

生後7~9か月



ダイナミックに遊ぼう

いつもと違う視点が新鮮

体がしっかりしてきて、遊び方もダイナミックなものを喜ぶようになるころ。



●飛行機びゅーん

力持ちのパパだからこそできる遊び。もっとやっつとせがまれそう。

●たかいたかい

視点が高くなって赤ちゃんも大喜び。でも、あまり乱暴にすると転落の危険があるので注意。

男の離乳食 Part2

赤ちゃんの食べっぷりも豪快

目安は「舌でつぶせる、味の薄いもの」。大人用食事の味付け前の具材を取り分けてもOK。口移しや親が使った箸・スプーンなどは、虫歯菌を赤ちゃんにうつす可能性があるのでやめよう。食食用エプロンをつけて豪快に食べさせてあげよう。

【取り分け3原則】

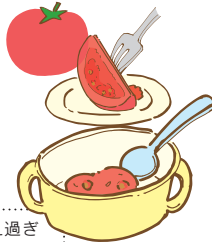
次の3つの原則を守って、大人メニューを離乳食にアレンジ!

- ①消化の良いものを
- ②味をつける前に取り分けて薄味に
- ③離乳食の進み具合に合わせた形状につぶして

【アレンジメニュー例】

トマトのヨーグルト和え

サラダのトマトの皮をむき、つぶしてヨーグルトに混ぜる。



※喜んで食べるからといって与え過ぎには注意。目安となる分量をあらかじめママに聞いておこう。

絵本選び

各月・年齢に合った絵本を

「どんな絵本を選んでいいかわからない」というパパのために、各月・年齢にぴったりの絵本のタイプを6歳までの各ページで紹介しています。



7かごろ

- お座りが上手になって、1人で座って遊ぶ。
- 周りの人の表情を読み取り、「ダメ」がわかる。
- 親指と人差し指で物をつまもうとしたり、ティッシュを箱から引っ張り出して遊ぶ。

8かごろ

- 顔を見て笑いかけたり、話しかけるそぶりを見せる。
- ハイハイやつかまり立ちができるようになり、行動範囲が広がる。

9かごろ

- 手づかみで食べたがる。



赤ちゃんが大きくなって、抱っこやおんぶをしながらの家事が辛くなるころです。

パパサポート 手が空いているときは、赤ちゃんと遊んであげたり、できる家事を引き受けたりして、ママの負担を軽くしてあげよう。

生後7~9か月におすすめの絵本のタイプ

- 耳に心地よく響くもの(童謡・歌の絵本など)
- こちょこちょ、たかいたかいなど体と体が触れ合う様子が描かれているもの



この時期気をつけたい事故事例

7~9か月の子どもの運動機能 ●座る、はう、物を指でつまめるようになるなど。	
転落・転倒	ソファや子ども用イスから転落
切傷・打撲	座っていた赤ちゃんがバランスを崩して倒れ、家具や硬い積み木などのおもちゃにぶつかる
誤飲・窒息	床に落ちているピーナッツやアメ、ボタン電池などを誤飲
ヤケド	アイロンやストーブに触れる/ポットを倒して熱湯を浴びる
溺水	浴槽へ転落
交通事故	チャイルドシートの子どもの気をとられて事故

Q&A

Q 食事のとき、食べ散らかしたり、食べ物をぐちゃぐちゃにするのでたまりません。

A 時間は多少かかりますが、いずれ必ずテーブルマナーを身につけることができるようになります。食べる練習をしているこの時期、大人はちょっと辛抱して、子どもが食事を終えるまでは、汚れをふいたりせず、ビニールを敷くなど工夫して、集中して食べさせましょう。

