

子育てQ&A「4月19日（木）0歳児学級 開講式」

【一口感想集計】

★各家庭でのしつけについて

- ・あいさつ（6人）
- ・笑顔で話しかけ、たくさんふれあう（5人）
- ・褒めるとき、ダメな時はしっかり言う（3人）
- ・のびのびやりたい事やいたずらは見守る
- ・よみきかせ
- ・家族が笑顔でいるようにする

家庭内で共通して意識することが大切です。
パパや祖父母と協力して子どもの育ちを見守りましょう

【子育てQ&A】

Q：離乳食を食べない。（7ヶ月）

：魚とかモサモサしたものだとオエってなり進みません（8ヶ月）

A：最初の頃に食べる魚はタイ、ひらめ、カレイなど白身の魚が一般的ですが、モサモサして食べにくい場合はとろみを付けると食べやすくなると思います。離乳食を食べないとお悩みのママの声をよく聞きます。でもまったく食べないのではないのでしょうか？与えたい量を完食しないという位じゃないのでしょうか。

「食べにくい」のかもしれないので、固さを初期に戻してヨーグルト位の状態にしてみましょ

う。あとはお腹が空いているかどうか、眠たかったり、機嫌が悪いと食べません。

がんばり過ぎず、市販品を上手に活用しても良いと思います。

中には、食品に対してとても敏感なお子さんもあります。また、スプーンが合わない子もいます。焦らず、お子さんのペースで少しずつ経験させていきましょう。毎月第一水曜日に保健センターで乳幼児健康相談の午前中にポイントクッキング（離乳食の試食と栄養相談）をしていますので、ぜひご相談ください。

Q：下の子が居るのに踏んでいきます。注意してもなかなか治りません。どうしたらいいですか？

（2歳6ヶ月）

A：下の子を意識してわざと踏んでいくのでしょうか。下の子の首が座っていてある程度自分で動けるような状態であるようでしたら、誤って踏まれてもさほど異常はないと思いますが、ママとしては心配でしょうね。

子どもを2人置いて目を離すことがある場合は、ベッドへ移動させたりして下の子の安全を確保しましょう。間違っ

Q：夜寝るのが遅い、10時半くらい（8ヶ月）

A：徐々に生活リズムを整えていけるといいですね。午前午後と2回の昼寝をしていると思いますが、午後の昼寝が3時以降にずれ込むと夜寝る時間が遅くなってきます。午前は思い切り身体を動かし午後の昼寝はお昼ご飯を食べて1時ごろからのお昼寝にすると徐々に整ってくると思います。

夜遅くに寝ても決まった時間に起こして、日の光をしっかりと浴びるようにしましょう。また、寝る1時間以上前にはテレビを消す等、寝る準備を始めましょう。

Q：後追いがひどい（1歳）

A：ママの姿が見えなくなることをとても不安に感じてどこに行くにもついて行こうとしますね。まだ1歳です、ママがかけがえのない存在なので、どうしても子どもから離れなければならない時には「ママ、トイレいつてくるね、すぐ戻ってくるからね」と声掛けをしてから離れ、用事は手早く済ませましょう。そして戻ってきた時には、「ほら、すぐ戻ってきたでしょう、ごめんね」と抱っこして安心させてあげましょう。言葉が理解できていなくても言葉を掛けてすぐに戻ってくるという行動を重ねていけば、「ママは離れてもすぐに戻ってくる」と理解していきます。トイレのドアを開けっ放しにしたり、一緒にトイレに入ったり、しばらくは面倒な時期を過ごすことになりそうですがいつまでも続きませんので、子どもが不安にならない方法を優先しましょう。

Q：歯みがきをどうすれば良いか。下が2本生えているけど何でどう磨けばよいかわからない。（6ヶ月）

A：7月の学級で「歯みがき指導」があり歯科衛生士さんに乳幼児の歯のことについて伺いますが、基本は歯が生えてきた時点から仕上げみがき用のブラシを使用して良いそうです。あるいはガーゼでふき取ってあげてください。

Q：身体を噛むクセがあります（7ヶ月）

A：1，2歳児にみられる自我や自己主張の出始める感情的なかみつきとは違い、何でも口に入れてモノの感触を確かめる仕草の延長だと思います。「いたい」というママの反応を面白がっていると思うので、噛むと痛いんだよと噛まれた箇所を撫でたりして子どもにうまく伝えましょう。

Q：混合の子育てで大丈夫なのか、ミルクの量の管理に不安。（3ヶ月）

A：「混合育児」という方法はあるので不安に思われなくて大丈夫です。母乳メインにいくか、ミルクメインにいくかを考えますが、体重の増えがゆるやか、母乳を十分に飲んでもまだ口をパクパクさせていたり、寝が浅くすぐに起きてしまうなどの状態であればミルクを足していくと良いです。機嫌も良く体重も順調に増えていけばそんなにミルクを足す必要もなくなります。与えすぎだと吐いたりしますし、適当と思われる量で少しずつ調整していきましょう。

それでも心配な時は、保健センターの毎月第一水曜日の乳幼児相談（午後は助産師相談があります。要予約）や毎月第3月曜日午後の助産師相談（要予約）へご相談ください。

Q：夫の帰りが遅くほとんど一人でやっているので少し不安。子どもも良く動くようになったので目が離せない。（7ヶ月）

Q：初めての子なので何もかも心配になりすぎてしまう（3ヶ月）

A：日本のママ事情ですね。本当にママはがんばっています。パパもお仕事を早めに終えて子どもと一緒に過ごしたいと思っているけれど、なかなか帰れないのが日本の社会事情だと思います。パパにはお休みの日に頑張って育児を手伝ってもらい、遅い帰宅の時には、子どもの様子やママの不安な気持ちを話し、思いを共有することを心がけましょう。「何も言わなくても気持ちを汲み取ってほしい」と女性は思いますが、男性は言わなくては伝わらないのがほとんどです。ママ友達やアンブレラのスタッフ、竹内にも話しかけていっぱいおしゃべりしましょう。がんばっているのは私だけじゃないんだと思うだけでも気が楽になると思います。初めての子育ては誰もが不安で当たり前です。「ノーバディパーフェクト（誰でも完璧に出来ない）」をお勧めします。一度やってみませんか？