

子育てQ&A「4月18日（金）0歳児学級 開講式」

【子育てQ&A】

Q：離乳食を始めるタイミング(5ヶ月)

これから離乳食なので、始まってからの進め方など不安(4ヶ月)

A：始めるタイミングは5～6ヶ月、遅くても6ヶ月までにはスタートしましょう。大人の食事の様子に興味をもったり、口をもぐもぐ動かしたりするなどの様子がみられたら離乳食を始めるサインとも言われています。また、よだれが増える、首がすわって自分で頭を支えられるようになったなども始める目安の一つです。お子さんの様子をよく見てよいタイミングでスタートしましょう。

『離乳食、初日は10倍がゆを小さじ1、2日目には小さじ2、3日目は野菜のペースを…』また『豆腐をOg、にんじんをOg』と記されていることが多いです。もちろん参考にして進めていきますが、あくまでも目安としましょう。大切なのはお子さんのペースで進めることです。本やネットに書いてある通りに進めることがすべてではありません。予定より食べられなくても今は練習期間なので大丈夫です。進んではもどり、進んではもどりの繰り返しで進めていきます。進める中で心配なことがあればご家族や保健センターで相談したり、アンブレラに遊びに来た際に先輩ママやスタッフと話をしたりするのも良いと思います。あくまでも離乳食は食事ができるようになるための練習期間です。焦らずに進めていきましょう。保健センターで毎月実施している乳幼児相談では、ポイントクッキングで離乳食のレシピの紹介と試食を行っています。お子さんに食べさせながら、栄養士さんに相談もできますので、ぜひご利用ください。

Q：離乳食を食べるときに他に興味があつてか、なかなか食べない(7ヶ月)

A：7ヶ月ぐらいになると、いろいろな事に興味が出てくる頃なので食事中も集中できなくなる時期ですね。まずは環境を整えてみてはどうでしょうか。食事前におもちゃを片付ける。食事中はテレビを消すなども良いと思います。またおもちゃやテレビに背を向けるように食事用の椅子を配置するなどできることをやってみましょう。

なかなか食べないからと言って、険しい顔をしていませんか？今は量を食べられなくても大丈夫です。お口をもぐもぐとしながら食べれていればOKです。食事の時間は楽しい時間ということを伝えていきましょう。

Q：夜泣き(7ヶ月)

A：夜泣きについてははっきりとした原因と対策がないとも言われていますが、睡眠リズムが未発達のため眠りが浅かったり、脳の発達も未熟なため昼間の体験や刺激が多かったりして情報の整理が追いつかず脳が興奮状態となると考えられています。対策として室内の温度を快適に保つこと、オムツ交換、授乳などで不快の原因を取り除くことも一つですね。後は生活のリズムを少しずつ整えていきましょう。同じ時間に起きる、寝る。起きたらカーテンを開けて光を浴びる。また授乳や食事、入浴の時間も無理のない範囲で整えていけるといいですね。

夜泣きにも個人差がありますし、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。大変な時期ではありますが、パパや家族の協力を得ながらみんなで子育てしていけるといいですね。ママもしっかり休める時はしっかりと身体を休めてくださいね。

Q：歯みがきをまじめに始めるのはいつからにしよう？(11ヶ月)

A：歯みがきは歯が生え始めたらスタートするとよいでしょう。口の中を触ったり、物が口に入ったりするのを嫌がる子もいます。最初はガーゼでやさしく拭くことから始めるといいですね。ガーゼで触られることになれてきたらやわらかい歯ブラシを使いましょう。1歳を過ぎると奥歯も生え始め、食事の量も増えて歯に汚れがつきやすくなります。遊び感覚でよいので今のうちから乳児用の歯ブラシを口に入れる習慣をつけておくとよいですね。

Q：自我が出過ぎて癇癪のように怒るときの対応(9ヶ月)

A：少しずつ成長してきていますね。この頃はまだ言葉で思いを伝えることは難しく、本人もだんだんと何で怒っているのかわからなくなっていることも多いです。「〇〇したかったね」「悲しかったね」などと気持ちを代弁し声をかけたり、抱っこをしたり一緒に残念がって気持ちを受け止めるようにしてみてください。また、「絵本読もうね」「電車であそぼう」などと本人が関心の持てそうな別のものを見せて、気をそらしてあげるのも良いと思います。2歳児ぐらいにかけてイヤイヤや癇癪は続きます。ママ自身が気持ちを切り替えられる方法や気分転換できる方法を見つけておけると良いですね。もちろんアンブレラや学級などでみなさんとたくさんお話するのも良いですね！！