

子育てQ&A「9月8日（日）0歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：いつになったら夜通し寝るのかなと思います(7ヶ月)

A：夜通ししっかり寝られるようになるのは2歳児前後だと言われていますが、1歳頃には夜中に起きることも少なくなってくると思います。しかし、睡眠にも個人差があります。ママもぐっすり、ゆっくり寝たいですね。日中のお昼寝の時間に一緒に身体を休めることも大切ですね。寝ない時期もずっと続くわけではありません。成長と共に変化していきます。今は少ししんどい時期かもしれないですが、パパや家族の協力を得ながらみんなで子育てできるとよいですね。『夜通し寝てほしい』この話はアンブレラでも1歳児前後のママ達の間でよく話題になりますよ。

Q：離乳食をなかなか食べてくれない(7ヶ月)

A：離乳食は大人と同じように食事から栄養がとれるようになるための練習期間です。初めから上手くはいきません。焦らず進めていきましょう。7ヶ月くらいになると2回食になり野菜や魚、豆腐などいろいろな食材にチャレンジしている頃ですね。離乳食を始めた頃より粒や野菜の繊維を感じる食感などで戸惑ってしまう子もいます。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みるのもよいですよ。その子のペースに合わせて進めていきましょう。そして食事は楽しい時間だよ！！という事を伝えていきたいですね。「おいしいね！」などと声をかけたり、大人も同じ時間に食事をとったり、家族で食卓を囲み食べている姿を見せることもよいですね。

乳幼児健康相談で実施している“ポイントクッキング”では、月齢に応じた試食を提供しています。その際に食べ方などやレシピの相談もできますので、ぜひ利用してみてくださいね。

Q：運動発達について(9ヶ月)

A：9ヶ月ごろになるとすりばいやハイハイで移動したり、つかまり立ちをしたりする頃でしょうか。赤ちゃんの発達には個人差が大きいので目安とされている時期にできていなくても、過剰に心配する必要はありません。新生児の頃は手足を動かすくらいでしたが、そこから1年程度の期間で立って歩けるようになります。0歳児はものすごいスピードで発達していきます。成長に合わせ、好奇心が旺盛になり危険な場面も増えてくるでしょう。そんな中でも危険を防止しながら赤ちゃん自身の好奇心に寄り添い、見守ってあげることが身体だけでなく心の発達にもつながってきますね。

もし、お子さんの運動発達について心配なことがあれば、つくろこ教室や健診、乳幼児相談など保健センターでも相談できますよ。

Q：仕事復帰が心配(11ヶ月)

A：1歳のお誕生日の頃にお仕事に復帰される方もみえますね。子育てと家事、そして仕事！上手くやっているか心配ですね。また、保育園に預け始めると体調を崩すこともよくあり、お仕事を休むにも職場に迷惑をかけるのでは…。と心配される方も多いと思います。正直、以前のようにお仕事をすることは難しいかもしれません。自分ひとりではどうにもならないことが増えてくると思います。家族の協力を得ながらそれぞれの家庭にあったライフスタイルを見つけられるとよいですね。周りを巻き込んでみんなに助けてもらったっていいんです。一人で頑張り過ぎない事！ママは一人しかいません。自分の身体も大切にしてくださいね。

Q：噛むのが不安(10ヶ月)

A：乳児期は手に触れたものを口に運びなめたりしゃぶったりして感覚を確かめています。上下の前歯が生えてくる時期は噛んだ時の感触を学習していて発達段階の一つですね。一時的なものなので見守ってあげればよいと思います。しかし金属製のおもちゃは危険です。また、つかまり立ちや歩行時におもちゃを噛んでいて転ぶことがないように気を付けましょう。

また、物を噛むということ以外にも人を噛むこともあると思います。ママを噛んでしまった時の「痛い、やめて」などの反応が面白くなり遊びになっていることがあるかもしれません。また、思いが上手く伝えられず噛みつくという事もあるかもしれません。叱っても伝わらない時期ですが、きちんとダメだという事を伝えましょう。

Q：テレビに対しての執着がすごいので心配(1歳4ヶ月)

A：テレビを長時間見ていると、言語発達の遅れにつながると言われています。画面に集中している為、パパやママとのコミュニケーションが少なくなりますね。また、目の機能も発達途中の為、長時間見ていると視力の低下につながるリスクもあります。絵本やおもちゃと一緒に遊んだり、散歩やアンブレラに遊びに来たりしてテレビ以外にも楽しめることが増えるとよいですね。しかし、必ずしもテレビを見せてはいけないということではありません。テレビを見せる時間や番組などを決めて、つけっぱなしに注意しましょう。上手に日々の子育てに取り入れられると良いですね。

Q：この社会で生きていけるか心配(1歳1ヶ月)

A：ママやパパが子どもだった頃と比べ、いろいろな事が変わっていますね。パソコンやタブレット、携帯電話などは当たり前。SNSなども便利な反面、危険も多いですね。また環境も大きく変わってきていますね。温暖化の影響なのでしょうか。幼稚園や小学校などの教育の場でも気温が高い、熱中症のリスク、雷などで外遊びやプール指導ができない。そんな状況でこれから子どもたちはどうなるのだろう…。本当に考えさせられますね。しかし、いろいろな事が変化しても、『親が子どもを守り育てる』という事はいつの時代も変わりませんね。これから大きくなっていく子どもたちはいろいろな場面で悩んだり、つまずいたりすることがあると思いますが、「どんな時でもパパやママは味方だよ」ということを伝え子どもたちの成長を一番近くで見守る続けることがパパやママにできることです。