

Q:ムラ食べがすごい。フルーツしか食べないことも多々。(1歳11ヶ月)

Q:ご飯を食べなくなった。ふりかけにしても一口大に握っても難しくて困った(1歳8ヶ月)

A:今までよく食べていたのに食べなくなったり、食べムラが出てきたり、というのはよくあることです。食べないからといって叱ったり、無理やり食べさせようとはせず、そのような行動は子どもの精神面が成長するにつれごく自然なものと捉えて、気長に構えましょう。

今年の夏も暑い毎日が続きます。水分補給をしっかりとしましょう。ただし、食事の直前に水分をたくさん与えたり、おやつにアイスやジュースなど甘い飲み物が多くなると食欲も落ちるので気をつけましょう。フルーツは水分も糖分もあるので、おやつに適量与えるようにしましょう。

遊び食べ・好き嫌い・食べムラ・食べる量 ママを困らせる4つの悩みの種への無理強いとは禁物！

3日間くらいの食事量で判断してトータルで見てください。今日は食べなくても昨日はよく食べたし！とあまり神経質にならないようにしましょう。うまく出来たら褒める！我が子の食べられる量や、食べ方、睡眠、遊び、間食、生活の全体を見て考えてみましょう。食べる時に足がブラブラしていると、落ち着いて食べられないので、食べる姿勢も気をつけてあげてください

Q:卒乳がなかなかできない(1歳5ヶ月)

A:ママの意志でやめるのが断乳で、赤ちゃんの意思でやめるのが卒乳だと言われます。赤ちゃんが自然と欲しがらなくなった、昼間やめたら夜も欲しがらなくなって卒乳出来た□私の過去の経験から考えると夢のような話です。わが子には一人も居ませんでした。

卒乳しなくても、夜起きたりせず、ご飯もしっかり食べるのであれば卒乳を積極的に考えなくても何ら問題はないと思いますが、月齢が増すにつれて知恵も付きおっぱいに執着するので止めたい時期にやめることが困難になります。虫歯の心配も出てきます。

目安は大体、1歳から1歳半くらいまでが良いと思います。アンブレラで聞くお話で、おっぱいに鬼の顔やアンパンマンの顔を書いた、絆創膏を乳首に貼った、など、ママ達の卒乳方法を伺うと個性的な方法で頑張ったお話を伺います。おっぱいを卒業まで持つていくにはいずれもママや周囲の強い意志が必要です。

Q:人の手に噛みついたりする(1歳8ヶ月)

A:だんだん自分の意志が出てくる頃なので、言葉がまだ滑らかに出ないので伝えきれない思いが行動になって出てきているのかもしれませんが。痛い！というのを面白がってやってしまう事もありますが、噛まれても決して大きな声は出さず、「どうしたの？何がしたかったの？」など子どものやって欲しかった気持ちを汲み取ってあげてこどもをギュッと抱きしめてあげたり、噛んだ時には噛まれると痛いんだよと何度も繰り返し伝えていきましょう。

Q:今までは眠くなると指しゃぶりをして寝ていたけれど最近自ら指しゃぶりをやめた（何故だかわからない）すると夜の寝つきが悪くなって困っている（1歳11ヶ月）

A:もう一度指しゃぶりをさせたい！ということはないですね。ほとんどの親さんは指しゃぶりを止めさせたいとおみえでしょうし、もうそろそろ2歳になりますので他の方法で睡眠を誘う方法が見つかりと良いですね。寝る前には絵本を読みきかせるなど、ママが寄り添ってあげ背中をトントンしながら少し甘えさせてあげましょう。そのうち眠くなればコトンと寝るようになります。

Q:ジュースばかり欲しがる。お茶を無理に与えるとわざとこぼしてしまう（1歳8ヶ月）

A:ジュースを水分補給に飲ませるのは避けたいですね。お茶やお水以外は牛乳なら良いですが、ジュースは恐ろしい程のお砂糖が入っています。糖質によって虫菌を作ったり、満腹感などから食事が進まないし栄養が偏ります。ジュースはたまのお楽しみ程度。これからお外で遊ぶ機会が増えのどがカラカラになってどうしても水分が欲しくなった時ならお茶をごくごく飲むと思います。それを機に飲み物はお茶が主流になるといいですね。冷蔵庫にジュースは冷やさないようにしましょう。できれば、ジュースの買い置きはしないようにしましょう。

Q:ごちそうさまの後も食べたがる（1歳4ヶ月）

A:ごちそうさま！といったら食事をする部屋から出て、他の部屋か、外出するなどして場面を変えましょう。その場に居ると気持ちの切り替えがうまく出来ずいつまでもご飯の気持ちから脱出できないでしょうからママも一緒に「ごちそうさまでした！」と切り替えましょう。

食事の量的なことはいかがでしょう。体格の良いお子さんだと月年齢より多めに食べるお子さんもいます。身長・体重など発育状況をみながら、食事量が足りているかもみていきましょう。

食事の硬さは肉団子ぐらいにし、形に変化をもたせて噛み応えのあるものを増やすなど、満腹感を味あわせることも大切です。