

はじめに

ご出産おめでとうございます。赤ちゃんとの生活、いかがお過ごしですか？

かわいくて仕方がない！でも…心配なこと、気がかりなこともある…、これでいいのかな…と悩んだり不安になる…いろいろな感情が目まぐるしく交差する時期だと思います。

この子育て親育ちサポートブック「すくすく」は、子育て期のママ・パパが、より楽しく子育てできるように、また、ふとした時に気持ちが楽になるヒントになればとの思いを込めて作りました。

さて、親となった今、改めて「親の役割」を考えてみましょう。

“三つ子の魂百まで”という言葉は知っていますか？「幼い頃の性格は、歳をとっても変わらない」ということわざです。乳幼児期は、その人の土台となる人間性をはぐくむ時期。木に例えれば、大地に根を張り巡らせ、太くて強い幹を作る時期です。根がしっかりとした幹の太い木なら、背が伸びて成長していても、簡単に倒れることはありませんね。そこには、一番身近にいる親という存在との信頼関係がとっても大切です。親に愛されている、守られている、大切にされているという安心感から、自分の大切さを感じ、自立に向かうことができるのです。

特別なことは必要ありません。きちんといい子に育てなきゃ!と気を負う必要もありません。

子どもたちは、一人ひとり、ちゃんと育つ力を持っています。ママ・パパはそこに栄養を注いであげてください。子どもが楽しく、自分らしく生きられるような力添えをしていきましょう。

多賀城市は、みなさんの子育てを応援していきます。子育ては一人ではできません。

色々な人が関わることで、子どもの成長につながる部分もあるからです。大変な時は、助けを求めていいのです。少しでも皆さんのお力になれますように…。

多賀城市

もくじ

多賀城市の子育てサービスのこと

子育て応援サポートの紹介	1
乳児期～小学校入学までに利用できるサポート	2
乳幼児の発育・発達と育児のポイント	4
子どもの睡眠と生活リズム	8
体と心を育てるあそび	10
ことばの育ち	12
絵本とスマホ	14
トイレトレーニング	15
イヤイヤ・甘えへの向き合い方	16
これからの授乳あれこれ	18
おいしい・たのしい離乳食	20
ばくばく食べよう! 幼児食	24
ぴっかぴかの元気な歯!	28
きょうだいができた上の子も、ひとりっ子も! 赤ちゃん返りへの対応法	30
知っておこう! 子育ての昔と今	31
子どもの病気と対応	32
備えよう! 災害時困らないために…	33

子どもの成長と発達のこと

栄養と歯のこと

お役立ち情報

子育て応援サポートの紹介

多賀城市には、子育てのサポーターが皆さんのまわりに沢山います！皆で応援していますので、ぜひ活用してください！

多賀城市の子育て応援サポーター 一覧

市役所

- 子ども政策課
- 社会福祉課
- 介護・障害福祉課
- 国保年金課
- 教育総務課
- 生涯学習課

子育て世代包括支援センター

妊娠や子育てのワンストップ相談窓口である子育て世代包括支援センターでは、妊婦さんから子育て中の皆さんが安心して子育てができるよう相談体制が充実しています。

子ども家庭課(多賀城市役所1階)

☎022-368-1141(代表)

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士などの専門スタッフによる相談

- 開庁時間 8:30～17:15
- 閉庁日 土日祝日、年末年始(12/29～1/3)

すくっぴーひろば(子育てサポートセンター)

☎022-355-7085

子育てコンシェルジュなどの子育て応援スタッフによる相談

- 開館時間 9:00～16:30
- 閉館日 水曜日、祝日の翌日、年末年始(12/28～1/4)

たがじょう 子育てほっとライン 保健師、助産師による相談です。一人で悩まず、お気軽にご利用ください。

電話 022-368-1021(直通) 利用時間 9:00～16:00 (平日のみ)

メール 多賀城市HPより「ほっとライン」で検索
多賀城市 ほっとライン

相談の中で、利用できるサポートがある場合は、ご紹介します！

地域

- 子育てサークル
- 町内会
- こども会
- 食生活改善推進員
- 民生委員・児童委員
- 公園
- ファミリー・サポートセンター
- 医療機関
- 市民活動サポートセンター

施設

保育所(園)	幼稚園	太陽の家(児童発達支援センター)	小学校・中学校
鶴ヶ谷児童館	西部児童センター	放課後児童クラブ	市立図書館
		総合体育館	市民プール

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

子育て応援サポートの紹介

多賀城市の子育て応援サポートツール 一覧

「いろいろな情報がありすぎて何が正しいのかわからない」、「母子健康手帳だけでは書ききれない」、「いろんなサポートを活用するのに同じことをきかれて大変!」という保護者の皆さんの悩みの解消にむけて、多賀城市では**4つのサポートツール**を作成しています。

	妊娠期	新生児期	乳児期	幼児期
情報	①はぐはぐ	その時期にあった情報や育児ヒントがいっぱい!		②すくすく
記録			③すこやかファイル	
社会資源	④子育てガイドブック	多賀城市のサポート施設や制度がのっています!		健診、保育所、学校、すくっぴーひろばなど、様々な場所で活用します!

乳児期～小学校入学までに利用できるサポート



乳幼児健康診査

多賀城市では、それぞれの年(月)齢に合わせて健診を実施しています。健診を受けて、お子さんの健やかな成長を確認しましょう。病院や他市町村などですでに健診を受けた方、また指定された日に受診できない方は子ども家庭課までご連絡ください。

〈個別(指定医療機関)で受ける健康診査〉

母子健康手帳別冊につづられている「乳児一般健康診査票」を使って受ける健診です。料金は無料です。

- 2か月児健康診査(生後2か月目から生後3か月目の前日までに受けてください)
- 8～9か月児健康診査(生後8か月目から生後10か月目の前日までに受けてください)

〈集団(母子健康センター)で受ける健康診査〉(所要時間2～3時間)

※対象の方に健診の約2か月前に個別に通知します(ご自宅に郵送します)。



	3～4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	2歳6か月児歯科健康診査	3歳児健康診査
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●身体測定 ●内科診察 ●相談(保健師・助産師・栄養士等) ●集団指導 ●ブックスタート 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体測定 ●診察(内科・歯科) ●相談(保健師・栄養士等) ●歯みがき指導(歯科衛生士) ●フッ素塗布(希望者のみ 200円) 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科診察 ●歯みがき指導(歯科衛生士等) ●相談(保健師・栄養士等) ●フッ素塗布(希望者のみ 200円) 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体測定 ●診察(内科・歯科) ●検査(聴覚・視覚・尿) ●相談(保健師・栄養士等) ●歯みがき指導(歯科衛生士) ●フッ素塗布(希望者のみ 200円)

