

子育て中は毎日が忙しく、お子さんへの対応に試行錯誤のくりかえしですね。不安や疑問に思うこともたくさんあると思います。子育てに関する相談でお聞きした内容をいくつかまとめました。

Q. 粉ミルクや哺乳瓶に慣れてくれない

A. 哺乳瓶の感触やミルクの味の違いに慣れるよう、できることから試してみましょう。水分補給のための「さゆ」を哺乳瓶であげてみる、乳首のサイズを変えてみるなど、いろいろ試してみましょう。それでも難しいときもあると思います。あせらずにゆったりと進めていきましょう。

Q. 指しゃぶりをやめない

A. 自分で落ち着けるように、指しゃぶりをしていることも多いようです。無理にやめさせようとせず、外あそびなどで気分を発散させて、積極的にあそべるような場をつくるなど、子どもの気持ちを理解してあげましょう。



Q. イヤイヤ期

A. 自我が芽生え自分の意見を周りに主張し始める時期です。パパやママを困らせたいのではなく、「イヤ」を繰り返すうちに、自分の好きなこと、したいことを探しているのです。子どものイヤという気持ちをわかってあげようとし、「何がイヤなの?」「どうしたかったの」と気持ちを表現できるような言葉かけをしてみましょう。子どものことばに対して「〇〇がしたかったのね」「〇〇はイヤだったのね」と気持ちを共感してもらえることで子どもは安心します。気持ちが切り替わらないときは、気持ちを落ち着かせながら「〇〇したら、△△しよう」など先の見通しがわかるような言葉かけをすることで、気持ちが切り替わることもあります。

Q. チャイルドシートを嫌がる

A. 2 歳ごろになると自我の芽生えによって意思表示も強くなってきます。何か原因があるのか探ってみましょう。日ごろからチャイルドシートに座るのを当たりまえの事として、慣らしていくようにするといいです。チャイルドシートに座らなければ、どこへもお出かけ出来ないことをわかってもらえるよう、妥協しないで少しずつ続けてみましょう。快適に過ごせるように、夏の暑いときは背中の方に保冷剤を置くと心地いいですね。
車に乗る⇒楽しいことがある(・お買い物に行くよ・公園にいこうねなど)。また、好きなCDをかけてみるなど工夫してみましょう。



Q. 睡眠が足りているか

A. 個人差もありますが、1～2歳児では9時間以上はとりたいですね。

寝る時間・起きる時間を決めてから1日のスケジュールを組み立てるといいでしょう。午睡は15時頃までに起こすように心がけることで、夜の入眠の時間がずれなくなるようです。

夜の入眠時はお部屋の照明を少し暗くして寝る雰囲気をつくる。また、スキンシップや絵本の読みきかせなどをすると気持ちがリラックスできるようです。



Q. 便秘

A. 月齢が上がってくると便を押し出す力もだんだんついてきます。「マッサージ」をしたり、水分を多めに与えてみましょう。

体重が減らず、機嫌よく手足を動かし食欲もあるなら様子を見て、3～4日以上でなければ病院を受診しましょう。

<お腹のマッサージ> 赤ちゃんをあお向けに寝かせて、おへそを中心に腸の向きと同じ時計回りに「の」の字を書くように手のひらでそっと優しくなでてあげます。

<足のマッサージ> あお向けに寝かせた赤ちゃんの両足首をそっと握り、両足を交互に屈伸させます。

<おしりのマッサージ> 肛門のすぐ上あたりをそっと軽く押してあげます。

✿ ストレスを上手に解消するために ✿

☆自分を癒す時間をつくる☆

自分の時間を確保できれば心がリフレッシュされ、ポジティブな気持ちになれます。

☆睡眠時間を確保する☆

質の良い睡眠を心掛けしっかり休むことで、日々の子育てに必要なエネルギーが確保されます。

☆適度な運動をする☆

少しずつでも、楽しめる運動を取り入れることで、ストレスに対する耐性が高まります。

・ママも大変な時は我慢しないで辛いこと、苦しいことを出しましょう。そして、周囲の人に頼ったり、お話してみよう。

・毎日の掃除・洗濯・お買い物など頑張りすぎずに、たまにはお休みの日をつくるのもいいですね。出来る時でいいのです。

<相談先のご案内>

～どこに相談しようかな？と思った時には～

子育てコンシェルジュ、子ども家庭相談員…子ども未来課(桶川市役所内) Tel048—788—4944

母子保健コーディネーター、管理栄養士…健康増進課(保健センター内) Tel048—786—1855



こども未来課作成