

## よくある乳児の子育てに関する質問です

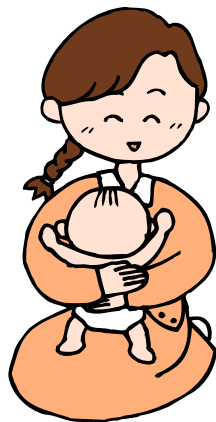
### 母乳が足りているか、見分け方はありますか？

体重の増え方など成長の様子や、母乳の吸い方が目安になります。

体重が減り続けているか横ばいが続いている場合や、授乳時間がほぼ毎回40分以上かかる、10分に満たないなど上手に母乳を吸えてない様子が見られるときは、足りていないかもしれません。

授乳時間は個人差がありますが、だいたい20分くらいが目安です。なによりも、赤ちゃんが元気であり、一定して体重が増えて、身長も体重も大きくなっていけば心配はありません。

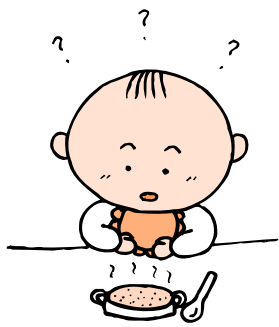
授乳はゆったりとした気分で、話しかけながらするとスキンシップがはかれ、赤ちゃんに安心感を与えることができます。



### 離乳はいつごろから、どのように始めればいいのか？

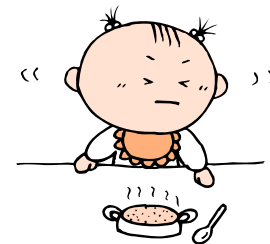
発育が良好なら、5~6か月ごろから離乳食を始めてみましょう。

初めは、なめらかにすりつぶした状態のおかゆを、スプーンで1日1回1さじ。少しずつ量を増やしていき、1週間ぐらいたら、次に野菜のペースト状のものを。慣れてきたら、なめらかにすりつぶしたタンパク質(豆腐・白身魚・卵黄等)のおかずを少しずつ。嫌がるときは、無理強いないであせらずゆっくりすすめてください。



### 離乳食をいやがります。無理に与えた方がいいのでしょうか？

お乳を先に飲ませたり、無理強いして与えたり、汚すことをしつたりすると嫌がるようになることがあります。赤ちゃんが食べやすいよう、味や形、また、食器などを工夫してみてもいいでしょうか。お母さんが一緒においしそうに食べてみせるなど、楽しい雰囲気づくりも大切です。



### 首がすわるのは、いつごろですか？

首は、生後3か月ごろからすわります。ひざに抱かれて、お座りの姿勢も取れるようになります。

赤ちゃんは、首がすわると、周りのものの見え方が変わり、人の姿がよく見えるようになります。たて抱きでお散歩に出かけるなど、好奇心をくすぐる刺激を与えてはいかがでしょうか。

### 乳幼児揺さぶられ症候群って何ですか？

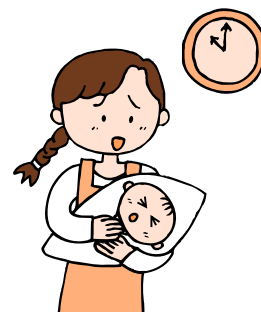
激しく乳幼児が揺さぶられたときに起こる重症の頭部損傷です。赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のため脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんが泣き止まずイライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。



### 泣きやまないときはどうしたらよいのでしょうか？

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、抱っこしてほしい、暑い・寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で赤ちゃんのメッセージがわかってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、抱っこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣き止まないときは、イライラしてしまいがちです。

そんなときは、深呼吸をしたり、誰かとことばを交わすなどして、気分転換をしてみましょう。



## よくある幼児・児童の子育てに関する質問です

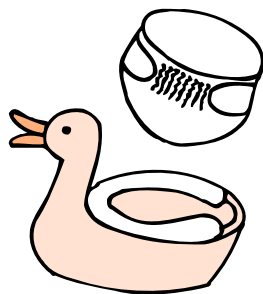
### Q おむつがとれないで、困っています。

最近はおむつのとれる年齢も遅くなりつつあります。また、失敗なく出来るようになる時期は個人差が大きく、2~3歳と幅があります。

オマルに座れるようになったら、あせらずにおしこの練習から始めてみてください。

排便の時間は朝食後が良いでしょう。ゆっくりオマルに座らせて、話しながらさせてみましょう。

うまくいかなくてもよいという気持ちで取り組んでみてください。また、上手に出来た時は、ほめてあげることが大切です。



### Q 何でも自分でやりたがって困ります。

子どもは3歳ごろになると、自我が芽生え、何でも自分でやりたがります。

でもまだ、手やからだの動きが十分でないため、パジャマを着るのに時間がかかったり、ハミガキがうまくできないなど、能力はともなっていません。

親がお手本になったり、少し手伝ってあげながら、気長に「自分でやれる力」をつけさせるようにしてみましょう。



### Q おねしょは、いつ頃からなくなるのですか？

個人差もありますが、6歳ごろまでときどき失敗することもありますのであまり気にしない方がよいでしょう。

夜、頻繁に起こしたりせず、ゆったりと接してあげてください。

6歳を過ぎても毎晩のようにおねしょをするようであれば、小児科のお医者さんに診てもらったほうがよいでしょう。

### Q 好き嫌いや遊び食べが多くて困っています。

離乳食が完了した頃から好き嫌いが始まったり、遊び食いの多くなる時期です。子どもの好き嫌いは、日によって変わることもあるので、無理強いをしないようにしましょう。

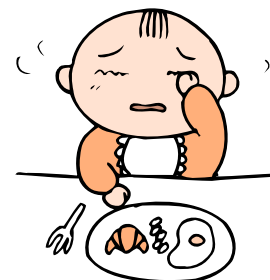
また、2~3種類の食品が嫌いな場合は、それがすぐ栄養障害に結びつくことはないので、お母さんがあまり神経質にならないことです。

※好き嫌いをなくすポイント

- ・家族全体で好き嫌いをなくすように。
- ・おやつを決めて甘いものは控える。
- ・空腹になるように元気に遊ばせる。
- ・苦手なものを食べたらほめてあげる。
- ・味つけや切り方など調理法を工夫する。
- ・食事はおいしく楽しい雰囲気です。



### Q 朝食を食べたがりませんが、食べなくてもいいですか？



健康のためにも、1日の活力源としても、朝食は食べさせるようにしてください。

また、親が夜更かしをしていると子どもも夜更かしとなり、朝、なかなか起きられず食欲もわきません。早寝、早起きを心がけ、朝食を食べられるようにし、3回食とおやつという食生活のリズムを整えましょう。

もし食が細いようであれば、卒乳を考えてみるのもいいでしょう。

#### ★子育てサポート情報通信「すくすく」★

子育てサポート情報通信「すくすく」では、健康や育児について、さまざまな情報を発信しています。

検索

函館市 情報通信 すくすく



#### ●赤ちゃん・子どもの健康相談

子ども未来部母子保健課 ☎32-1533・FAX 32-1506  
市立函館保健所東部保健事務所 ☎86-3033・FAX 86-2333