健診では、遊びややり取りの中でお子さんの成長を確認しています。成長には個人差がありますが、p4からの「乳幼児の発育・発達と育児のポイント」を参考にお家でも確認してみましょう。心配なことは、健診時にスタッフにご相談ください。

多賀城市オリジナル

1歳児come☆かむ広場

1歳児に必要な育児・栄養・歯科の各分野について、専門のスタッフがわかりやすく親子で行うさまざまな体験をご紹介します。子育て情報いっぱいの広場です。ぜひご参加ください。

- 対象/1歳～1歳2か月(日程等は個別通知します)
- 場所/すくっぴーひろば(子育てサポートセンター)

※内容が変更になる場合があります

内容

- (1)身体測定(着衣にて)
- (2)手づかみ食べや幼児食についてのお話
- (3)仕上げ磨き体験、むし歯菌チェック
- (4)絵本の読み聞かせ、親子遊び
- (5)子育て情報紹介



入学前に接種してほしい予防接種！

No.1

麻しん風しん混合2期…就学前1年間しか受けることができません！6歳になる前でも接種可能です。

No.2

日本脳炎1期追加…接種忘れの多い予防接種のひとつです。7歳6か月未満まで合計3回接種する必要があります。母子健康手帳でもう一度確認しましょう！（小学校に入学してから4回目の接種があります。）



2歳6か月児歯科健康診査



～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

3歳

3歳児健康診査

4歳

就学時健康診断
(市内小学校)

6歳



乳幼児の予防接種

定期接種は無料で受けることができます。スケジュールを確認して、しっかり予防接種を受けましょう。予防接種手帳(予防接種の助成券)はご自宅に郵送でお送りしますので、指定の医療機関で受けましょう(※)。生まれた後に転入してきた方や紛失などで手元に予防接種手帳がない場合は、子ども家庭課までお問合せください。市外へ転出する場合は新しい居住先で多賀城市の予防接種手帳は使えません。転出先で忘れずに手続きをしてください。

定期接種：ロタ、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、BCG、水痘、麻しん風しん混合(MR)、日本脳炎

※BCGは集団接種で、月1回母子健康センターで接種をしています。

詳しい日程は広報、市のHP、「乳幼児健康診査と予防接種の年間カレンダー」等をご覧ください。

任意接種：おたふくかぜ、インフルエンザ(任意接種は自費です。主治医の先生と相談して接種しましょう。)

相談・教室 ※予約制です。(☎022-368-1141)

体重が増えて
いるか心配だなあ

〈乳幼児健康相談〉

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が個別で相談にお応えします。成長や発達、育児、離乳食や食事、歯のことで心配なことがある方はぜひご利用ください。

対象／乳幼児(小学校に入る前までのお子さん) **場所／**母子健康センター

離乳食は順調に
進んでいるのかな？



〈ことばの相談〉

言葉について専門の先生(言語聴覚士)が個別で相談にお応えします。言葉の発達や発音、どもりなど、言葉で心配なことがある方はご相談ください。(相談の際は事前に保健師がお子さんの状況など、お話を伺います)

対象／言葉の発達などで心配のある乳幼児(小学校に入る前までのお子さん) **場所／**母子健康センター

離乳食教室

- 対象／4か月～1歳6か月児
- 場所／母子健康センター
- 参加費／100円

3つのコースに分けて、月齢に合った離乳食作りのポイントを学びます。

※内容が変更になる場合があります



親子クッキング

- 対象／2歳6か月～3歳児の親子
- 場所／母子健康センター
- 参加費／300円(親子で)



お子さんの興味も広がり、ママのお手伝いをしたい時期。一緒に楽しくお料理してみませんか？自分で作るとおいしさアップ！苦手克服につながるかも…！
※内容が変更になる場合があります

乳幼児の発育・発達と育児のポイント

子どもの成長 0～11か月

～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

		0・1か月	2か月	3か月	4か月	5か月
育児のポイント	p10 遊び・運動	新しい世界に慣れる ● 1か月を過ぎたら腹ばい運動をしよう。 ● 手うたあそびや目の追いかけて遊ぶ。		表情と動きが豊かに ● 赤ちゃんはママの音が大好き。一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせをしてみよう。→p14		● 動きがますます活発な衣服を選ぼう。
	p12 ことば・こところ	泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション。抱っこすると安心するので、抱き癖を心配せず、たくさん抱っこしてあげよう。		● 赤ちゃんが声を出したら、できるだけ応え、相手をしてあげよう。		● 人に向かって声を出す
	生活に 関すること	● 1か月を過ぎたら、天気の良い日に散歩しよう! ● 赤ちゃんの顔を見て、話しかけながら授乳タイムを楽しもう。 ● オムツ替えのときも声がけを。→p15		● 昼夜の区別が付き始める頃。朝はカーテンを開けて、日の光を浴びよう。→p8 ● 着替えさせて昼夜のメリハリをつけよう。		● そろそろ離乳食を開始の目安を確認し
年(月)齢による発育・発達	全身の運動 からだ	腹ばいで頭をちょっとあげる		首がすわる		寝返り
	目と手の発達	目はぼんやり見えている	左右に目で追う	おもちゃを持たせると握る		手を伸ばして
	コミュニケーション	ママの声は分かっている		あやすとにっこり笑う		
	人顔をじっと見つめる					
こぼれ	元気な声で泣く	[あ～][う～]などの声を出す		声を出して笑う	人に向かって声を出す	
生活リズム・生活習慣			昼夜の区別が付き始める		夜にまとめて眠れ	
起きやすい 事故と予防策	柔らかい布団での窒息 → 硬めの敷き布団を使う					
	上から物を落としてしまう → 周りには余計なものは置かない					
	上の子が抱っこをしていて落下 → 上の子と触れ合うときは目を離さない					
	ベッドやソファからの落下 → ベッド柵は上まで上げる、離れるときは高い場所に寝かせない					

