

Q：夜間、断乳したいができない。（8ヶ月）

A：まだ8か月なので断乳されなくてもとは思いますが、ご事情があるのかもしれませんが。断乳という表現はあまり適切ではないですが、お母さんのご意志が強くないと進められません。

方法としては昼間のおっぱいもミルクと混合にして、夜間も泣いたらおっぱいを与えるのではなく白湯やお茶などを飲ませておっぱいを忘れさせることかなと思います。

まだ離乳食も舌でつぶせる程度の進み具合で、離乳が完了していません。栄養のほとんどをミルクか母乳で得ていますので、昼間は欲しがるだけ与えて欲しいと思います。ミルクでしたら1回200～220mlほどを与えるといいと思います。

Q：夜、まだ2～3時間毎に起きる、おっぱいが止められない。（2歳10ヶ月）

A：筆記の間違いがなければ上のお子さんのご相談だったのかなと思います。もう3歳になる年齢なので充分ですね。かえって虫歯を心配します。もう事情が理解できる年齢なので3歳のお誕生日だとか、何かをキッカケに「もうバイバイしようね、いっぱい飲んでくれてありがとう」ぐらいに説明をしておっぱいを卒業しましょう。夜中に起きてもお茶やお水で十分です。

Q：どのくらいご飯をあげていいのかわからない。（10ヶ月）

A：離乳食も後期、一日3回、よく食べてくれているのですね。子どものお茶碗に軽く一杯、おかずは1品とお汁類があればいいと思います。用意したご飯をごちそうさまと言っても納得しないのでしょうか。もう10ヶ月なので歯ごたえのあるものや、手づかみ食べなどもやりたがる時期だと思います。

私は、手づかみ食べが恐怖だったし、同居だったのでそんな事も思い切り出来る家庭環境ではなかったのでキュウリやダイコンなどを掴みやすい形に切って握らせてかじりたければどうぞの状態にして食べさせていました。すぐにゴックンが出来てしまう柔らかさだと次々にお口へ運ぶことになり大食いになりかねますので、「かみかみしようね」とゆっくり噛んで食べさせるようにしましょう。

目安となる量を完食したら、ごちそうさまとして他のお部屋に行くなど、ご飯の場面から切り替えましょう。

Q：離乳食を始めたばかりの頃は順調でしたが、最近手で食べたり、スプーンを奪ったり、集中できません。口を開けなくなったり泣き始めます。（6ヶ月）

A：特別の現象ではないですよ。こちらで用意した食事を素直に食べる時期はそんなに続きません。動けるようになると最後までじっと座って食べてくれなくなり、皆さん相当にストレスを抱えていらっしゃいます。

手づかみ食べやスプーンを奪うなど全く気になさることではありません。無理強いすると楽しいご飯の時間が残念になりますので、まだ離乳食も始まったばかり、ご飯の途中でも切り上げておっぱいを与えてあげれば良いと思います。食事のしつけは相当難しいと思いますが、これから先、子どもの後を追って歩いて食べさせるなどは絶対にやめて欲しいと個人的には思います。ご飯は座って食べるもの！歩き始めたらご飯は終わり。食べたそうに寄ってきたのであれば座って食べさせる、と繰り返し繰り返しやっているうちにちゃんと座って食べるようになると思います。しつけとはそういう繰り返しや根気から生まれるものだと思います。

Q：母乳になれてしまい、ミルクが飲めなくなってしまった。親に預ける時に困ってしまう。（4ヶ月）

A：赤ちゃんのお腹が空いているタイミングを見て（外から帰ってきた時やオムツ替えのあとなど）哺乳瓶でミルクを与えてみましょう。たとえ少量でも飲ませてみて、哺乳瓶で与える回数を増やし、とにかく哺乳瓶に慣れさせることです。母乳を哺乳瓶で与えてみたり、時にはパパに飲ませてもらったりどうしても赤ちゃんを預ける機会が増えてくるのであれば、頑張ってみましょう。

Q：よく寝ていて授乳量が足りているのか不安。（4ヶ月）

A：睡眠時間は赤ちゃんによって個人差があるので、そんなに心配されなくても良いと思います。

授乳の間隔や、オムツ替えの時間など気になるかもしれませんが、気持ちよく寝ているのを起こしてまで飲ませても機嫌が悪くなるだけでしっかり飲んでくれないのではないのでしょうか。

よく起きて大変な赤ちゃんをお育てのママからすれば、うらやましい事です。

体重も問題なく元気であるのなら、大丈夫だと思います。

心配であれば、保健センターの乳幼児健康相談等で、体重の増えを確認してみてください。体重増加が少ないようであれば、起こして授乳をおすすめすることもあります。