

**Q:**牛乳を飲まない。フォローアップミルクの量（1歳1ヶ月）

**A:**1歳になれば、離乳食から普通の食事に移行している時期ですね。そろそろおっぱいも卒乳を迎える頃だと思います。ストローやコップで上手に飲めるようになると水分も与えやすくなりますが、味覚も整ってきますので、好きなもの嫌いなものも徐々に反応してきます。長男も牛乳があまり好きではありませんでした。卒乳の同時期にフォローアップミルクを飲ませましたので、あの甘さと美味しさに慣れ牛乳を好みませんでした。フォローアップを牛乳で割って飲ませ、段々とフォローアップの量を減らしていきました。そうやって牛乳を克服しましたよ。量的には食後100ccほどで十分かと思います。

**Q:**夏に向けて、日焼けや温度調節不明のため教えてほしい。（5ヶ月）

**A:**昔の育児は、日光浴をして皮膚を鍛えましょう、冬に風邪を引かなくなりますよ、など言われ私もベビーカーに子どもを乗せ積極的に散歩に出かけて子どもの皮膚を太陽にさらしていました。お陰で日焼けしていましたが、今は紫外線による健康被害も報告されています。ベビー用の日焼け止めも市販されていますので、なるべくガードしてあげましょう。普段の日差しであれば、長袖の上着やサンシェードで直接陽に当たらないようにすれば十分です。赤ちゃんは身体の温度調節が難しいので、外出するときは帽子や、薄い長そでの上着、水分を与えるなど調節してこれから迎える暑さに備えましょう。エアコンも26~28度設定し上手に使用しましょう。夜間も弱風にしてエアコンで常温を保ちましょう。

**Q:**母乳はよく飲むが、寝かせるのが大変（すぐ起きてしまう）（3ヶ月）

**A:**生後3か月、おっぱいを飲ませればよく寝る子もいれば、寝せてもすぐ起きてしまう子もいます。おっぱいも飲んだし、おむつもキレイ、何の用事があるって泣くの？と育児をしている頃は不思議に思っていました。母乳もよく飲んで体重も増えていけば、母乳が足りなくて泣くということもないので、大変でしょうが少し頑張ってみましょう。赤ちゃんはベッドに寝せられた時、身体が開き手足が広がる解放感が怖くて目が覚める場合もあるので、抱っこしている状態のまま（丸くくるまれた感じ）で寝かせるとよく寝ると思います。バスタオルで身体を包み込んでおっぱいを飲ませ、そのまま寝かせてみてください。少しずつ生活リズムがついてきますので、環境を整えてあげましょう。

**Q:**上の子に手を掛けていてなかなか下の子を構ってあげられない。なるべく近くに居ようにはしているが大丈夫かな？（3ヶ月）

**A:**下の子はまだまだやきもちや、寂しがる感情を出すまでになっていないので、今は上の子を構ってあげて欲しいと思います。下の子が生まれママをとられたように感じて寂しがっていると思います。上の子には十分に可愛がってあげて、そのうちに自分に与えて貰った嬉しい愛情を下の子に表現できるようになると思います。3か月の下の子はおっぱいを飲ませて寝ているのであれば何も気にすることはないです。上の子を抱っこしながら、下の子の様子を可愛がり「あ〜笑ったね、可愛いね」「オムツ取ってきてくれる？」などお手伝いしてもらおうなど、育児に参加させて一緒に大きく成長できるといいですね。

**Q:**断乳はどうやって進めていけばいいのか、夜のおっぱいだけなのだが（11ヶ月）

**A:**昼間は何かごまかしながら過ごしていけているのであれば、卒乳は間近だと思います。夜はお茶で過ごすようにして寝かせてみましょう。

**Q:**昼間家に居る時何をしていたのか分からない（遊びとか）時間を持て余してしまう（3ヶ月）

**A:**ママの手がかからず、よく寝て育てやすいお子さんなのでしょうね。起きている時には遊んであげなきゃいけないとか、何か赤ちゃんと関わってなきゃいけないか思わなくていいので、ゆったり過ごしてください。お子さんが声を出しているのであれば、「はあい?」「どうしたの?」と声をかけてみてください。お母さんの声に反応して、いっぱいおしゃべりしてくれます。会話にならなくても、お母さんの優しい声を聞くのは大好きです。アンブレラなど、子育て支援施設にお出掛けしてはいかがですか。子育て情報や、育児には全く関係ない様々なお話が飛び交っています（これが大事）。気軽に遊びに来てください。