乳幼児の発育・発達と育児のポイント

発達には個人差があり、下記の表は目安です。
その子のペースで成長や発達しているかを確認し、
心配や不安なことは相談しましょう。



- ~4か月
- ~7か月
- ~1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳~

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月
コミュニケーションが活発に			運動が活発に		
に。体をしめつけな	●危ないものは手の届かないところにするなど環境に配慮しよう。	●つかまり立ちができるようになると視野が広がり、世界も広がります。いろいろな遊びを体験させてあげよう。			
したときは、積極的に言葉を返してあげよう。		●大人の身振りを真似する時期。たくさん話しかけ、絵本の読み聞かせを積極的に!			●絵本を見て知っているものを指さす頃。指さしに合わせて、たくさん言葉がけをしてみよう。
める時期。よう。→p20	●離乳食が上手にごっくんできるようになったら、もぐもぐの練習へ→p21		●食事のリズムを大切に、1日3回食に!→p21	●食べ物を自分の手で触りたがったり、触り始めたら手づかみ食べにチャレンジ!	
	ひとりで座る	はいはい	つかまり立ち	つたい歩き	座った位置から立ち上がる
					2,3歩歩く
物をつかむ	物をもちかえる	おもちゃのたいこなどを叩く			なぐり書きをする
	大人の表情が分かる	バイバイなどの身振りを真似する			
	人見知りをする				後追いをする
			発音を真似する		絵本等を見て知っているものを指差す
			意味のない言葉をさかんにおしゃべりする		簡単な言葉を理解する
					パパ・ママなど意味のある言葉を言える
るようになる	起きている時間と眠っているリズムが確立する				
	コップを口に当ててやると飲める				スプーンで食べようとする
	コップを両手で口に持っていく				コップを自分で持って飲む
たばこや医薬品、化粧品、コインなどの誤飲→なるべく床にもものは置かない、子どもの手の届くところに口に入るサイズのものがないか確認					
	炊飯器の蒸気やアイロン、ポット、ストーブなどでのやけど →家電製品やコードは子どもの手の届かないところに置く			お風呂や洗濯機の中に落ちて溺れる →お風呂や洗濯機に残り湯はためず、浴室には鍵をかける	

乳幼児の発育・発達と育児のポイント

~4か月

~7か月

~1歳

1歳

2歳

3歳~

子どもの成長 1歳~6歳

		1歳	2歳	3歳
		好奇心旺盛で動きが活発に	自己主張が激しくトライ&エラー	まだまだ甘えんぼう
育児のポイント	遊び・運動	<ul style="list-style-type: none"> 外で歩くときは足に合った靴を選んであげて。→p10 	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことがますます好きになる時期。外遊びをたくさんしよう。 積み木やブロックで何か意味のあるものを作れるように。一緒に楽しもう。 	<ul style="list-style-type: none"> 役割を持った「ごっこ遊び」(ままごと、ヒ)機会を増やそう。
	ことば・ことば	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの集中力は15分程度。テレビ・DVDは短時間にしよう。スマホはやめよう。→p14 なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生える頃。たくさんほめてあげて、やる気を育てよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが興味を示したものを言葉で共有しよう。→p12 何をすることも「イヤ」と言うことが!向き合い方は…p16 	<ul style="list-style-type: none"> まだまだ甘えたい時期。子供の甘えを大切に→p16 自己主張、自分本位な要求をすることがあ受け止めてあげよう。
	生活に	<ul style="list-style-type: none"> そろそろ離乳食の完了期。幼児食に切り替えよう。→p24 奥歯が生えてきたら、歯ブラシを使ってきちんと歯みがきしよう。→p29 	<ul style="list-style-type: none"> 1歳半を過ぎたら、うがいの練習を始めてみよう。→p29 食事を自分ひとりでしたがるように。うまくできずに泣いて怒ることも…。少しずつほめて、できることを増やしていこう。 トイレトレーニングを本格的に始めてみよう。→p15 体力がつくと、お昼寝をしなくなることも。→p9 	<ul style="list-style-type: none"> お箸の練習 「食べたい」「食べたくない」という意思表示するように。困ったときは…→p27
年(月)齢による発育・発達	全身の運動	2~3歩歩く 靴を履いて歩く	走る	片足で2~3秒立つ
	手のはたらき	なぐり書きをする 積み木2つ重ね	まねて線を引く 積み木横並べ	まねて○を書く はさみを使う ボタンをはめる
	コミュニケーション	「~とって」などの簡単な指示が理解できる 他の子に興味を示す 自分のものと他のものを区別する 興味を持った時に指をさして伝えようとする		他のお友達から誘われ ごっこあそびができるようになる
	ことば	簡単な言葉を理解する パパ・ママなど意味のある言葉を言える	二語文を話す「ワンワン来た」など 名前・年齢を言える 簡単な色がわかる	数の概念(3まで)がわかる
	生活習慣	スプーンで食べようとする コップを自分で持って飲む	排尿前に身振り等でおしっこを教える	あまりこぼさず1人で食べる 靴を1人で履く 上着を自分で脱ぐ
事故と予防策	起きやすい	食べ物での窒息 → 乾燥した豆類(ピーナッツ)などはできるだけ食べさせない	家具などによじ登り、倒れてくる → 家具の固定をしっかりとしましょう	移動中の事故 → 車ではチャイルドシートを必ず ベランダや窓からの落下 → ベランダや大

乳幼児の発育・発達と育児のポイント

～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

乳幼児の発育・発達と育児のポイント

4歳	5歳	6歳
いっぱいほめて欲しい	理解力が深まり、社会性が身につく	
ローごっこなどを楽しめるように。友達と遊ぶにしよう。	●手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるように。家にある様々な材料を使って工作してみよう。	
るように。一方的に拒否しないで、まず耳を傾け、	●発音がはっきりし、きれいに。サ行とタ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは無理に直そうとせず、ゆっくりと話を聞いてあげよう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力に付き合ってみよう。	
を始めてみよう。→p26 ●子どもがやりたいと言ったお手伝いは積極的にやらせてみよう。	●自分の身のまわりの準備や片付けなどは、自分でする習慣を付けていこう。 ●時間がかかっても励まし、1人での着替えを見守ろう。	
<p style="text-align: center;">保育園や幼稚園で毎日同じリズムで生活を送ることで、起きる時間や寝る時間も自然とリズムがついてきます。日中はたくさん体を動かして、夜ぐっすり眠りましょう。</p>		
片足跳びができる	でんぐり返しができる	運動動作がスムーズにできる
はずむボールをつかむ	スキップができる	
簡単な紙飛行機等を折る		
約束ができる	我慢ができる	優しさや思いやりが育つ
ば遊びに加わろうとする		
じゃんけんができる		
発音がはっきりしてくる		「もし～だったら」など複雑な文章が分かる
過去・現在・未来の時間軸が分かる	前後・左右が分かる	
1人で着衣ができる		
レジャー先等での水遊び中の事故 →水遊びをするときには近くから離れないように見守りましょう	マッチやライターでの火遊び →子どもの手の届くところにマッチやライターを置かない	
使用する、自転車に乗る際はヘルメットを装着する、手をつないで歩く		
きな窓の近くには子どもの踏み台になるようなものは置かない		

