

子育てQ&A「令和8年4月15日（水）0歳児学級 開講式」

【子育てQ&A】

Q：生後4ヶ月頃から家の暗い部屋だとミルクを飲めるけど、外出先や家でも気になるものや人が目に入ると飲めない。お昼寝も真っ暗な部屋じゃないと寝れないので今後どうなるか心配。(6ヶ月)

A：生後3~4ヶ月頃から視覚や聴覚が発達し周囲への興味関心が広がる頃です。周りが気になり授乳が進まなくなることがありますがこれも成長のひとつです。お家であればテレビを消したり、静かな環境で飲ませたり、外出先であれば授乳室などを利用すると良いかもしれませんね。

お昼寝については昼間もカーテンを閉めてのお昼寝は良いと思います。お昼寝が終わったらカーテンを開けるようにし、活動時間とお昼寝時間との環境にメリハリをつけるのは良いことです。

Q：毎日ミルクを飲んで寝るといいうながれができていて、これからご飯もしっかり食べれるようになりミルクを卒業するときに寝てくれるか心配。(11ヶ月)

A：離乳食がしっかり3回食べられるようになる1歳半頃になれば栄養面では寝る前のミルクは必要なくなりますね。しかし、安心感を得るための習慣として残る子もいます。ただし、虫歯のリスクもあるため飲んだ後には歯みがきをすることをおすすめします。また、徐々に白湯やお茶へと移行していけるとよいですね。

Q：歩くようになり、足の力も強くなったことでおむつ替えが大変。

暴れまわるので毎回、戦っている。(11ヶ月)

A：ハイハイはもちろん、歩くようになってくるとなかなかゴロンと寝転がってゆっくりとおむつ替えるのは難しくなってきますね。壁やソファに手をつけて立った状態でオムツを替える、お気に入りのおもちゃなどで気を引いている間に替えるなどの工夫が必要になってきますね。おしりふきを持たせてみたり、普段あまり触らせてないものや珍しいものを持たせてみたりするのも良いと思います。

また、汚れたオムツを外す前に新しいオムツに足を通し太ももの辺りまで上げておき、その後汚れたオムツのサイドを破って引き抜くようにして替えるのもおすすめです。オムツ替えは戦いかもしれませんが、終わった後は「きれいになったね」「気持ちがいいね」の声かけも忘れずに！！

Q：4ヶ月の終わり頃から夜中によく起きるようになり、1時間半~2時間スパンで起きてしまう。よくて3時間。昼間なるべく体を使うようにしたり、昼寝が長くなり過ぎないように気をつけているがなかなか寝てくれない。(9ヶ月)

A：成長と共に、行動範囲も広がり日中に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。成長段階で寝なくなるなど睡眠の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。昼間に体を動かしたり、お昼寝の時間を調整したり工夫されていて素晴らしいです。お散歩をして日の光を浴びるのもよいですよ。あとは、朝の起きる時間や夜寝る時間、お昼寝の時間がバラバラだとやはり夜の睡眠に影響があります。生活リズムを見直してみましよう。成長するにつれ、睡眠時間も長くなります。

Q：後追いがすごく、後ろ姿を見せるだけで泣いてしまう。(10ヶ月)

A：後追いは赤ちゃんが成長する過程で自然にみられる行動です。お世話をしてくれる人であり、安心できる場所であることを感じ始めている証拠です。しかし、あまり後追いが激しいと親も徐々に疲れてしまいますね。「すぐ戻ってくるね」「ここにいるよ」と声をかけることや、可能な限りお子さんの視界に入るところで家事をするなど安心できる環境をつくとよいと思います。ママも家事など、やることが多いと思いますが、後追いが激しい時期は家事など最低限にし、お子さんと一緒に過ごす時間を増やすことが後追い解決の近道かもしれませんね。スキンシップをとったり一緒に遊んだり過ごしたりする中で気持ちが安定してきます。後追いも時期的なものです。乳幼児学級やアンブレラにぜひ遊びに来てください。

Q：歯みがきの練習で、寝る前にシートで拭いてあげたいがじっとしてられない。どのように慣らしていくのか気になる。(10ヶ月)

A：こどもに歯みがきをさせるのはとても大変ですね。しかしとても大切な事です。やはりじっとしてられる子は少ないですし、仰向けに寝ることが嫌だと感じる子も多いと思います。まずは仰向けの姿勢に慣れる事や、顔や口の周りを「ちょんちょんちょん」「お口だね」などと声をかけながら触っていくところから始めてみてはどうでしょうか。その流れで優しくシートやガーゼで歯を拭いてあげましょう。また、スプーンが持てるようになってきているようであれば乳児用の歯ブラシを持たせ、なめたり、噛んだり、くわえたりしながら歯ブラシに慣れていきましょう。