

子育てQ&A「6月20日（木）0歳児学級 開講式」

【子育てQ&A】

Q：寝ないです(5ヶ月)

A：4～5 カ月ぐらいになると寝なくなったという話をよく聞きます。この時期は赤ちゃんの脳が急激に発達する所で、日中に受けた刺激を上手にコントロールできなくなることで眠れなくなってしまうと言われています。これまでは、夜間も良く寝ていた。昼寝のリズムが崩れてしまった。など戸惑うことがあるかもしれませんね。個人差はありますが、この寝ない時期もずっと続くわけではありません。今は先が見えないように感じますが、成長とともに変化していきます。大変な時期ですがパパや家族などの協力を得ながらみんなで子育てしていけると良いですね。ママもしっかり休める時は身体を休めてくださいね。

Q：もうすぐ離乳食ですが、作ることが大変そう…(4ヶ月)

A：離乳食に向けてママの心の準備期間ですね。まずはおかゆから！！と言いますが、どんな形状のものをどのくらいの量から始めたらいいか。いざ始めてみたもののこんな感じでいいかな？など疑問と不安でいっぱいですね。今はSNS等で情報は得られますが、SNSでの情報はあくまでも参考程度にしましょう。不安やわからない事は保健センターやアンプレウ、離乳食相談などでスタッフや先輩ママと話をすることをおすすめします。今は市販のベビーフードも充実しています。離乳食作りの参考にもなります。上手く取り入れながら進めてくださいね。

Q：人見知り、場所見知り(6ヶ月)

A：人見知りや場所見知りは成長の証とも言われています。ママやパパの顔を認識し近くにいれば安心できる。場所についてもいつもと違う場所は「安心できる場所」であるかわからない為、不安になって泣いたり、ママから離れなくなったりします。個人差はありますが、誰にでもあることですし、成長と共にとおさまてくると思います。『安心できる！！』と言うことが一番だと思います。ママが楽しそうに話をしたり、過ごしたりする様子は子どもたちにも伝わると思うのでまずは安心できる環境を心がけましょう。

Q：ご飯を食べたがらない(7ヶ月)

A：2 回食になってくる頃ですね。ご飯を食べたがらないとママも悩んでしまいますね。2回食になってくると1日の食事の時間も決まった時間になってきますね。また少しずつではありますが成長と共に食事の量も増えてきます。もしかしたら離乳食や母乳・ミルクで常にお腹が満たされているかもしれません。食事前の授乳を控えたり、タイミングや時間を工夫してみたりしてはどうでしょうか。離乳食中期になり初期の頃より粒が残ったり、ブツブツ食感の食材になったりしてくると思います。赤ちゃんの中には食感に戸惑ってしまう子もいます。離乳食が上手く進まない時は一段階戻ってもう一度トロトロ食感で進めても大丈夫です。少しずつその子のペースで進めましょう。気分転換でスプーンを変えてみるのも良いと思います。「にんじんだね」「おいしいね」「もぐもぐもぐ」などとたくさん声をかけ『食事は楽しい時間だよ』という事も伝えていけると良いですね。

Q：夜中に何回も起きる(8ヶ月)

A：成長と共に、お座りが安定したりハイハイでの行動範囲が広がったり日中に多くの刺激を受けるようになります。その為、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。成長段階で寝なくなるなど睡眠リズムが崩れることはよくあります。お子さんの体調が悪くなければ心配する必要はありませんが、ママ自身も寝れない日が続くのはしんどいですね。夜中に起きるのはまだしばらく続きます。暑い時期でもあります。家族と協力しながらママも身体を休めましょう。朝、起きる時間やお昼寝の時間がバラバラだと夜の睡眠に影響が出ることもあります。無理のない範囲で生活リズムを作っていけるとよいですね。