子どもの睡眠と生活リズム

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

小さい頃からの睡眠と生活リズムは、運動やことばの発達、排泄などの基本的な生活習慣の土台となります！早寝早起きして生活リズムを整えることが大切です！

体内時計って…？

私たちの脳の中には体内時計があり、睡眠や体温などのリズムを刻んでいます。それはおよそ25時間で刻まれていて、地球時間の24時間に合わせるには、朝の光が必要なのです。

スムーズな眠りにつなげるために…

夜ごはんは、寝かせる2時間前位までにし、テレビを消して、眠りにつく前の時間をゆったり過ごしましょう。毎日眠る前にすることが決まっていると、スムーズな寝つきにつながります。その子に合った入眠方法を見つけましょう。

- 例えば…
- 部屋を暗くする
 - 絵本を読む
 - 子守唄を歌う
 - 好きな音楽をかける
 - トントンする
- 毎日繰り返すことで眠りやすくなることも。色々な方法を試してみよう！

生活リズムを整え

カーテンを開けて日の光を浴びましょう

朝、子どもを起こしたらまずはカーテンを開ける習慣をつけましょう。体内時計がリセットされて1日のリズムを正しく刻むことができます。



早起き



早寝

21時には布団に入って眠りにつきましょう

成長ホルモンは子どもが成長していくためにとても大切です。生後4か月頃から、夜寝ている間に集中的に分泌されます。分泌のピークは22時から2時の間です。その時間はぐっすり眠れていると良いですね！

夜泣きについて

夜泣きは、生後6か月頃から1歳半くらいの子どもの見られる、夜間の理由の分からない泣きのことと言われています。早い子では3か月頃から始まったり、2歳や3歳になっても続いたり夜泣きが始まる年齢や続く期間、時間帯も個人差があります。夜泣きはいつまでも続くものではありません。「そのうち必ずおさまること」と肩の力を抜いて乗り越えましょう。

ママたちの体験談！

時間を見つけて休憩！

夜泣きが続き寝不足でしたが、日中子どもと一緒に昼寝して休憩をとるようにしました。家事やらなきや…とも思いますが、適度に手を抜いて、時には外食やお惣菜をつかって乗り切りました。



つき合う！割り切る！

泣きやませることに必死になることをやめて、赤ちゃんの泣きにつき合おうと割り切ったら、気持ちが楽になりました。遊んでいたら、いつの間にか寝てしまうこともありました。

家族の協力で助かった！

一人で夜泣きにつき合うのは大変でした。パパや家族の協力は、大きな助けでした。交替で休み時間を作ることで、気持ちも落ち着きました。



気になるなら近所にあいさつ！

アパートなので、夜泣きが迷惑になってないかと不安でした。近所の方に会ったときにあいさつしたら、思っていたほど気にしていなくて、気持ちが楽になりました。赤ちゃんがいることを事前に伝えておくと、余計なストレスを感じずにすむかもしれません。



るためのサイクル

パワーの源、朝ごはん!

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計です。
しっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう!



朝ごはん

たくさん遊ぶ



日中はたくさん体を動かしましょう!

たくさん体を動かすと夜のスムーズな寝つきにつながります。子どもは遊びや経験を通して成長します。

朝は時間がない!忙しい!そんなときは...

前日に多めに作って朝へGO~★

残っていると思ってパパや家族が食べちゃうことも...!?
そんなときは一言伝えておこう!

前日の夕飯の残り物でOK!
ごはんだけ、おかずだけではなく、バランス良く食べましょう!

電子レンジ様様! 元気モリモリスープ!!

- 冷蔵庫に余っている食材 (野菜、ソーセージなどなんでも)
- お水(カップに入るくらい)
- 調味料(コンソメ、鶏ガラスープなど)



お昼寝のはなし

お昼寝は体力を回復させる、日中受けた刺激から脳を休ませるなど、子どもにとってよい効果があります。その子によってお昼寝の時間や回数、いつまでするかなど個人差は大きいものです。日中たくさん体を動かしてもお昼寝をしない子もいます。お昼寝をせずに夕方に眠くなってしまう場合は、早めに夕食やお風呂を済ませ、早めに寝るようにしましょう。

お家での経験、集団生活での経験

子どもが日中過ごす場所はお家や保育園、幼稚園など子どもの年齢や家庭の状況によって様々です。お家での経験、保育園や幼稚園などの経験はどちらも子どもにとって大切なもの。入園時期など悩むこともあるかもしれませんが、時期にとらわれず、経験をひとつひとつ大切にしましょう。



小さい頃に培われた親子の信頼関係は子どもの気持ちを安定させ人間関係の土台となります。

どちらも大切な経験



お友達とのやりとりは自発的な行動やコミュニケーション、我慢する力などを身につけ、ルールなどを学ぶ社会生活の第一歩となります。

~4か月
~7か月
~1歳
1歳
2歳
3歳~

子どもの睡眠と生活リズム

体と心を育てるあそび

~4か月 子どもにとって、あそびは大切なもの。運動やあそびは、からだの発達だけではなく、こころの発達にも大きく影響しています。子どものあそびは、ママやパパとの“ふれあい”です。
 ~7か月 ママやパパも思いきり遊び、子どもとのふれあいややりとりを楽しみましょう!



~1歳
 1歳
 2歳
 3歳~

腹ばい

腹ばいの姿勢は、運動発達を促すのにとても大切です。お座りができるようになってからも、ママやパパが向かい合って、腹ばいでのあそびをたくさんしてあげましょう。

手あそび・うたあそび

うたを歌いながら体を撫でてあげたり、足や手を動かして遊びましょう。例えば…
 ♪いっぽんば〜し、こちょこちょ
 ♪い〜と〜まきまき
 ♪大きな栗の木のしたで〜

目の追いかけて

おもちゃを正面で見せて、赤ちゃんがおもちゃを目でとらえたことを確かめてから、ゆっくりと左右、上下に移動してみせて、目の動きを促しましょう。

歩き始め

はいはいをせずに歩き始めた場合や、なかなかひとり歩きできない場合におすすめのあそび。

- 階段や斜面をよじ登る
- 重いダンボール箱を押す



はいはい・つかまり立ち・伝い歩き

はいはいをすることで全身に筋力がつき、からだがかたくしっかりしてきます。近くにおもちゃを置いて手を伸ばして取ろうとする気持ちを高めましょう。



外で歩くときは合った靴を選んであげて

★靴選びのポイント★

子どもの足の骨は柔らかく、5歳くらいまでに形成されていきます。足の変形につながることもあるので、足に合った靴を選んであげるととても大切です。



からだ全体を使ったあそび

またぐ、くぐる、しがみつく、よじ登るなど、からだ全体を使ったあそびは全身の筋力をつける、自分の体のイメージを作るために大切です。

例えば…

- 追いかけて…ハイハイでもできるよ!
 - かくれんぼ ●ジャングルジム ●つつぼう
 - ダンボールでおうちあそび
- 大きめのダンボールに切り込みを入れて、ドアにしたり、窓を作ったり、トンネルにしても楽しいよ!



