

子育てコンシェルジュによるアドバイス

子育てコンシェルジュは平成 26 年 7 月に活動を開始し、これまでに 200 件以上のご相談をいただきました。

子育てって本当に悩みが多いですね。相談を受けていると、子育て中のお母さんたちのがんばりがひしひし伝わってきます。

ここでは、これまで多く寄せられたお悩みとアドバイスをまとめましたので、ご覧ください。

子育て中の皆様のヒントになれば大変嬉しいです。



ここに掲載したお悩み

- 1 母乳を拒否するのですが、どうしたらいいのでしょうか。
- 2 卒乳はどうすればうまくいきますか。いつまでにした方がいいですか。
- 3 離乳食がうまく進まないのですが、どうすればいいですか。
- 4 子どもが食事を食べないので困っています。
- 5 イヤイヤ期でしょうか。2歳になったら言うことを全然聞いてくれません。
- 6 子どもの落ち着きがないのですが、大丈夫でしょうか。
- 7 子どもを育てるのがうまくいかず、イライラしてしまいます。
- 8 夜泣きが激しく、ストレスが溜まっています。



- 1 母乳を拒否するのですが、どうしたらいいのでしょうか。

アドバイス

飲まないときは本当に心配になりますね。絶対飲ませたいと思うと、うまくいかないことが多いかもしれません。

ひとつの思いにとらわれず、「お腹が空けば飲むから大丈夫」「欲しがったときにあげよう」くらいゆったりした気持ちで再チャレンジすることが大切です。母乳をしぼって哺乳びんで飲ませてみる方法もあります。

また、母乳は飲んでる量がわかりにくいので、体重が気になるときは、徳育保健センターや子育て支援センターなどで計測できます。ぜひ利用してみてください。

ちなみに、カロリーや脂肪分が多い食事を取り過ぎると、乳腺が詰まり、乳腺炎になりやすいので、お母さんは注意してください。



2 卒乳はどうすればうまくいきますか。いつまでにした方がいいですか。

アドバイス

昼間なら他の食べ物や遊びなどで子どもの気が紛れるので、日中から始めるとよいと思います。

母乳以外の湯冷まし等を哺乳びんやストローで与えるという方法もあります。

いつまでにという決まりはありませんが、1歳6か月ころになると、母乳やミルク以外の食べ物から大部分の栄養がとれるようになってきます。子どもの意思表示が強くなり、やめにくくなりますので、この頃が1つの目安です。

ご家族の方へ

卒乳は周りの協力が大切ですので、ぜひ協力してあげてください。母乳を欲しがったときに母親以外の方が散歩に連れ出したり、夜、母乳をほしくて泣いても怒らないで見守ってください。



3 離乳食がうまく進まないのですが、どうすればいいですか。

アドバイス

離乳食は、新しい味を覚えたり、舌やあごの発達を促すことも目的です。

たくさん食べさせることばかり意識せず、ゆったりした気持ちで少しずつ焦らず食べさせましょう。その子のペースで進め、笑顔でゆったり接しましょう。

食事は楽しい！！と親子ともに感じられるように進めるのがポイントです。

具体的には、向かい合って、大人がおいしそうに食べて見せながら、1さじずつ口に入れてあげたり、「もぐもぐごっくん、おいしいよ」など声をかけながら楽しい雰囲気を作ることも大切です。



