

子育てワンポイント 9～11 ヶ月児の生活と関わり方



生活リズム (例)

3回食初めの頃	時間	3回食がよじつかりた食べられるようになる
起床授乳	6 7	起床
遊び	8 9	離乳食 遊び
離乳食授乳	10	授乳睡眠
睡眠	11 12	睡眠 離乳食
遊び	13	遊び
離乳食授乳	14	睡眠
睡眠	15	散歩遊び
散歩遊び	16 17	散歩遊び 離乳食授乳
離乳食授乳	18	遊び
お風呂	19	お風呂
授乳就寝	20 21	授乳就寝

赤ちゃんの発達を見ながら離乳食が3回に進む頃です。この頃から、寝たり起きたりする時間が一定になり生活リズムも整ってきます。

起床

- ★夜泣き等、夜中に何度も起きてしまうことがありますが、生活リズムをつけるためには、毎朝8時までには起こしましょう。
- ★「おはよう」と挨拶をすると赤ちゃんは1日の始まりがわかってきます。朝以外にも生活の節目（「こんにちは」「いただきます」「おやすみなさい」など）に挨拶を交わしましょう。

離乳食

- ★離乳食の前後に、手や顔を温かいタオルでふきましょう。
- ★集中して食べる時間は15分程度。長くても30分以内に離乳食は切り上げましょう。
- ★手づかみ食べが始まります。床に新聞紙やレジャーシート等を敷いて食べこぼし対策をしながら、食べる練習をさせてみましょう。
- ★固さの目安はバナナくらいの歯ごたえの固さ。歯茎でつぶせる程度。噛むことを意識させるためには、大人が噛む姿のお手本を見せたり、「カミカミカミ上手だね」等赤ちゃんが噛んでいる時に言葉をかけたりしていきましょう。

遊び

- ★音楽をかけると嬉しそうに体を上下に揺らして表現をする。
- ★「どうぞ」「ちょうだい」などのやりとり、積み木の打ち合わせ、親指と人差し指でつまむ、物を出す、ボールをコロコロと転がす、トンネルくぐり、「いないいないばあ」、ハイハイで「まてまて」等。
- ★大人のしぐさの真似をし始める。(バイバイ、バンサイ、パチパチなど)
- ★散歩はお天気の良い日に30分程度。適度な太陽光が体内時計を調節します。公園などで、お友だちが遊ぶ姿を見るのもおすすめ。
- ★ぶりバイ、ハイハイ、つかまり立ち、伝い歩きなど運動発達や遊び方にも個人差が出てきます。好奇心旺盛な時期でもあるので、安全対策は万全に。

睡眠

- ★照明は暗くして、夜を感じさせる環境にしましょう。
- ★寝かしつけに子守歌やハミングを口ずさんだり、手を握ったり、体を優しくさすったりトントンしたりなどスキンシップもおすすめです。
- ★ぐっすり眠ることで、成長ホルモンの分泌も多くなります。

決まった生活パターンを繰り返すことが大事です



赤ちゃんの生活リズムは親のリズムの影響を大きく受けています。子育てを機に家族で生活リズムを見直してみませんか。赤ちゃんの将来の健康のために今から心がけましょう。

