

子育てQ&A「4月21日（金）1歳児学級 開講式」

【子育てQ&A】

Q：ご飯をあまり食べない(1歳6ヶ月)(2歳10ヶ月)

A：食事について大切なことは「家族で楽しく食事できる」という事です。食べられる量は一人ひとり違いますし、たくさん食べる子がすごいというわけでもありません。お皿に盛る量をその子の食べられる少量にし、「食べきれた！！」という達成感を味わえるようにし、ママと一緒に喜ぶことができると食事が楽しいという気持ちに一步近づくとおもいますよ。

子どもはお腹が空けば基本的に食べます。散歩や体をいっぱい動かして遊ぶこともよいと思います。また、おやつの内容や時間、睡眠などの生活リズムも見直してみてください。

Q：夜中に何度も起きてしまう(1歳6ヶ月)

A：まず睡眠環境は整っていますか？布団が暑くて起きる、また思うように寝返りが打てず寝苦しさを感じている。という事があるかもしれません。豆電球やドアから漏れる光などで目を覚ましてしまう子もいます。その他に昼寝をたくさんして眠くない、また疲れ過ぎているという事も考えられます。昼寝を含め睡眠時間がバラバラだと生活リズムの乱れにより深夜覚醒につながります。同じ時間に起き、同じ時間に寝ること、体をたくさん動かして遊び適度に昼寝をする。そんな生活を少しずつ心がけてみてください。一度にすべてやることは難しいです。取り組みそうなことからやってみましょう。