

Q：夏が近づいてきましたが、水分摂取が進まない。（11か月）

A：離乳食と共におっぱいも飲んでいると思います。その頃におっぱい以外お茶などあまり飲まない子もいるようです。飲ませなければと焦らずに、果汁やスープなど工夫するとともに、少しずつでも飲む機会を作ってあげてください。脱水を心配してスポーツドリンクを飲ませてしまうと、味を覚えてしまい、お茶やお水を飲まなくなってしまうため、水分補給は基本的にお茶かお水にしましょう。

Q：夜中でも寝返りしてうつ伏せになってしまいます。ひどい時は1時間に1回はひっくり返ります。やはりうつぶせ寝はよくないのでしょうか。（5か月）

A：基本的に乳幼児突然死症候群（SIDS）予防の観点から、うつぶせ寝は推奨されていません。そのかわり、窒息事故を予防するため、お布団が柔らかすぎないか周囲に顔を覆ってしまうものはないかなど環境に注意してあげましょう。

Q：少しでも生活リズムをうまくできるために何か工夫はありますか。（2か月）

A：新生児は昼夜の区別が全くつかず、赤ちゃんは夜でも昼でもよく泣きます。これが3か月くらいになるとだんだん昼夜の区別が分かるようになってきます。でも、親が自分の都合に合わせた生活を赤ちゃんに強制していると何か月になっても昼夜の区別がつかなくなってしまいます。3か月頃になって少しずつ赤ちゃんの授乳間隔が定まってきたり、睡眠時間が定まってきたら、そろそろリズムを整えるために、次のことに気を付けてみてください。

- ・朝は大体同じ時間（6時から7時）に起こしてあげる。
- ・起きたら朝の光を浴びさせてあげる。
- ・朝する事を行う。（顔をふく、服を着替えるなど）習慣
- ・晴れた日は午前か午後に少しでもよいので散歩に行く。（ベランダで日光浴でもよい）
- ・昼間は元気な遊び、夕方は静かな遊びを。
- ・昼寝は午後3時頃までに、1～2時間くらいが適当。（暗くしない）
- ・離乳食・食事は7時半までには終了させる。
- ・お風呂は就寝1時間前くらいまでに入れる。
- ・夜はできるだけ寝る時間を同じ時間に。必要以上に明かりをつけない。暗くする。
- ・寝る前にすることを行う。（パジャマに着替える、歯磨き、絵本など）習慣
- ・一人で眠らせない。親が添い寝をする。

寝る時間や生活の時間など個人差はあると思います。子どもの様子を見ながらリズムを作っていくてください。

**Q** : 歩き出さない。(1歳)

**A** : 人が立位歩行をするためには第1に随意運動(自分の意志通りに身体を動かす)の発達、第2にからだのバランスをとって倒れないようにする平衡感覚が成熟、第3に転んだ時に手が前に出る反射が発達しなければなりません。こうして子どもは立って歩くための条件が整います。そしてもう一つ大切な条件があります。視線が高く、倒れる可能性がある立位歩行をあえて行う動機と勇気が必要です。

歩行にも個人差があるので慌てないで条件が整うよう、一緒に楽しく動いてあげてください。ハイハイができ、伝い歩きができていたらもうすぐだと思えます。あとは勇気を奮い立たせるだけの動機が作れるとよいですね。天気の良い時は散歩や公園に連れて行き歩く機会を作ってあげましょう。新しい動きをしようとしたり、はじめの一步がでたりしたら大げさにほめてあげましょう。1歳半過ぎても心配な場合は保健センターに相談してください。

**Q** : ムラ食い・椅子から立ち上がる。(1歳)

**A** : まだ食事の方に向ける気持ちが整っていないかもしれません。食事の環境を見直してみましょう。テレビがつけっぱなし、おもちゃを出したまま、子どもの食事中お母さんが立ち歩く、おやつでお腹がすいていない、身体を動かす遊びをしていないなど。どうですか?思い当たることがあれば改善してみてください。また食べる時、一緒に楽しく食べる、食事は楽しいな!と思える雰囲気づくりも大切です。

**Q** : ドライヤーは髪の長さがどれくらいから使い始めたらいいですか?(8か月)

**A** : 髪の長さというよりドライヤーの音や風圧など気にならなくなったらとも思いますが、熱さに対して肌も敏感だと思いますので、まだタオルドライでよいのではないのでしょうか。

**Q** : 人見知り激しくて場所が違ったり家族以外の人に会うと大泣きします。成長の段階と思いながら、母から離れず遊べないわが子を見て不安になります。(10か月)

**A** : 人見知りはこの時期の発達段階で必要なことです。生後4~6か月頃、子どもは自分を守ってくれる特別な人を区別するようになります。それ以外の人を強く拒否するようになるので、他の人と関われないのではと不安になりがちですが、愛着の対象を選び始めた証です。愛着の対象は「この人が確実に守ってくれる」という心の安定をもたらす、安全地帯として子どもの冒険心や意欲を支えます。愛着の対象に応じてもらいながら子どもは自分の存在が歓迎されていることを知り、人への信頼感を育てます。愛着の対象との関係が安定する2歳頃まで受け止めてあげてください。しかし、子どもは他の人々にも大いに興味を持っています。散歩に行ってお母さんが他の人と話したり、お母さんが友だちと楽しく行動することで、それを見て安心してかかわれるようになっていくと思えます。心配しないで大丈夫ですよ!