Q 妻が仕事をしたいと言い出しました。子どもにとってどうなのでしょう。

A 赤ちゃんのころから保育園通いをさせることに不安もあるでしょう。しかし、親子の絆は、一緒に過ごす時間の「長さ」だけでなく、心の交流の「質」も大切です。ママが働くことがすべてマイナスではありません。ママから仕事への思いをじっくり聞いた上で、家族の協力や職場の支援の在り方、日中の保育の質など、夫婦で十分検討してください。

生後10~11か月



たっぷり遊ぼう

二人だけの決定的瞬間も

体がしっかりしてくることで、少々荒っぽく遊んでも大丈夫。二人の遊び時間に、赤ちゃんの初めての言葉を聞き、つかまり立ちした瞬間を見られるかも。



●肩車

肩に座らせ、頭にしがみつかせて体をしっかり支え、落とさないように注意。

●水遊び

家庭用プールがなくても、バケツとじょうろがあればOK。



●ボール遊び

動くものに興味津々。ボールを転がしながら、赤ちゃんとハイハイレース。

●ベビーカー遠足

持ち物は、着替えとおむつと「離乳食お弁当」。

復職に向けて夫婦で保育園めぐり

ママの育休もまもなく終了

持ち物をそろえたり、記名したりと細かな作業に時間がかかるので、入園の用意は早めに進めよう。(P.29 Q&A「良い園の選び方は?」参照)。

- なるべく二人で園の見学(事前に園に連絡)、公開保育めぐりを。
- 通っている人や地域の人、卒園児の親に園の評判を聞く。
- 運動会を見に行こう。
- 働き方や家事の分担、子どもが病気になったときどうするかなど、夫婦で話し合っておこう。
- 復職する場合、家事、育児にさらに仕事が増えると想像以上に体力を消耗するので、ママは体づくりを。

先輩イクメンたちの夜泣き奮闘記

毎晩午前2時に始まる夜泣き。ママはとても疲れてしまっていて、起きられない状態。なので、赤ちゃんを車に乗せて町内をぐるぐる。1時間も走ってようやく眠ってくれたけれど、こんなときのために、しばらく禁酒でした。



10か月ごろ

11か月ごろ

- ハイハイやつかまり立ちが上手になる。
- 大人のまねをするようになる。
- ふたの開閉ができるようになる。
- つたい歩きを始め、テーブルを回って欲しい物を取りに行く。
- 何秒か支えなしで立っている。



赤ちゃんが動き回るようになって目が離せなくなり、人見知りや後追いが始まって家事が思うようにできなくなる時期。また、夜泣きが続くなど、ママのストレスと疲れは想像以上です。



生後10~11か月におススメの絵本のタイプ

「わんわん」「まんま」などの一語文や動物の鳴きまねで、親子が一緒に遊べるもの

この時期気をつけたい事故事例

10~11か月の子どもの運動機能 ●つかまり立ち、つたい歩き。

転落・転倒	玄関、階段、縁側からの転落
切傷・打撲	目の高さにある家具の角、建具にぶつかる
誤飲・窒息	手が届く高さにあったタバコやアクセサリ、薬、コインなどを誤飲
ヤケド	テーブルクロスを引っ張り、食卓の上にある熱いものをかぶる／台所で熱いものはねたり、こぼれたりする
溺水	洗濯機、バケツ、大きな水槽で溺水

Q&A

Q 妻の様子がおかしいのですが…。ぼんやりしていて子どもの世話をあまりしません。

A ママが子どもをどのように育てたらいいかわからない場合と、知識はあっても、ママ自身が抑うつ状態になり、うまく子どもと関われなくなっている場合があります。後者の場合は治療が必要です。叱責したり非難したりすると、ママを追い込み、さらに状況を悪くします。ぜひ専門医や保健センターに相談してください。

Q 復職するママ…うまく両立できるか心配です。

A 心配や不安があるのは当然です。全てを完璧にこなすのは無理と割り切り、手を抜けるところは抜き、パパが分担できるところは分担する。そして何より、夫婦がお互いに「頑張っているね。ありがとう」と認め合い励まし合う努力を。