

Q:指吸いが止められない。スプーンフォークに興味を示さない(1歳3ヶ月)

A:まだ1歳3か月です。指吸いをしてもそっと外してあげる程度にしましょう。クセのものでし、気持ちを落ち着かせているんだと捉えて無理やり外そうとしないほうがいいと思います。食具も興味のある子は進んで使おうとしますが、ご相談のお子さんはまだなのでしょう。いずれは使いたいと思う時期が来ますので、もう少し待ちましょう。1歳はまだまだ食べさせてほしい年齢で、ごく普通の発達です。食具に興味があれば、最初はうまく使えずイライラして手づかみになったりしますが、そっとママが手を添えてあげて自分で食べた!と思う様にしていきましょう。自分で食べることが出来たら「すごいね」「上手だね」と褒めてあげましょう。

Q:おやつ量がどれくらいが適正かわからない(1歳11ヶ月)

A:食事の量、おやつ量、食欲がありよく食べる子もいれば少食の子もいます。どれが適正かは個人差があると思います。食事に響かない程度に観察して、食事が進まないようであればおやつが多かったかなと考え量を調節されてはと思います。目安とすればバナナなら1本程度、おにぎりならお茶碗半分ほど、袋のお菓子などは子どものお皿に分けて与えて袋は隠す、10時と3時と時間を決めオヤツをダラダラ食べさせると虫歯の要因となるので、食べさせた後はお茶を飲ませお口の中をキレイにしておきましょう。オヤツは与えなければならぬものではないので、3度の食事を美味しく楽しく食べられるよう体をいっぱい動かし遊ぶことに気持ちを寄せましょう。

Q:冷蔵庫をあさる(1歳5ヶ月)

A:おいしいものが入っていると知っているんですね。勝手に開けてしまうのであれば「ドアストッパー冷蔵庫ロック」というものがあります。これをしばらくは設置されても良いと思います。夏場、冷蔵庫が知らずに開いているとコンプレッサーが傷んで故障の原因になるので注意しましょう。

Q:食事、トイトレ、気長にやらなきゃいけないことは解っているができない。(1歳6ヶ月)

A:無理に進めようとする親も子どももストレスを抱え込んでしまうので、無理強いはやめましょう。食事でもムラ食べ、遊び食べ、好き嫌い、食べる量などママを困らせる4大タネ!誰もが経験されることです。うまく出来たら褒める!やれないことを責めないでね。食事もおかず一品にご飯で充分!と考え栄養のバランスとか難しく考えないで。睡眠、遊び、間食、など生活全体をみて考えましょう。トイトレは来年がんばろ!と思ってまずはママの心の安定が大切ですね。アンブレラで遊びましょう。

Q:プチいやいやが始まってなだめるのが大変(1歳7ヶ月)

A:いよいよ突入しましたか。自分の意思がはっきりしてきた成長の証ですがママは大変な時期です。1歳はかんしゃく年齢です。親は正面からぶつからないで他の部屋で深呼吸をして余裕を持って接してください。この時期を親子でくぐり抜けることで絆が深まります。イヤイヤは子ども自身もコントロールできずその気持ちを親が汲み取ってあげることで親への信頼感が子どもに生まれます。「イヤかあ〜、これはこまったなあ〜じゃあどうしようかあ」セリフを歌舞伎風に言ってみたり(笑えてきて気持ちに余裕ができる)など根気よく付き合っあげ、時には場所を変えて抱きしめてあげ落ち着かせ子どものイヤの気持ちをわかっあげよう!としましょう。「何なの〜わからん子やわー」手が出てしまうようなことにならないように、子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。