

Q：遊び食べがひどい（1歳11か月）

A：食事中は、大人も一緒に食べ「このにんじんおいしいね」「これはおさかなだね」など楽しくおしゃべりしながら食べることへの楽しさを伝え、コミュニケーションが図れるとよいですね。子どもたちはお腹が少し満たされると食事途中でも遊び始めたり、立ち歩くこともあります。特別なことではありません。無理に食べさせようとはせず、器に少量だけ入れて食べさせたり、目に見える所にテレビやおもちゃを置かないようにして食事を妨げない環境を作りましょう。そしてみんなでゆっくり食べることが習慣づくよう心がけましょう。

Q：日中家の中におっぱいばかりになってきました。（1歳3か月）

A：どのような時におっぱいを欲しがりますか？

口さみしい時や、ママに甘えたいときであれば、おっぱい以外の方法でスキンシップをとる方法を母も子も試していけるといいですね。具体的には手遊びをしたり、体を使った遊びを促してみましよう。

ただ、家の中にいるとママもついついあげてしまう・・・ということもあると思いますので、お庭やお外に気分転換に出てみるのもいいですね。

これから梅雨の時期に入ってなかなか外に出るタイミングが難しくなりますが、学級やアンブレラ、保健センターで他のお母さんたちに家での遊び方の情報収集をしておくともよいと思います。いろいろ試していくうちに、お子さんの好きな遊びも見つかると思います。

1歳になり、少しずついろいろな理解もできるようになってくるので、もしお母さんがおっぱいをやめてもいいかなと考えているのであれば、お子さんに「そろそろおっぱいバイバイしようね」と繰り返し伝えていくのもよいと思います。また、卒乳方法などにお困りでしたら、保健センターにご相談ください。