目や耳、肌などの五感を使って楽しんだり、体を動かして遊ぶことで、体力やバランス感覚が身につきます。脳のあらゆる神経が刺激され、集中力も育ちます。いろんなあそびをしてみよう!



体と心を育てるあそび

感覚あそび

自分の手をじっと見つめたり、指しゃぶりをすることは、自分の存在を確認する大切なあそびです。



見る力を育てること

目の動きを促すことは、この時期からとても大切です。見る力を育てることは、人のまねをするようになったり、物の名前を覚えるようになるときに必要な力です。幼稚園や学校で、先生に注目したり、黒板の字をしっかりとみたりする力にもつながっていきます。

手を使うあそび

握る・つまむ・出す・入れるなど、手を使って遊びましょう。積み木やボールなど、赤ちゃんが持ちやすい物がおすすです。

♪身近にある物がおもちゃになるよ♪

- ペットボトルをマラカスに!
- ビニール袋を風船に!



手で感触を楽しむあそび

手で感じる感触は指をばらばらに動かすための手指の運動を促します。

例えば…

- 砂あそび ● 泥あそび
- ねんど ● お絵かき
- つみき ● 新聞びりびり

外あそび

遊んであげなきゃ〜と気を負わなくても大丈夫。少し大きくなってきたら、一緒に公園に行って、子どものしたいことを見守っているだけでも十分です!

例えば…

- すべり台 ● ぶらんこ ● お山のぼり
- お散歩 ● 砂場 ● なわとび

いないいないばあ

隠れたママやパパの顔が「ばあ!」のかけ声とともに現れることにわくわくする楽しさを覚えます。赤ちゃんの顔にガーゼをかぶせて「ばあ!」のタイミングで取るのも楽しいですよ。

絵本あそび

言葉が分からない月齢でも、絵本のイラストや色、セリフの響きは赤ちゃんにとって良い刺激になります。ママやパパとの信頼関係をつくるコミュニケーションツールとしてもおすすめです。→詳しくはp14へ



すくっぴーひろばや児童館などでのイベントにも参加してみてね!!

体と心を育てるあそび

季節に合わせたあそび

季節に合わせて、その時期にしかできないあそびも、貴重な体験になりますね。

例えば…

- お花見 ● お散歩

- プール
- 水あそび
- スイカ割り



- 落ち葉ひろい
- いもほり

- 雪あそび
- そりあそび



あそびの中で集中力を育てるには…

お絵かきやねんどなどの手や指を使うあそびは、机を利用することで、姿勢が崩れず集中して遊ぶことができます。

★机といすの高さはとても大事★

いすは、股関節が90度になり足の裏が床にきちんとつく高さ、机は肘を曲げてのせられる高さで背筋がピンと伸びる高さが良いですよ!

いすが高く足がブラブラするようなら、足台を置くなどして、調整してあげましょう。



ことばの育ち

オギャーオギャーと泣いてばかりいた赤ちゃんが、笑うようになり、話していることがわかってきて、動作や表情で気持ちを表すようになって、そしてことばが出て、自分の話したいことを話すことができるようになる。お子さんのことばが出ること、一緒にお話ができること…とても楽しみですよね。

泣いてばかりいた赤ちゃんが…どうやってことばを話せるようになるのでしょうか？

ことばは、“からだ”や“こころ”を含めた全体の発達の結果です

ことばが出るために、特別な訓練は必要ありません。“ことば”のみに焦点をあてるのではなく、“からだ”や“こころ”を含めた全体の発達を促すことが必要です。

ことばが育つにも順番があります

からだの発達は

首すわり→寝返り→お座り→はいはい→つかまり立ち→立つ→歩く…の順番です。

ことばは、口の動かし方、心の動き、考える力など順序をおって発達していきます。

それは脳の発達の順番のとおりで、からだをつかさどる脳→こころをつかさどる脳→知力やことばをつかさどる脳の順番だからです。

「分かるのが先、言えるのは後」

毎日の生活の中で豊かな体験を重ねる中で自然に「分かる」がすすみます。

「伝えたい気持ちが育つのが先」

言えることばをふやそうと教えるより周りの大人がよい聞き手(1)、上手な遊び相手(2)になることで「伝えたい気持ち」が育ちます。

特別な取り組みではなく、
毎日の暮らしの積み重ねが一番大切！

これらのことを整理したのが、「ことばのビル」！

1 よい聞き手って??

目線をあわせて、笑顔で、こんなふうに声がけをしてみましょう。

こどものことばの真似



ママが楽しそうに真似してくれると、もっと言ってみようという気持ちに繋がります。少し成長してことばになってきたときは、プラス1~2語の声がけをしてみましょう。

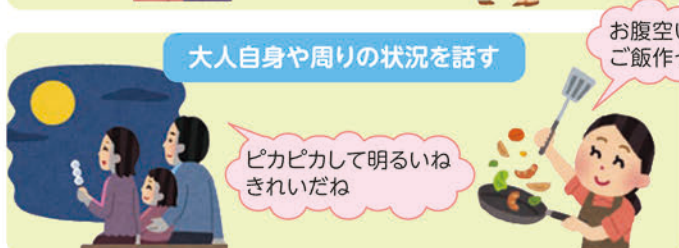
こどもの気持ちの代弁、共有



こどもの興味や体験に合わせて



大人自身や周りの状況を話す



少し待ってあげる



ことば



「子どもの発達に合わせたお母さんの語りかけ」著者：中川信子 発行所：株式会社PHPエディターズ・グループより

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

ことばの育て

2 上手な遊び相手って?? お子さんが遊ぶあそびに徹底的に付き合ってみましょう!