**Q:**離乳食のレパートリーがない（7ヶ月） 食べてくれない（11ヶ月）

**Q:**3回食に進めていいのか迷う（9ヶ月）

**A:**育児書やスマホにはバラエティに富むメニューが出てきます。簡単にできますとありますが、下準備がかかったりテクニックがいたりしますよね。いつもいいですが、一汁一菜でいいのです。ご飯に汁物、ご飯に一品のおかずで十分です。お味噌汁もカボチャを入れたり、大根、青菜、豆腐、あらゆる具材はいるので月齢に合わせて食べやすくつぶすなど、あまり手間をかけて欲しくありません。炊飯器を使うのもお勧めです。固さや食感、温度が合わない場合もあるので、赤ちゃんの噛む力に合わせて、軟らかくしたり、歯ごたえを残したりと調節してみましょう。また、楽しく美味しい雰囲気づくりで食べることはとても大切なので、黙ってモクモクと口に運ぶだけでは食べないかもしれません。声かけをしましょう。毎月第一水曜日に保健センターで「乳幼児相談」があり、午前中は離乳食の試食があります。ぜひ足を運んでみてください。

**Q:**夕方6時ころに眠くなってしまい、3回目の離乳食とお風呂がずれて遅くなってしまいます（9ヶ月）

**A:**一日の生活リズムが整いつつある時期だと思います。お昼寝は何時ころにしているのでしょうか。午後3時を過ぎて寝てしまうと夜の眠りが遅くなってしまいます。逆に午前中に寝て午後のお昼寝をしていないと夕方には眠くなってしまいます。早めのお昼寝ができるように午前中は散歩や外出などをして体を使って遊びましょう。生活リズムを整えるにはまず朝は6時から7時までには起きましょう。

**Q:**夜泣きに困っている（11ヶ月）

**A:**夜泣きはこれといった予防法や対策はないのですが、まず抱っこをして安心させてあげましょう。おっぱいやミルクを与えてみる、ベランダに出てみるなど。あと一日の生活リズムも見直してみましょう、時間が不規則でないかなど。お昼間は外出して体を使って遊ばせる、色んな場面に自分や子どもを置いてみるなど。あくまで例であり、お子さんにとってはどれがいいのか試されるといいと思います。お仕事から帰ってきたパパが子どもと過激に遊ぶなど寝る前に興奮状態にさせることも夜泣きの一因になることもあります。色んな経験を通して子どもは体得していく過程で「夜泣き」として表れる場合もあるので、知恵がついてきたんだなあと思って辛いでしょうが、乗り切って欲しいと思います。頑張ってくださいね。お母さんも気分転換にアンブレラに遊びに来て欲しいです。夜泣きで困った経験を持つママ達もいらっしゃいます。会話の中で自分だけじゃないんだなあと感じることで気持ちが楽になると思います。

**Q:**住所など個人情報を載せる必要はあるのか、初めての人に住所まで公開しなくてもいいのでは。

**A:**ご指摘の通りだと思います。今のご時世で住所や電話番号を公開するなど常識に外れている行為だと重々感じています。ここ数年、気を置いていたことは確かですし、乳幼児学級の前任者を含め、数十年にわたりトラブルがなかったことに軽んじていました。

担当者は運営上、必要であるので今まで通り申込みはさせていただきますが、開講式にお配りするしおりには載せないように対策しますのでどうかご了承ください。本当に申し訳なく思っています。よろしく申し上げます。