尾2400 TEL.0867-72-5691
真庭市・新庄町 [真庭保健所]	真庭市勝山591 TEL.0867-44-2991
津山市・鏡野町・久米南町・美咲町 [美作保健所]	津山市椿高下114 TEL.0868-23-0148
美作市・勝英町・奈義町・西粟倉村 [美作保健所 勝英支所]	美作市入田291-2 TEL.0868-73-4055

## チェックリスト

確認してみましょう!

Q.1 予防接種のスケジュールの確認をしました

Yes  No

Q.2 乳幼児健診の場所と日時を確認しました

Yes  No

Q.3 かかりつけの小児科をみつけました

Yes  No

Q.4 危なくないように赤ちゃんの環境を整えました

Yes  No

Q.5 相談のできる人を見つけました

Yes  No

Q.6 母子手帳(親子手帳)を活用しています

Yes  No

## 岡山いきいき子育て応援事業

### 岡山大学大学院保健学研究科 「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム 事務局

〒700-8558 岡山市鹿田町 2-5-1  
Phone & Fax : 086-235-6538  
E-mail : josan@cc.okayama-u.ac.jp  
助産ネットURL : <http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>

# ティーンエイジャーのママへ



## 岡山いきいき子育て応援事業 日本産婦人科医会岡山県支部

制作：岡山大学大学院保健学研究科「妊娠中からの母子支援」即戦力育成プログラム  
[助産ネット] <http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>

# すくすく育つ赤ちゃん

## 生後0ヶ月から6ヶ月

生後3ヶ月ごろまでの赤ちゃんは、動くものを目で追ったり、声の聞こえる方に向いたりと五感が発達していきます。しっかりと声をかけてあやしてあげてくださいね。4ヶ月から6ヶ月の赤ちゃんは首がすわり寝返りをはじめます。手にふれたものを口へ持っていったり、あやすと声を出して笑ったりします。“イナイ・イナイ・パー”が、大好きです。



## 生後7ヶ月から11ヶ月

生後7ヶ月から8ヶ月の赤ちゃんはおすわりが少しできるようになり、はいはいも出来るようになります。この頃から人見知りが始まります。9ヶ月から11ヶ月の赤ちゃんは、つかまり立ちをはじめたりします。自分の名前に反応をしたり、“マンマ”などの言葉の真似をはじめたりします。



## 生後12ヶ月から2歳

生後1年ぐらいいで、つたい歩きをしはじめて、次第に一人で歩けるようになります。1歳半頃には、“ママ・パパ”などの意味のある言葉を話すようになります。1歳半から2歳頃には、積木ができるようになり、好きな遊びに夢中になることもあります。

発達には個人差があります。その子なりのペースで発達していきます。気になることがある時には、定期健診で相談してみてくださいね。

### 母乳はすぐれもの!

**母** 乳栄養は、いつも新鮮で栄養もあり赤ちゃんを病気からも守る力があります。そして、赤ちゃんのあごの発達やかむ力もつきます。何よりもお母さんとのスキンシップができます。また、産後の回復を早めることなどもあるというすぐれものです。

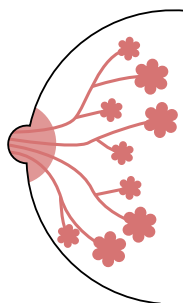
#### 授乳中は

お薬を飲むときは  
医師に相談しましょう

アルコールは  
母乳に移行します  
お酒はひかえましょう

たばこを  
吸わないようにしましょう

大切な  
赤ちゃんのためです。  
注意しましょう!



### 赤ちゃんを守りましょう!

**赤** ちゃんは、毎日いろいろなことができるようになります。突然思いがけない事がおきることもあります。発達の段階を知っておくことも大切ですね。



- ✕ 熱い飲み物やアイロンやストーブ、お風呂場への転落によるやけど
- ✕ たばこの誤飲や、副流煙を吸うことによる、乳幼児突然死症候群
- ✕ ボタンやコインなどを飲み込んでしまう事故

もしも赤ちゃんが、  
煙草、薬、洗剤など何かを  
飲み込んでしまったら…

■大阪中毒110番(24時間)  
☎072-727-2499

■つくば中毒110番(9時~21時)  
☎072-726-9922

**注意**  
直径39mm  
(原寸大)

この円より小さいものは  
赤ちゃんが飲み込む  
危険がありますので  
注意しましょう

### ママの自分らしさを大切に!

**子** 育てには、ママの健康と元気が必要です。リラックスをしたい時や一人で外出したいときは、信頼のおける人に赤ちゃんを見てもらいましょう。赤ちゃんを一人にしないでくださいね。

#### 赤ちゃんが泣くのは…

大好きなママに甘えたい時

抱っこしてほしい時

おなかがすいた時

暑い時や寒い時など



赤ちゃんからはいろいろなメッセージがあります。はじめはお母さんも疲れるかもしれませんが、でも…寝顔を見るとかわいいですね。