あそびはお子さんの心(嬉しい、楽しい、伝えたい)を育て、それはコミュニケーションの基礎となります。色々なあそびでの動きの刺激が、脳を発達させ、全体の発達につながります。

例えば・「揺れる(ブランコ)」「回転する(抱っこして回る)」「上下に動く(トランポリン、高い高い)」「感触を楽しむ(抱きしめる、水あそび、粘土)」など・(p10、11)

乳幼児期は、「おとな」になる20年～30年後を見通して、自分の力で生活ができるからだところの底力をつくる時期です。急ぐ必要はありません。その子らしい成長を理解し、寄り添ってお子さんと一緒に楽しみながら歩いていきましょう。それが親子としての人生を楽しむコツであり、その子らしく生きていくことでもあります。

日々の生活の中で、お子さんの様子をみながら(何が好きな?何が楽しそうかな?)、一緒に楽しみながら過ごすことが、お子さんのこころとからだの発達の何よりの栄養です。

ゆっくり、あわてず、じっくりと・まずはお子さんのからだところの基礎をつくっていきましょう。



絵本とスマホ

~4か月

~7か月

~1歳

1歳

2歳

3歳~

絵本のこと コミュニケーションの道具としても使えるよ!

赤ちゃんはママやパパたちの声が大好き!

赤ちゃんは、たくさん話しかけることで、話しかけてくれた人の口の動きや発音の様子を一生懸命真似しています。大人の表情や声に興味津々なので、内容によって表情を変えてみたり声色を変えてみるのも楽しいですね。ゆっくりと優しく、ときにちょっぴり怖く読んでくれるママやパパの声は、それだけでスキンシップになり、信頼関係をつくることにつながります。



いつから始めよう?

まだ言葉が分からなかったり、興味を示してくれない年齢からでOK。絵本を通して赤ちゃん和妈妈やパパが同じ時間を共有することが大切です。余裕があるときに読み聞かせをしてみませんか?



「寝る前に必ず読まなきゃ」「言葉を覚えさせたい」など意識しすぎると、お子さんが絵本を嫌がってしまうことも。ママも一緒に楽しむ気持ちを忘れずに。お気に入りは何度も繰り返し…それもよくあることですよ!

どんな絵本がいいの?

0~1・2歳…一緒に見て楽しむ

- 食べ物や動物、乗り物など、身の回りのものを描いた絵本
- 繰り返しの言葉が出てくる絵本
- 音の響きやリズムを楽しむ絵本
- 親子であそびを楽しむ絵本
- 簡単なものがたり絵本



2歳後半~3歳以降…ストーリーが分かるようになってくる

- 子どもの日常生活に寄り添った絵本
- 繰り返しを大切にされた昔話
- ものがたり絵本



スマホはなぜ良くないの?

スマホやタブレットが生活の中に当たり前にある世の中になりました。子ども向けのアプリもたくさんある中で、なぜスマホは良くないと言われるのでしょうか。それにはきちんとした理由があります。

機械は、反応を返してくれない

相手が人であれば、笑ったり声を出した時に反応することができますが、相手が機械だと、その刺激は一方的です。自分が何かした時に返してくれる誰かがいることが、子どもの体・心・脳、たくさんの部分を育てていきます。使うとしても上手に活用する必要があります。“一緒に見て楽しむ” “反応してあげる”ことが必要です。



やっぱり目に悪い

大人でもそうですが、ブルーライトの光は視力を低下させてしまいます。

また、子どもの頃から“目の筋力”を鍛えていく必要がありますが、スマホなどの小さい画面では目を動かす機会が少なく、筋力がなかなか鍛えられない可能性があります。絵本では「ゾウさんどこ?」「おさるさんどこかな~?」と探すことで、筋力が鍛えられ、さらに脳が刺激されることで、見る・探す・考える・想像するといった知能の発達も促されます。



トイレトレーニング

トレーニングと聞くと訓練のように何かさせないといけないと思ってしまうかもしれませんが、決してそんなことはありません。厳しく教えたり、叱ってしつけても身につくことではないからです。

大切なのは子どもがおしっこすることは気持ちいいことと感ずること、親子で楽しくトレーニングができることです。子どもがサインを出してくれたときにしっかりそれを受け止めて、タイムリーに応じてあげることです。昨日までできていたことが何かのきっかけできなくなることもあります。1人1人のペースがありますので、焦らず、急がず、できることから始めていきましょう。

始める目安

- ・ 1人で歩けるようになる
- ・ おしっこの間隔が2～3時間空くようになる
- ・ 大人の言うことを理解し、簡単な受け答えができる



年齢にとらわれず、体と心の準備ができたら始めよう。この3つの目安がそろっていなくても、できることはあるよ!

～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

トイレトレーニングのステップアップ

ステップ1 ～まずはこんなことから始めてみよう～

オムツ替え 赤ちゃんの時からできること♪

- 「おしっこでたね～」 「すっきりしたね～」 と声をかけることで、気持ちがいいという体験と言葉が結びつきます。
- おむつは汚れたらすぐに替えることで、気持ちがいいという感覚を覚え、排泄の間隔が分かることにつながります。

トイレの環境づくり

- トイレに行きたくなるような明るく清潔な雰囲気を作りましょう。好きなキャラクターグッズを置くのも効果的!
- 便座に座るのが怖くないよう、補助便座や足台を用意するといいですよ。おまるでも、もちろんOK。

トイレに興味をもつ

- 絵本などを使って、トイレに興味を持てるよう働きかけてみましょう。
- ママ・パパを追ってトイレについてきた時に、「ここはトイレだよ。おしっこするところだよ」と教えてあげるのもいいですね。



ステップ2 ～トイレに行ってみる～

- ごはんの前、寝る前など決まったタイミングでトイレに行ってみましょう。出なくても座るだけでもOK!
- おしっこサインが出ていたら、「トイレでおしっこしようか」と誘ってみましょう。初めは便座に座っても出ないことがほとんど。何度も繰り返しチャレンジしましょう。

見逃さないでおしっこサイン

- 急に動きが止まる ● しかめっ面になる
- そわそわ、もじもじする
- おむつを触る ● 急に不機嫌になる

ステップ3 ～自分から言えるようになる～

- 毎日同じタイミングでトイレに誘ったり、成功体験やほめられる体験で自信をつけていくと、自分から「ママおしっこ」と言えるようになってきます。
- ここまで来たらあと少し! おしっこが出た後に言うこともあるかもしれませんが、トイレに行って交換しましょう。
- 失敗はつきものですが、パンツにもチャレンジしてみましょう。出た感覚が分かるようになると、教えられるようになりますよ。

たくさんほめることがおむつ卒業への近道

トイレトレーニングをする上で、ぜひ大切にしてもらいたいのがほめることです。トイレでおしっこをすることさえ初めてなのに、がっかりされたり叱られたりではその気になれません。例え失敗しても「おしっこ出たね、よかったね」と声をかけ、成功したときにはこぞとばかりにたくさんほめてあげましょう。ほめられることで自信がつき、次の成功につながります。

こんなときは
大チャンス!

