

子育てQ&A「6月10日（金）0歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：いつごろから縦抱っこひもにしようか迷っています。初めは短い時間からがいいのかな？（4ヵ月）

A：今は便利な抱っこ紐がいろいろありますね。基本的に縦抱っこ紐を使用するのは首がしっかりと座ってからが望ましいです。縦抱きは腹筋や背筋に力が入りすぎて身体が緊張し反りや硬さの原因になります。買い物や家事をする時など抱っこ紐が必要となる場面も増えてくると思います。お子さんの様子を見ながら体に負担がかからない姿勢や時間で使用しましょう。また、赤ちゃんはお腹の中でまんまるな姿勢で過ごし、その姿勢がとっても心地よい姿勢と言われています。抱っこをする時は体全体が緩く曲がっている、Cカーブを描いたような状態がベストです。子育てをする中で抱っこをする場面はたくさんあると思います。その中で横抱きの時期は意外に短いです。手がふさがり大変なことも多いですが、今しかできないまんまる抱っこもたくさんしてくださいね。

Q：食事に集中力がないので遊んでしまう。（11ヵ月）

ご飯を完食する前に動いてしまう。（1歳0ヶ月）

A：食事で使用している椅子や周囲の環境はどうでしょうか。食事の時は足がしっかりと床や足置きについている姿勢が良いですね。足がぶらぶらとしていると食事に集中できません。また、足台の高さがあっていないと台を使い立とうとすることもあります。また、食事前にテレビを消したりおもちゃを片付けたりすることが理想です。しかし実際は余裕がない事が多いと思います。お子さんがおもちゃから背を向けられるようにテーブルや椅子の配置を工夫してみましょう。また、食べることが楽しいと思えると食事に興味がわき集中できる時間も長くなります。「おいしいね〜」「これは〇〇だよ。どんな味かな」など積極的に声をかけてみましょう。

Q：上の子の時間に合わせて連れ出すのでお昼寝がまとまって取れない（30分〜1時間の間少しずつ）

A：下の子が小さいうちはどうしても上の子の時間に合わせて動くことが多くなると思います。外に出かけた時は上の子のリズムで、お家に帰ってきたら下の子がお昼寝できるようなリズムを作ってははどうでしょう。また、外出時の道中で少しドライブをして車でお昼寝の時間を作ってみるのも良いと思います。、下のお子さんもだんだんと生活環境になれてきて上手にお昼寝ができるようになってきます。まずは生活のリズムを一度、見直してみましょう。