

子育てQ&A「4月21日（木）1歳児学級 開講式」

【子育てQ&A】

Q：家で親子での過ごし方。（1歳8ヵ月）

A：この時期は大人の真似をするようになってきます。「〇〇どうぞ」「〇〇ちょうだい」などのやりとりも楽しめるようになってきます。よく聞く歌やよく観るテレビなどの真似っこもするようになってきます。また、動きもとて活発になってきます。お家の中だけで過ごすのは大変ですね。お散歩など外でたくさん過ごすのも良いと思います。腕や足の力も強くなってきて遊びもダイナミックになってくると思います。たくさん遊んで昼寝をしたり夜ぐっすり寝られるようになったりすると良いですね。

Q：イライラしてしまった時の対処法。（1歳8ヵ月）

A：子育て中のイライラは誰もが直面する問題ですね。自分にあった解決法が見つかるとういことです。例えばイライラした時は子どもの安全を確保し、隣の部屋で自分の好きな食べ物や飲み物を飲んでママが一人になる時間を少し作るのも方法です。おしゃべりが好きなママはお友達やアンブレラなどでたくさんお話をするのも良いと思います。子どもと離れて思いっきり自分の時間を過ごすのは、今はまだ難しいかもしれませんがそんな日が来るのを楽しみに！！時には自分へのプチご褒美も忘れずに！！

Q：イヤイヤ期でなかなかおむつをはいてくれない。（2歳）

A：イヤイヤ期は自我の芽生え始めで自己主張が見られる時期です。言葉でうまく伝えられず、おむつをはかないという行動で自分の意思を主張していると思います。そんな時は「おむつはくのいやなんだね」などと気持ちを受け止めつつ「じゃあ、どうする？」と聞き返してみたり「あっちではいてみよ！」と場所を変えてみたりすることで気持ちが切り替えられることがあります。そしてできた時は「できたね」と一緒に喜ぶ経験を増やしていけると良いですね。

Q：どこまでも食べ続けるのでどのくらいあげればいいのか悩んでいます。（1歳3ヶ月）

A：食事の内容はバランスの取れたものになっているか。ちゃんと噛んで食べているか。まるのみにしていないかを見てみましょう。体重の増え方にも注意しましょう。保健センターで行う乳幼児健康相談で体重測定、食事の相談を受けることができますよ。

1～2歳の頃の食事量は、大人の1/3～1/2が目安になります。お子さんはまだ、満腹感を感じにくく欲求をコントロールできないようなので今後あまりにも体重が増えるようならば、糖質や油脂を控えた食材やメニューにし味付けを薄味にしてみましょう。もちろん、噛むことも大切です。食事量全体が増えないように野菜料理を増やしていきましょう。食べるのが大好きな子にとって、食べることは安心につながります。おかわりを前提に控え目に盛り付け、だらだらと食べないようにある程度の時間になったら「お腹いっぱいになったね」「食べたら〇〇しようね」などと興味を食べることから他に向けてみましょう。まずは、成長曲線で体重の増え方を確認してみましょう。

Q：落ち着きがない。(1歳11ヶ月)

A：いろいろな事に興味が出てくる時期なので何でも気になったり体が動いたりしてしまうのでしょうか。動きたい気持ちを抑えるのは難しいのでまずは公園などの広い場所で思う存分遊んでみましょう。また、きょうだいがいるとママとの時間が半分になったりすることもあると思います。じっくりとかかわる時間を少し増やしてみてもいいでしょうか。

Q：発言が遅そう。(1歳4ヶ月)

なかなか話さない(2歳)

A：言葉の発達には個人差があります。発語にはさまざまな要因があり2歳児頃までに徐々に出てこれば大きな遅れとは言えません。理解言語(こちらの言うことは理解できている)が十分あり、表現言語が遅れているだけならあまり心配はいりません。絵本をよんだり、歌を歌ったり、大人がたくさん話かけ言葉のシャワーを浴びさせてあげましょう。しばらく様子を見てご心配であれば保健センターやアンブレラ、つくんこ教室などにお気軽にご相談ください。