便座に座れたとき

「トイレに座れたね～
すごいな～」

教えてくれたとき

「教えてくれてありがとう」

トイレでおしっこできたとき

「おしっこでたね～
気持ちよかったね」



イヤイヤ・甘えへの向き合い方

- ～4か月
- ～7か月
- ～1歳
- 1歳
- 2歳
- 3歳～

2～3歳頃の子どもの特徴

何でも自分でやりたい!

でも…言いたいことがまだ上手に言葉で伝えられない

好奇心旺盛! チャレンジしたい!

自分の思い通りにならないと何でもイヤ!と 言う



みんな同じような悩みを持っています。誰もが通る道ですよ!

よくあるご相談

- Q:** 2歳になり何をするにも「イヤ」と言われて困っています。どうしてイヤイヤ期ってあるんですか?
- A:** やってみたい気持ち(=自我)とうまく表現できない状態(=葛藤)が混ざりあって気持ちのコントロールができず、何でも「イヤ」で表現します。イヤイヤ期は成長のひとつの過程で、ちゃんと成長している証です! 大人に指示されたり、自由にできないことを「イヤ」ということが多いです。
- Q:** 病院の待合室やスーパーなどのお店でじっとしていられず、ちよろちよろと動き回るので周りに迷惑をかけてしまうのではないかと心配です。どうしたらいいでしょうか…
- A:** 病院やスーパーはいつもと違う場所で子どもにとっては面白いもの、興味をそられるものがたくさんあるのかもしれないね。初めての場所や時々しか行かない場所、ものには興奮したり楽しくなってじっとしていられない子も多いと思います。じっとしていられないという予想がつくのであれば、事前に伝えたり簡単なお約束をするのもいいかもしれません。
- Q:** 買い物に行くと、必ずおもちゃ付きのおかしを「買って買って」と、泣きわめいたり、ひどいとそこから離れなくなり、困ってしまいます。周りからの目も気になるし、根負けして買ってしまいうことも多いのですが、このままでいいのでしょうか…
- A:** 子どもを連れての買い物は、大変ですよ。お母さんの根負けしてしまう気持ちもよくわかります。でも子どもはまだ、価値観や必要性を理解できません。欲求のままに主張しているんですね。だからといって、子どもの言いなりになって、欲求にすべて応えることは“甘やかし”につながります。根負けせずに、気持ちを受け入れて、抱っこしてその場から離れてもいいですね。



甘やかすことと甘えさせることの違いつて?!

認識度チェック----☆☆☆----あなたならどうする?

- | | |
|---------------------------------|----------|
| ①子どもが自分でできることを、親がやってあげる。 | Yes? No? |
| ②子どもが望めば、菓子や玩具をいくらでも買ってあげる。 | Yes? No? |
| ③「ママ抱っこ～」ときたら抱っこしてあげる。 | Yes? No? |
| ④自分でできないことを「ママやって」と言われ、手伝ってあげる。 | Yes? No? |



大切 「甘えさせる」とは
子どものペースを尊重すること。
本人ができない、難しいことをサポートすること。(チェックの③④)

甘えていい時期に十分に甘えることで、その子の自立につながります。

よくない 「甘やかす」とは
子どもの言いなり
過干渉、過保護
(チェックの①②)



「甘えさせる」と「甘やかす」を区別することがキーポイント!
子ども時代の「甘え」を肯定すると、人への信頼と思いやりを育めます。お子さんは上手に甘えてきていますか?

イヤイヤ・甘えへの向き合い方

子どもの心を育てる対応のコツ

子どもの自我が芽生え、自立心も強くなり、自己主張の始まるこの時期、ママ・パパも困ってしまうこともありますね。そんな時、次のような対応を試してみてもいいかもしれません。

1 話をよく聞き共感し、 欲求を受け止めてあげよう

例えば…

大きくなずき、「そうか、そうか」
「それで?」と言って聞く。
「○○イヤなんだね」
「○○欲しいよね、美味しそうだね」

こどもの言葉のくり返しでOK



2 できないけれど、チャレンジしたい 気持ちを応援しよう

さりげなく手助けしたり、どうすればできる
のかを伝えて一緒にやるなど達成感を
味わえるようなお手伝いをしましょう。

3 見通しがもてる声かけ(予告)や 簡単な約束をしよう

例えば…

「あと1回やったらおしまいね」
「今日はお菓子は1個だけって約束しようね」

4 伝えるときは指示ではなく、 「こうしてほしいな」「これならいいよ」を伝えよう

例えば…

「ママは～してほしいな」
「ママは～してくれると助かるな」

ママが主語の
I(アイ)メッセージ

5 最初に気持ちを受け入れ、 次にしてほしいことを伝える

例えば…

「くやしから叩いちゃったんだね」→「貸してって言うね」

6 話題をそらして、気持ちを切り替える

例えば…

「お昼だ! 帰ってごはんしよう!」

望ましくない行動が続くときは、「反応しない」で見守ることも時には必要です。ママが反応してくれないと分かるとやめることもありますよ。

子どもは…

- やってはいけないことの原因がその時理解できなかったとしても、気持ちを分かってあげることで、“これはいけないことなんだ”、“自分のやりたい気持ちを分かってくれた”、“自分を大切にしてくれた”ということは伝わります。
- この時期に大人がきちんと向き合うと、子どもには我慢したり、状況にあった行動ができる力が備わります。我慢できたことを振り返って、ほめてあげましょう。

コラム ☆☆大切! ママのリフレッシュ☆☆

子どもの相手をしていると、自分の時間がとれず、やりたいことがなかなか出来ない…。

そんな気持ちで辛くなったことはありませんか?

他のママはうまくやれているのに、自分はイライラしてしまう…そんな風に思ってしまうこともあるかもしれません。自分の時間がとれないことをストレスに感じる人、あまり感じない人、その感覚は人それぞれです。だからこそ、自分のリフレッシュ法を見つけて、うまく気持ちをコントロールしていくことが大切です!

