

## 子育てQ&A 「1月16日（金）〇歳児学級」

### 【子育てQ&A】

Q：イヤイヤ期に入ったのか思い通りにならないと泣き叫んで対応に悩んでいる。（1歳6ヶ月）

A：イヤイヤ期の対応については多くのママ達が悩んでいます。自我が芽生え、心の自立の始まりです。いろいろな事に挑戦したいという成長の証です。自分でやったり、言葉で伝えたりすることがまだまだ上手くできないため、思い通りにならず癪癩を起しています。できるだけお子さんのやりたいことができるようサポートし、できたことをたくさん褒めて、気持ちを満たしてあげましょう。癪癩を起している時は本人も何が何だか分からなくなっています。無理に静めようとせず、危険な状況でない場合はそっと見守ってあげましょう。イヤイヤ期はずっと続くわけではありません。しかし終わりもわかりません。全力で向き合うとママが苦しくなることがあります。ママ自身、自分の息抜きの方法を見つけられるといいですね。ママの力が抜けていると子どもも気持ちを切り替えやすくなることもあります。一人で悩まずにアンブレラなどいろいろな方とお話すると解決策が見つかることもありますよ！！

Q：子どもの主張が強くなってくるので自分が冷静に対応できるのか不安。（10ヶ月）

A：子どもの主張は成長の証です。子育てもだんだんとママやパパのペースでは進めいけない事が増えてきます。とくにイヤイヤ期と言われる時期は親も悩むことが増えてきます。しかし、多くの子育て中のママが同じように悩んでいます。時には冷静に対応できないこともあるかもしれません。そんな時は子どもの安全を確保し、隣の部屋などで好きな物を食べたり、飲んだりして気持ちを落ち着けましょう。一人で子どもと向かい合うのが大変な時もあります。パパや家族の力を上手にかりる、自分の時間を作るなど息抜きの方法を見つけられるといいですね。保健センターやアンブレラ、子育て中の仲間に相談したり、お話ししたりすることも気分転換になりますよ。

Q：ご飯は好き嫌いなくたくさんたべてくれるが自分で食べようとしない。

口を開けて待っている。（1歳1ヶ月）

つかみ食べや自分でスプーンを持って食べようとせず困っている。（1歳）

A：1歳頃になるとそろそろスプーンの練習を始める頃ですね。使わなくても手に握って食事をするのも良いですね。ヨーグルトやおかゆなどやわらかくスプーンにくっつきやすいものは子どもが口にも運びやすいです。最初は親が手を添えて一緒に進めてあげてください。つかみ食べについてはボーロやおせんべいなどおやつで練習したり、お子さんの好きなくだものなどを薄切りにしたり、つまみやすいかたちにカットして試してみてください。ステップバイステップです。まずは自分で「スプーンを持つ」から始めてみましょう。

自分で食事ができるようになるのはもう少し先です。今は食べる事や食事の時間が楽しい時間であることを伝えてください。子どもに食事を食べさせてあげる時間もそうそう長くはないですよ！！

Q：怒ったり不満があつたりすると壁や床に頭突きすることが気になる。やめてほしい。子育ての悩みではないが、自分たち自身の健康を気をつけないといけないと思うが、不安もある。(1歳4ヶ月)

A：自我が芽生え自分でやりたい事も増えてくる頃ですが、自分の思いを伝えるのはまだまだ難しい時期ですね。言葉で伝えられないなど、自分自身のコントロールが上手くできないので、頭突きやかみつき、物を投げるなどの行動で気持ちを表していると思います。危険やケガには気をつけながら、「やりたかったね」「行きたかったね」などと子どもの気持ちに寄り添ってあげられると良いですね。

子育て中は睡眠不足だったり、ご飯もゆっくり食べられなかつたりと生活習慣を整えるのは難しいですね。子ども達はこれからどんどん体力がついてきます。昼寝をしなくなつたり、家で過ごすだけでは体力がありあつたり、休みの日は公園遊び！子どもと遊ぶ体力が必要となります。ジムに行って運動する必要はありませんが、バランスの良い食事(塩分も気をつけて！！)や一緒に散歩に出かけるなど少しづつ準備をしておくと良いかもしれません。また、大人も定期的に健診を受け、自分自身の身体を見つめる機会を作りましょう。町では30代健診や、がん検診等を毎年実施しています。詳しくは保健センターへ問い合わせてみてください。

Q：月齢に合わせた生活習慣や教育、しつけがちゃんとできるかどうか不安。(1歳1ヶ月)

A：生活習慣については起床や就寝時間などのリズムが整っていて、体調を崩すことなく元気に過ごせていれば問題ないです。

教育やしつけについて不安になる事も多いと思います。例えば、絵本のよみきかせや一緒にお絵描きをするなどの関わりの中で色や動物、食べ物などいろいろな事に触れられるきっかけになります。また、公園遊びやアンブレラなどのお友達が集まる場所などに出かける事で、お友達との関係や社会のルールなどに触れられます。しかし、この時期はママやパパと一緒に遊んだり、触れ合ったりすることが一番です。たくさんの時間を一緒に過ごしてくださいね。

Q：ミルクのやめ方がわからない。寝る前に200、朝起きて200飲んでいる。(1歳)

A：離乳食をしっかり食べることができるのであれば、粉ミルクはやめても良いです。やめる方法としては、朝は起きたらお茶等の水分を与え、ミルクをあげずに離乳食をあげてください。この場合、離乳食の時間は今よりも調整が必要となるかもしれません。夜のミルクについては、徐々に量を減らしていったり、ミルクではなく他の飲み物をコップやマグであげてみたりするのも良いと思います。ミルクが無くなった分お腹はすぐなので、離乳食を増やしてみてください。また、食事と食事の間の補食をしっかりとあげると、栄養も補えると思います。