

子育てQ&A「6月21日（水）0歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：何をして遊んであげるか迷う。(6ヶ月)

A：支え座りやお座りができるようになる時期ですね。お母さんの膝の中で絵本を使って遊んでみるのもよいと思います。電車の絵本であれば”ガッタン、ゴットン”とママが身体を動かして遊んでみたり、食べ物の絵本であれば一緒に”もぐもぐ”と食べてみたりして遊びます。この時期は「あーあー」と声を出したり手を伸ばしたりとたくさんの反応が返ってくると思いますよ。また、お出掛けもしやすくなってきたと思います。アンブレラにもたくさんのおもちゃやお友だちがいます。遊ぶことに困ったらぜひアンブレラも利用してみてください。

Q：離乳食(つかみ食べ)なかなかうまくいかない(9ヶ月)

A：赤ちゃんの成長はとても個人差があるので、9ヶ月でうまくいなくても心配はいりません。お子さんの中には手が汚れることが嫌な子もいます。食べさせてもらうのが好きな子もいます。スプーンやフォークの練習を始めるようになる頃に手で食べる方が早く、食べやすいので手づかみをするようになる子もいてとても個人差があります。焦らずゆっくり取り組みましょう。離乳食の時期は食べ物の感触や温度などを手で感じる大切な時期でもあります。ボーロやおせんべい、バナナなどお子さんの好きなもので挑戦してみてください。ぜひ積極的につかみ食べを取り入れてくださいね。

Q：夜～朝まで寝てくれない、毎日3～5回起きる(11ヶ月)

A：11ヶ月頃になると行動範囲も広がり多くの刺激を受けるようになります。眠っている間も脳が興奮状態になり、夜中も休まりにくくなっているのかもしれませんが。体調が悪くなければ心配する必要はありません。しかし、ママももう少し夜、休みたいですね。

生活リズムを見直してみましょう。朝起きる時間は毎日一緒ですか？起きる時間やお昼寝の時間がバラバラだとやはり夜の睡眠にも影響があります。あとは日中の涼しい時間にお散歩をするなどお日さまの光を浴びましょう。成長するにつれ、睡眠時間も長くなります。今は少しつらい時期かもしれませんが、まずは生活リズムを整えていきましょう。

Q：急に離乳食を食べなくなった(1歳)

A：1歳頃になると味覚などが発達してきます。味付けや食材の形などを工夫してみましょう。また、おやつなどでお腹が空いていないという事もあります。体をいっぱい動かして遊ぶのもよいですね。お子さんによっては食べムラが出てくる時期でもあります。食べることも遊ぶことに興味が出てくる子もいます。食事について(栄養面)は1回で考えるのではなく、1週間単位で考え少しくらい食べない日があっても大丈夫という気持ちでいきましょう。

大切なことは食事は楽しいもの！！という事です。食べない日もあると思いますが、「おいしいね」とみんなでお食卓を囲んで食事をするのを心がけましょう。