

Q：食品添加物ほどの程度気にしたほうがいいですか？アミノ酸が良くないと聞いたのですが、調味料はお菓子などにも入っており、気になります。（1歳5ヶ月）

A：今の時代、食品添加物を避けて通ることはある程度は可能ですが難しいと思います。

アミノ酸やカルシウムなど、そのものをサプリメントなどで摂取することは大人でもあまりおススメはできませんが、食品の中に含まれる栄養素ですから生まれつき正常に分解できない特殊な場合を除いては特に心配されることは無いと思います。

Q：夜寝るのが遅く、なかなか寝ない。いつも12時過ぎになってしまう。（1歳9ヶ月）

A：夜早く寝ないのは、眠くないからです。眠りのリズムを整えてあげたいですね。子どもの睡眠は脳の働きや丈夫な身体作りに欠かせません。1歳児学級開講式にお渡しした黄色のしおりに「一日の生活と体の中の仕組み」を読んでください。夜は8時から9時までには寝るようにしたい理由は「成長ホルモン」が10時から12時までにたくさん出るので、この時間帯には寝るようにしたいです。

睡眠のリズムを整えるには、まず朝起きから！朝は6時から7時に起こしましょう。

そして午前中はやる気が出るホルモンが出ていて、意欲的に遊ぶ力を持っているので思い切り外遊びをしましょう。これからは暑い季節なので水遊びやプール遊びなどいいですね。そして早めのお昼にしてお昼寝をさせる。お昼寝は午後3時まで。それ以降になるとまた夜の眠りに支障が出ます。

徐々にやってみて「睡眠リズム」に乗るとママも楽になりますし、子どもの成長も促せます。

Q：半年以上、食事のことです。食べるものが少なすぎて悩んでいます。（1歳10ヶ月）

A：連絡委員会でも話題になり「うちも食べませんでしたから諦めました」「食べられるものを食べさせています」など明るく話してくれました。「妹（ご自身の妹さん）もすごい偏食だったので、母が苦労してみじん切り以下の細かい野菜入りのカレーなどを食べさせていました」など偏食歴史を伺いましたが、今は立派な大人になっているとのこと。食べるものが少なくても栄養失調になるようなことはまずありませんが、今は「新型栄養失調」パン・麺類・ご飯（炭水化物）や肉・魚（タンパク質）など手軽に食事ができるものは足りているのに、ビタミン、ミネラル、食物繊維など成長に必要な栄養素が足りていない状態のことを言うそうです。

あまりお悩みにならないよう、少ないながらも食べられるものがあればそれを食べさせましょう。

子どもは甘い味覚のものが好きなので、牛乳たっぷりのクリームシチューなど好きでしょうし、野菜は細かくし煮込んで調理する。毎月第一水曜日に保健センターで「乳幼児健康相談」があります（生活カレンダー参照）。その日の午前中に「おすすめレシピ」もあります。成長も見てもらいながらご相談ください。

Q：卒乳のタイミング（1歳5ヶ月）

A：月齢的には十分卒乳されても良い時期ですね。卒乳はママの強い意志がないと成功しません。

「まあ、いいか」「そろそろやってみようかな」では実現は難しいと思います。連絡委員会では、ママが薬やお酒を飲んでしまうと卒乳せざるを得ない！とも。これは少々過激な手口ですが。

1歳のお誕生日の夕飯に誕生ケーキなど独り占めにして食べすぎて、寝る前のおっぱいが満腹のため飲めず、それを機に子ども自ら止めてしまったなど、面白いエピソードもありました。

まずは昼間のおっぱいを何かでごまかしながら頑張ってみましょう。今の時期でしたら1歳半くらいを機に、「いついつでおっぱいをバイバイしようね」「あと何日だよ」「今まで飲んでくれてありがとうね」など卒乳の日を決めて前もって子どもに言い聞かせてカウントダウンする方法もあります。

Q：落ち着かない。常に走り回ってしまう。（2歳）

A：学級内でもママのそばから離れず座ってられる子、広い場所に来ると走り回ってしまう子、色々なタイプの子供がいます。どの子も個性だと思いますが、ママにとってはじっとしてくれたら安全だし楽ですよ。みんなが集合する場所やいつもと違う場所だとテンションがどうしても上がってしまうのは仕方のないことです。今は公民館のホールで学級を行っていますので余計に走りたいたいでしょう。学級は10時には始まりますので、皆さんよりお早めに来て走らせといて、学級が始まって手遊びやよみきかせ、誕生会の時くらいはきちんと座って参加できるように訓練してみたいでしょう。

走り回ってしまうのは仕方ない事ですが、少しでもじっと出来る時間が過ごせるよう頑張ってみましょう。事訳が理解できる月齢ですので、「学級が始まったらママのそばでお座りしようね」などお約束をしましょう。出来た時にはたくさん褒めてあげましょう。

Q：自我が強く、どこまで言う事を聞いてあげていいのか、わがままにならないか、なめられている気がする（2歳）

A：どこまでも言う事を聞いてあげようと思ってもムリ！って思う事はあります。あれが欲しい、これが欲しい、どこどこ行きたい行きたくない、親は限界があると思うので、これはダメだ！いかん！許せない！と感じた事にはしっかり理由を説明して譲ってはならないと思います。親の都合で振り回すことはいけないとは思いますが、例えば夕方夕飯の支度や忙しい時間帯に突入するのにいつまでも遊びたいとごねられても「パパが帰ってくるからね」「オバケちゃんより早く帰らないとね」など子どもの気持ちを切り替えてスパッと帰る、ダメな事はダメなんだと、いつも言う事を聞いてくれるママでもここはママの言う分を聞いて欲しいとママも自己主張していいし、しつけどと思います。なめられているなど感じてても親は親、子は子、まだ生後2年しか経っていない子どもの言う分など可愛いものです。