

A:ご飯をまったく食べないので困っています（11ヶ月）

Q:まだ11ヶ月です。まだおっぱい卒乳はしていませんよね。ママが「どうして食べないの！」という気持ちは赤ちゃんにしっかり伝わります。無理強いすると離乳食が嫌いになるだけでなく、親子共々ストレスになるので、赤ちゃんの個性や食べる意欲に任せて見守りましょう。思うように食べてくれなくても、体重が順調に増え、普段の機嫌も良いのであれば栄養的にも心配したことはありません。いずれは食べる！と長い目で見て喜んで食べるものがあればそれを与え、食べないよりはいいわと思うようにしましょう。

食べないお悩みは本当にどうやっても食べないと聞きます。でも何かは、どんなに少量でも食べています。

お腹が空きすぎても食べないですし、おっぱいが美味しくて仕方がないんだね位に思って、「手は尽くした、仕方がない、ママも頑張った、ごちそうさまでした」と気持ちを上向きに切り替えて思い悩まないように…。

将来、オムツの外れない子、食べない子はいません。

保健センターの栄養士さんにも、気軽に相談してください。

A:ごめんねが言えない。ちょっとしたことは「ごめんね」と言えるけど本当にやらかした時は黙るか泣く。（3歳2ヶ月）

Q:上の子のお悩みですね。もう3歳を過ぎているお子さんですので、悪いこと、良いこと、叱られること、褒められること、解っていると思います。解っているからこそ本当にいけないことをした時に反抗心が芽生え素直に謝れないのですね。しかしちょっとした事では「ごめんね」と口に出しているのですから「ちゃんと言えたね、えらいね」と褒めてあげて「ごめんねは？」の強要はやめましょう。やらかした時に「本当はごめんねって言えるのにね」と軽く流し、言えた時にはめちやくちや褒めてあげましょう。親が誰に対しても「ごめんなさい」など素直に謝ることが出来る家庭であればきちんと謝ることができる子どもに成長します。大丈夫、親は子の鏡。

A:便秘気味でどうしたらいいのかわからない。（9ヶ月）

Q:便秘でお悩みのママはとでも多いです。対処法としては、浣腸や綿棒刺激（綿棒の先にベビーオイルなどを塗り肛門の中に1cmほど入れてゆっくり回し刺激する）、おなかの「ののじ」マッサージ、乳幼児用便秘薬、マルツエキス（麦芽糖エキス）、食事療法（オレンジやブルーベリージュース、繊維質の野菜）などがあります。

2～3日の便秘でも機嫌よく、4日目には出るなどウンチの周期には個人差がありますが、浣腸や綿棒刺激など便秘に対して有効な対処法だと思います。決してクセになどなりません。

一方、母乳が足りていないなども考えられますがもう9ヶ月ですので、他のものも食べるようになってきますし、出なかったらお薬（量・回数）の調整をすれば、乳児の便秘対処法として問題ないです。いずれもお医者さんに相談されても良いですし、あまり神経質にならないようにしましょう。水分不足が原因ということも考えられるので、無理なく母乳以外の水分（お茶よりもお水が良い！）も摂るように心掛けましょう。

A:朝4時半に起きる（10ヶ月）

Q:個人差はありますが、睡眠時間は約10時間以上が目安です。卒乳までは、おっぱい恋しさに夜中何度も目が覚めておっぱいを与えることもあるかと思いますが、夏は外が早朝から明るくなってしまうので、カーテンで遮光していても明るさを感じて目を覚ましてしまうことが多いようです。シャッターを閉めるなど完全に光を遮断してしまうと長く寝るかもしれません。大人でも台風に備えてシャッターを閉めた時などいつまでも寝てしまった経験がありませんか。

A:幼稚園、保育園の違い。何をするのかとか。

⊙:幼稚園は、文部科学省の管轄。保育園は厚生労働省の管轄。保育園は基本的に「保育に欠ける」お子さんが入園される所です。要するに、家で保育する人が居ないために預かってもらう所ということです。一方、幼稚園は学校教育法に基づいて教育する所です。未満児（0歳～3歳未満）預りは行っていません。保育時間も違います。幼稚園は基本一日4時間保育です。保育園は働く親の時間に合うよう保育時間は長いです。

2歳児学級では、町内の保育園、幼稚園に訪問に行きます。育休を取られてお仕事に復帰されるママは保育園を考えられているかと思います。9月14日（金）は坂祝幼稚園、9月20日（木）は坂祝保育園、10月4日（木）は遊々こども園に行きますので、どうぞご参加ください。日にちが近くになりましたら学級内で連絡いたします。