リフレッシュするために、誰かの手を借りられない時は、すくっぴーひろばや保育所の一時預かりを利用してみてください。お子さんは、ママから離れる時は、大泣きするかもしれません。子どもに申し訳なく思ったり、後ろ髪を引かれることもあるかと思いますが、でも、子どもたちには、柔軟な適応能力があるから大丈夫。ママとバイバイした後、けろっとして遊び始めることもあります。それにママと離れてお友達や保育士さんと過ごす時間も、集団生活のプチ体験になります。ママがリフレッシュできると、より子どもが可愛く思えますよ。うまく力を抜けない時は、ご相談ください。



～4か月

～7か月

～1歳

1歳

2歳

3歳～

イヤイヤ・甘えへの向き合い方

これからの授乳あれこれ

～4か月

赤ちゃんが成長して表情が出てきたり、時々声を出してお話してくれたり、どんどん可愛さが増してくる頃ですね。「お腹すいたね～」「おいしいかな～」「いっぱい飲んでね～」とたくさん声をかけながら授乳の時間を楽しんでくださいね。

～7か月

赤ちゃんの飲み方が変わってきたり、思うように飲んでくれないなど、不安やわからないことがある時は、一人で悩まず相談しましょう。

～1歳

飲ませ方やリズムに関する疑問や悩み

1歳

2歳

3歳～



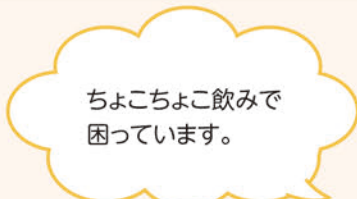
赤ちゃんが飲みやすいかどうか、確認してあげましょう。

授乳するときの姿勢は、赤ちゃんの成長に合わせて変えていますか?赤ちゃんのからだが大きくなってくると、新生児の頃と同じ体勢では飲みにくかったり、たくさん飲めないこともあります。

チェックポイント

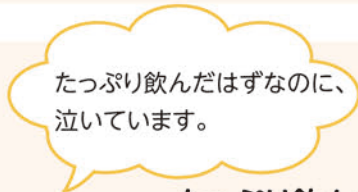
- おなかは圧迫されていないかな?
- からだがねじれて苦しい姿勢になってないかな?
- ママも肩の力を抜いて、ゆったりと授乳できているかな?
- 哺乳瓶を使っている場合は、乳首のサイズは月齢に合っているかな?

これからの授乳あれこれ



もう少し飲んでほしい場合は、口元を刺激したり、げっぷをさせて、再度飲ませてみましょう。

生まれてすぐの頃は、赤ちゃんの胃袋も小さく、一度にたくさん飲めないため、授乳回数が多くなりますが、ある程度成長してくると、一度にたくさん飲めるようになってきます。母乳の場合、気持ちよくて途中で眠ってしまう子もいますが、眠りながら飲んでくれる場合もあります。



たっぷり飲んだ場合、飲みすぎておなかが苦しくて泣くこともあります。

おなかが空いた時だけでなく、甘えたい時、遊んでほしい時、眠い時にも泣いてアピールするようになります。



チェックポイント

- 「泣いたらすぐ授乳」になっていませんか?
オムツかな?甘えたい?眠い?
- たっぷり飲んだ後、泣いているとき、おなかは張っていないかな?



6か月頃から日中の授乳回数が減る分、夜の授乳が増えることもあります。

体重増加と母乳不足感のこと

個人差はありますが、生まれてから3～4か月頃までぐんぐん増えてきていた体重も、月齢が進んでくると、体重の増えが少し緩やかになってきます。

また、周りに興味を示すようになってくるので、遊び飲みをすることもあり、「母乳が出ていないのかな…」「足りないかな…」と不安になることもあるかもしれません。

本当に足りない“母乳不足”と出ていないと感じる“母乳不足感”は違います。いつも通り機嫌がよく、おしっこ・うんちも変わらず出ていることがポイントです。母子健康手帳の成長曲線に沿って成長しているのが目安ですが、心配な時や、わからない時は、相談しましょう。



二人目を妊娠しました。
おっぱいはやめた方がいいですか？

妊娠中でも授乳は可能です。

授乳により、子宮を収縮させるホルモンが出ますが、妊娠中の子宮に作用するのは中期以降で、予定日が近くなつてからです。

しかし、切迫流産で治療している場合や、授乳によっておなかが張りやすい場合は、控える必要があります。産科の主治医に相談しましょう。

ご飯をいっぱい食べますが、
まだまだおっぱいを欲しがります。
やめた方がいいですか？

授乳を続けていても問題はありません。

子どもにとって、必ずしもおっぱい=食事ではないからです。安心したい時、甘えたい時に欲しがることもあるでしょう。

授乳回数が多く、食事量が少なく、体重が増えない場合は、相談しましょう。

保育所に預けるために
おっぱいはやめた方がいいですか？

保育所入所のために、母乳育児をやめる必要はありません。

復帰時期(月齢)によっては、保育所でミルクをあげる必要があるかもしれませんね。入所の時に相談しましょう。

保育所によっては搾った母乳を飲ませてくれたり、育児時間を活用しての訪問授乳を受け入れてくれることもあります。ママがどうしたいか気持ちを伝えてみましょう。仕事復帰をして離れる時間が長くなるからこそ、お互いおっぱいタイムが癒しになることもありますよ。



夜泣きがひどくなって困っています。
夜の授乳をやめると寝るようになると聞きました。本当ですか？

夜間断乳で、夜泣きが落ちつく子もいれば、エスカレートする子もいます。

夜泣きの原因ははっきりわからないことが多いのですが、夜泣きがひどく眠れない状況が続くと、ママも精神的に参ってしまいますよね。

個々によって状況も異なりますので、ママ自身の気持ちとお子さんの様子をふまえて、個別での相談をお勧めします。

おっぱいバイバイのポイント

卒乳の時期はそれぞれで、食べることが大好きで1歳前に離れていくこともあれば、2歳3歳まで飲んでる子もいます。タイミングは、その親子によって違います。

事情があって断乳する場合や、卒乳に向かうときは、どんなに小さくても、お子さんへきちんとお話しし、「おっぱいバイバイ」の理由を伝えましょう。今までおっぱいで安心感を感じていたお子さんにとって、卒乳や断乳で不安になることもあるでしょう。授乳の時間を一緒に遊ぶ時間に変えられると、気が紛れたり忘れたりできるかもしれません。「おっぱいバイバイ」のかわりにぎゅっと抱きしめて、「ママはここにいるから大丈夫よ」と受け止めて、「たくさん飲んでくれてありがとう」を伝えてあげてくださいね。

チェックポイント

- きちんと伝える
- 十分なスキンシップ
- ありがとうの言葉かけ



突然の断乳は、乳腺炎の原因になることもあります。断乳する場合は、おっぱいの状態にも気をつけましょう。