

1歳前後の成長と

発達の見守り方



- 赤ちゃん、どんなことができますか？
- 体の成長は順調ですか？
- 運動の発達はどうですか？
- おしゃべりをしますか？
- お子さんを、暖かく見守ってあげましょう。



■赤ちゃん、どんなことができますか？

生後9ヵ月頃になると、それまでの身長や体重の伸びは一段落して、赤ちゃんの内面がどんどん発達して、いろいろな事ができるようになります。はいはいや歩いたりする移動運動、哺乳びんやスプーンを持って使おうとする器用さ、周りの雰囲気に合わせて態度を変えたり、おしゃべりを始めるなど急速に発達してきます。しかも発達特性として、スロープを上るように徐々にのびるのではなく、階段を上がるように、ある時期にはほとんど停滞しているように見えて、ある日突然に何かができるようになったりしますし、いろいろなことに興味を持ってきます。時間的にも空間的にも大人と子供は違っていて、あたかも4次元の世界に生きているようなものなのです。



■体の成長は順調ですか？

まず、体の成長について、身長伸びや体重が母子手帳に記されている標準の範囲にあるかどうか気をつけてあげましょう。体重の増え方が思わしくない場合は、食事の味付けを変えてみた



り、家族みんなで話をしながら食事をするなどして楽しい雰囲気作りを試みてみましょう。無理強いすると赤ちゃんは嫌がるものですから、食事を残しても大目に見てあげる余裕が必要です。

最近では湿疹のある子が多く、親が自分で「食物アレルギー」と思い込んで不必要な食物制限をするケースも見られます。心配であればアレルギーや貧血の検査をしてもらって、出来るだけいろんな食材で食事を楽しむようにしましょう。

また、赤ちゃんの時期は顔も体も丸々しているので、少しくらい体重が大きくても問題ありません。幼時期になってどんどん運動をするようになると、体はしまって筋肉がついてくるものです。1歳での体重の目安は9～9.5kgですが、極端に体重が重い場合にはお座りをしたままでおもちゃ遊びをする傾向が強く、ハイハイ（四つ這い）が苦手で手足の筋力が弱い傾向になります。赤ちゃん体操や移動運動を多めにするなどして肥えすぎに注意しましょう。

■運動の発達はどうですか？

運動発達の目安は、9ヵ月までにハイハイ（四つ這い）1歳までに独り立ち、1歳3ヵ月頃までに独り歩きが可能となりますが、体重が大きめの時は遅めになりますし少な目の場合は逆に早めになります。手先の器用さも、どんどん進歩して、スプーンを持って自分で食事をしようしたり、鉛筆で殴り書きをしたりします。

子どもは何にでも興味を持って食器をひっくり返したり失敗をしながら発達していきますから、危険を伴うこと以外はできるだけチャレンジする機会を作ってあげるようにしましょう。子どもの興味にあわせておもちゃを選んであげることも発達を促すために大切ですが、余りにかけ離れたことをさせようとする逆効果で興味を失ってしまいます。

筋肉の緊張は運動にとって大切で、緊張が強すぎても弱すぎてもハイハイの仕方や歩き方が変化します。いざったり、手足の突っ張りの左右差が目立つ場合は健診などの時に相談するようにしましょう。



■おしゃべりをしますか？

アーウーといった発声は生後2～3ヵ月からしますし、5～6ヵ月になると大げさに声を上げて笑ったりします。8～9ヵ月頃になると子音を伴った音節に近いダダとかバブーといった喃語をしきりに話して、ご両親の話に耳を傾けて、相づちを打ったり、



似たようなイントネーションで話し返したりします。はっきりした意味は分からなくても何となく気持ちは通じ合えるものですから、できるだけ話し相手になってあげることが大切です。

最近は核家族化や少子化の影響などで、子どもが一人で長時間テレビやビデオを見ている場合も多いようですが、言語発達にとっては言葉のやりとりが大切ですから、出来るだけ声をかけてあげるようにしましょう。ご両親は子どもにとって日本語のお手本ですから、出来るだけはっきりした発音で絵本なども読んであげるようにしましょう。

子どもが起きているときも眠っているときも、ほとんど一日中、

テレビやラジカセを点けばなしの方も見かけますが、聴力や脳の発達にとっては考え物です。人工的な音を消して、そよ風、虫や鳥のさえずりなど自然の雰囲気には接することは情緒の発達にとっても大切です。

まれには、余り視線が合わなかったり、イライラしてじっとしていなかったり、言葉の発達も遅い場合もあります。このような子どもでは詳しい発達評価をして、早めに専門的な訓練をする方が良い場合もありますので、かかりつけの小児科に相談するようにしましょう。

■お子さんを、暖かく見守ってあげましょう

おさんは誕生してから毎日毎日進歩し発達していますが、ご両親の親としての進歩はどうでしょうか。子どもさんの運動機能は目に見えますからわかりやすいですが、目に見えないところで精神的にも飛躍的に進歩しているのです。両親を初めとする「身内」と他人との識別を「人見知り」と言いますが、発達に伴って6～10ヵ月で人見知りをして、大騒ぎをする子どももいますが、これは正常の発達段階ですから、暖かく見守ってあげましょう。

1歳前後になると自我が発達してきてご両親がしようすることに抵抗するようになりますが、これも正常ですからイライラしたりしないで喜んであげましょう。また、言葉を覚えるようになると、意味が分からないままお母さんがカツとなるようなことを喋ったりするようになります。これも言葉遊びですから暖かく見守ってあげる余裕が必要です。



この頃から、お子さんの内面も外面の世界も加速度的に拡大して大宇宙を形成してきます。何日も前に経験したことが今朝の出来事のように思えたり、買って貰ったちょっとしたおもちゃを宝物のようにうれしかったり、人形にお話をして別の世界を作ったりします。この時期の経験は、すり込み現象として脳の深いところに残り「3つ子の魂百まで」と言われるように大人になっても影響しますから、暖かい親子関係、夫婦関係を作るように努力していただきたいと思います。

愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3
☎089-943-7582