

9～10 か月児健診へようこそ



毎日の育児お疲れ様です。
育児って思い通りにいかないもどかしさと、思いがけない喜びと…。
いつでもご相談ください。わたしたちも一緒に考えます。応援します。

9～10 か月ごろの発達目安

記憶力がついてきたよ

「マンマン」「ばばば」など
喃語がでてるよ

お座りが安定してきたかな
ずりばいやハイハイができるよ

お昼寝は一日一回になってくるよ
夜泣きをしてしまうこともあるかも

たくさん動けるようになったから
体重の増え方は緩やかになるよ



手先が器用になってくるよ
手づかみ食べをしてみようかな

ママやパパと、他の人とを
区別できるようになるよ

お部屋のなかの危ないものは
届かないところに移動してね！

おすすめの遊びかた



山登り♪（はいはい練習）
丸めたタオルなどで山を
作って、乗り越えてみよう！

ふれあい手遊び歌♪
「ひげじいさん」
「あがりめさがりめ」
「いっぽんばしこちょこちょ」

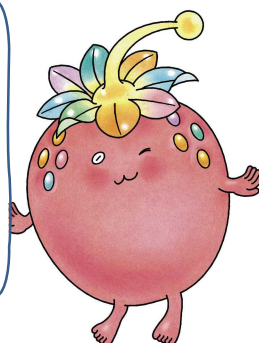


やりとり遊び♪
「ちょうだい」「どうぞ」
「いないいないばあ」

子育て情報&相談先

- 妊娠中から育児に関する悩みや不安の相談など
（精華町母子健康包括支援センター TEL95-1931）
- お子様の発育・発達についての相談など
（精華町健康福祉環境部健康推進課 TEL95-1905）

安心して出産・育児ができるように、保健師や助産師がサポートしていきます。
いつでもお気軽にお電話くださいね！



Q&A

9~10 か月ごろ



Q. 人見知りや後追いが大変！いつまで続くの？

A. 個人差はありますが、成長とともに徐々におさまります。

人見知りや後追いは成長の証です。お母さんやお父さんといった身近な人と、他の人とは区別できるようになった証拠です。さらに成長が進み「離れてもまた戻ってきてくれる」ということがわかるようになると、徐々におさまります。

Q. 夜泣き、どうすればいいの？

A. いつか必ず終わりがきます。体力勝負、うまく乗り切る工夫を。

夜泣きには明確な原因はわかりませんが、睡眠サイクルの未熟さが原因ともいわれており、多かれ少なかれみんなが通る道です。日中に赤ちゃんと一緒に体を休めたり、大人が交替で子守りをしたり、頑張りすぎないように工夫してみてくださいね。

Q. 大声を出したり、頭を叩いたり…。これって大丈夫？

A. 理由はいろいろ。あまり気にせず、でもケガには気を付けて。

奇声をだしたり、頭を壁に打ちつけたり、赤ちゃんには不思議な行動がたくさん。「上手く気持ちを伝えられない」「かまってほしい」「感覚を楽しんでいる」など理由はさまざまです。心配いりませんが、ケガをしないように注意してあげてください。

Q. 歯磨きを嫌がって毎日大変！やらないとダメ？

A. 乳歯ケアは大切！まだ歯磨きを始めていない人は今日からスタート！

赤ちゃんは口の中を触られるのが嫌いなので歯磨きは大変ですが、乳歯は永久歯よりも虫歯になりやすく、健康な永久歯が完成されるためにも乳歯ケアはとても大切。歯ブラシを選ぶときは月齢に合ったものを選んで。赤ちゃん用と仕上げ磨き用を準備しましょう。

Q. ハイハイをしません。どうしたらいいの？

A. 遊びの中に四つ這い姿勢を取り入れてみて。

ハイハイは全身の筋肉を使うので、運動面の発達にとっても有効です。個人差があるので焦る必要はありませんが、1歳を過ぎてもハイハイやつかまり立ちをしない、お座りが不安定、という場合は一度ご相談ください。