4 子どもが食事を食べないので困っています。

アドバイス

お腹を空かせることが大切です。たくさん体を動かしてから食事することがポイント。

親も一緒に楽しく食べると、子どもも食事が楽しくなってきます。食べたら、ぜひ「おいしいね!!」と一緒に喜んでください。

2歳前後は食べ物の好き嫌いを言い始める時期ですので、意思表示があることも成長の過程です。長い目で見てあげましょう。

子どもは気分にもうがあるもの。形や味を変えたり、家庭菜園や買い物を一緒にするなど、工夫してみましょう。

量を食べさせることだけにこだわらず、楽しい雰囲気を作ることを心がけてください。



5 イヤイヤ期でしょうか。2歳になったら言うことを全然聞いてくれません。

アドバイス

2歳児は自我が芽生え、自分でやりたいがありますが、できなくて子ども自身もイライラしています。そういう時期はどの子も通りますので、あたたかい目で見守ってください。

やりたいときは、簡単なことをやらせてあげましょう。

例えば、買い物で野菜やパンなど、安全なものを子どもにカゴに入れてもらう、パジャマやスポンなどがはけずにイライラしていたら、そっとわからないようにお尻の部分だけ手伝ってあげるなど。

何を言ってもダメなときは、あまり言い過ぎるとお母さんも疲れてしまうので、少し放っておきましょう。そして、子どもが落ち着いたら、しっかり抱きしめて、「〇〇したかったのね。」と子どもの気持ちをわかってあげてください。

そのあと、「お母さんは〇〇したいの、〇〇だから〇〇しようね。」「〇〇したら〇〇しようね。」と親の気持ちを伝えるのを忘れずに。子どもは、言葉がわからなくても、親の真剣な気持ちは必ず伝わります。



6 子どもの落ち着きがないのですが、大丈夫でしょうか。

アドバイス

1～3歳児は、周りを見て、触って、試して、経験を積んでいく時期です。

危険なことに手を出したときには強く叱ることも必要ですが、「だめ!!」と全部を否定してしまうのではなく、次にやるべきことを教えてあげることが大切です。例えば、「ここは、走らないでお母さんと手をつないで歩くところだよ。」と具体的に行動を示してあげれば、子どもにも伝わります。

くりかえし教えてもうまく伝わらない、お友だちに興味がなさそうに動きまわっているなど、心配なときはお気軽に相談してください。



7 子どもを育てるのがうまくいかず、イライラしてしまいます。

アドバイス

不安がなく子育てをしている人はいません。誰でも不安になったり、イライラしたりします。あなたただけではないから安心してください。

子育てに関してはみんなが1年生。初めて経験することが多いので、夫や祖父母にお手伝いしてもらったり、一人で悩まず誰かに話を聞いてもらってください。

悩みの相談も私たちの仕事ですので、コンシェルジュに相談して下さっても、もちろん大丈夫です。



8 夜泣きが激しく、ストレスが溜まっています。

アドバイス

まず、夜泣きはどの子にもあります。異常ではないので、神経質にならなくて大丈夫です。

とはいえ、疲れて寝ているときの夜泣きはお母さんにとっても辛いですね。

夜泣きの原因はいくつか考えられます。のどの渇き、空腹、おむつが汚れている、布団が重い、抱っこしてほしい、着せすぎで暑い、などなど。すぐに解決はできませんが、1つ1つ試してみ、その子の傾向をだんだんとつかんでいきましょう。

また、夜ぐっすり寝る基本は、生活のリズムを整えることです。昼間、散歩で外に連れて行くなど、昼と夜のメリハリがつくようやってみてください。



子どもの発達は、個人差があり、周りと同じでないことが多いため、みんな不安になるんだと思います。

でも、周りと同じでないことこそ、その子の個性、いいところという見方もできます。

赤ちゃんは生まれたときから意思と感情を持ったひとりの人間、でも感情表現はうまくできません。親と子のやりとりは子どもの意識を形づくり、言葉や表情などの表現力をはぐくみます。

朝起きたら「おはよう」と言うこと、一緒に食事をして「おいしいね」と顔を見合わせることで、毎日の当たり前の丁寧な暮らしが子どもの心を育てます。

あせらず、できることから1つ1つやっていきましょう。

皆様の子育てを少しでも応援できるよう、コンシェルジュも頑張ります。

何でもお気軽に相談してください。



掛川市こども希望部 子育てコンシェルジュ
電話 21-1211
e-mail: kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp