

子育てコンシェルジュによるアドバイス

子育てって楽しいけれど大変なこともありますよね。相談を受けていると、子育て中のお母さんやお父さんたちのがんばりがひしひし伝わってきます。また、祖父母世代にとっては、親世代との育児方法の違いで戸惑うこともありますよね。

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ています。また、様々な子育ての不安、疑問は、掛川市子育て総合案内サイト「かけっこ」や「子育てコンシェルジュだより」でも子育てアドバイスとして掲載しています。

皆様のヒントになれば大変嬉しいです。どうぞ、そちらもご覧ください。



ここに掲載したお悩み



※()内は、質問に関連した「子育てコンシェルジュだより」の発行No.です。

- Q1 赤ちゃんはどうやって遊んだらいいのかわかりません。(No.2～4、6、8、9、10、12、14、16、20、22)
- Q2 子育てが思うようにいかず不安や心配になったり、イライラしたりします。(No.10、21)
- Q3 子どもの落ち着きがないのですが、大丈夫でしょうか。
- Q4 スプーンやコップはいつから持たせればいいですか。
- Q5 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か。(No.18)
- Q6 兄弟姉妹の子育てで上の子を叱ることが多くなり、可愛いと思えないこともあります。(No.23)
- Q7 トイレトレーニングはいつ頃からどうやって始めたらいいですか。(No.17、24)
- Q8 夜泣きが激しく、ストレスが溜まっています。(No.19)
- Q9 親子で遊びに行ける施設を教えてください。(No.16、20、25)
- Q10 養育者が病気や用事などで、一時的に子どもを預かってくれるところがありますか。

■ 今と昔の子育ての違い ■ 代表的な違いをいくつかあげました。

- Q1 赤ちゃんが泣いてすぐ抱っこすると抱き癖がつきますか。(No.3)
- Q2 昔の離乳食は4ヶ月頃から始めて1歳頃には完了でしたが、今はどうですか。(No.3)
- Q3 1歳になったら母乳は止めた方がいいですか。(No.3)
- Q4 大人がかみ砕いた食べ物を赤ちゃんに食べさせたり、スプーン等を共有したりしてもいいですか。(No.3)
- Q5 子どもを車に乗せるときは、どうしたらいいですか。(No.5)
- Q6 うつぶせ寝はダメですか。(No.5)

Q1 赤ちゃんどうやって遊んだらいいのかわかりません。

アドバイス

赤ちゃんをよく見ると相手の顔や目をじーっと見つめていたり、表情もとても豊かだったりします。また、いろいろな物や音に興味を持つこの時期は、お父さんやお母さんなど周りにいる人から声を掛けてもらうことや、触れてもらうことを喜びます。お腹や足をさする、くすぐる、わらべうたや手遊び、ガラガラなど音を楽しむ玩具、絵本、散歩など、何か特別なものを用意しなくても充分楽しめます。「気持ちいいね」「赤いお花、きれいね」などの声かけやふれあうことで豊かな心が育ちます。一人で機嫌良く遊んでいるときは、危険が無い限りそっと見守ってあげることもいいですね。



Q2 子育てが思うようにいかず不安や心配になったり、イライラしたりします。

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。育児には正解がないからこそ不安で迷うこともあってあたりまえ、あなただけではないので安心してください。完璧を求めず時には手抜きをしたり、気分が落ち込んだりイライラしたりしたときは、散歩など外に出るだけでも気分が変わります。

配偶者や祖父母、友人など身近な人に相談したり、子育て支援センターや児童交流館・児童館のスタッフ、保健師、子育てコンシェルジュなど子育て支援機関を利用したりして、一人で悩まないことが大切です。



Q3 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きちんと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、なぜいけないか、どうしたらよいかを教えることが大切です。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。

繰り返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子育てコンシェルジュに相談してください。



Q4 スプーンやコップはいつから持たせればいいですか。

アドバイス

《スプーン》

1歳頃にスプーンに興味をもつようになったら、子ども用のスプーン(木製・シリコンなど安全な材質)を用意します。最初は上から握らせ、手首が返せるようになったら下から握らせます。スプーンを持つ子どもの手に大人が手を添え口に運んだり、「あーん」「ばくん」「上手だね」「おいしいね」等褒めたりして進めていきます。大人が食べている姿を見せることや、積み木など物をつかむ、握るなどの遊びを十分させることも大切です

《コップ》

1歳近くになったらコップや汁椀から直接飲む経験をさせてみましょう。コップは取っ手のある軽いものが持ちやすいです。大人が手を添えてあげながらゆっくり飲ませるようにしましょう。少量から始め慣れてきたら徐々に量を増やしていきます。

*どちらも子どもの意欲に合わせてゆったりと進めていきましょう、楽しく食事をするのが大切です。エプロンをつけたり新聞紙やビニールシートを床に敷いたりして、汚れてもいいようにしておくといいですね。



Q5 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

1歳を過ぎると始まるイヤイヤの連発、2歳頃から自分の思い通りにならないとパニックや大泣きするなど、強情を張る時期があります。自分でこーしたい、という自我が育ってきた証拠です。3歳を過ぎ、言葉で表現ができたり見通しが持てるようになってくると、だんだん落ち着いてきます。あたたかい目で見守ってあげてください。簡単に危険が無ければやらせてあげたり、できなくてライラしたりしている時は、できないところをさりげなく手伝ってあげると納得することがあります。

また、「どっちがいい？」と子どもに選択させることも良い方法です。ひっくり返って大泣きや何を言ってもダメなときは、しばらく様子を見て子どもが落ち着いた頃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くみ取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ことも忘れずに。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。



Q6 兄弟姉妹の子育てで上の子を叱ることが多くなり、可愛いと思えないこともあります。

アドバイス

お子さん一人の時とは違い、家事・育児と生活全体が忙しくなります。お世話をしている人が心身ともに疲れているとイライラしたり、上のお子さんがイヤイヤ期だったりすると、「もう、いいかげんにして」という気持ちにもなりますよね。上のお子さんにしてしまうとまだまだ甘えたいし、自分の存在を認めて欲しい気持ちもあります。そんな時は、ぎゅっと抱きしめたり、「さすが、お兄ちゃん(お姉ちゃん)、すごいね」「ありがとう」など認める言葉を掛けたりして、お子さんが家族にとって大切な存在であることを伝えてあげてください。お子さんが要求してもすぐ対応できない(緊急な場合を除く)時、お世話をしている人の思いを伝えてあげてください。

一人で悩まず、身近な人に聞いてもらったり、お手伝いしてもらったりしましょう。話すだけでもきっと気持ちが楽になると思います。もちろん、コンシェルジュに相談して下さってもいいですよ。



Q7 トイレトレーニングはいつ頃からどうやって始めたらいいですか。

アドバイス

歩けるようになり、おしっこの間隔が2時間以上あくようになる1歳半から3歳くらいが目安です。暖かくなる春以降から始めるとおしっこの回数も減り、お母さんの負担も少なくてすみます。おまるや子ども用補助便座を用意し、朝起きた時やお昼寝から起きたときにトイレに誘ってみましょう。

おむつ替えの時「ウンチが出てよかったね」「気持ちいいね」等、繰り返し同じ言葉で伝え、ウンチ＝良いこと、というイメージをもたせるといいですね。お子さんが好きなキャラクターや人形を使うなどして、トイレに行くことが楽しいと思えることが大切です。

トイレトレーニングは個人差が大きく、何度も繰り返すうちにタイミングがつかめるようになります。失敗しても叱らないようにしましょう。焦ったり無理強いしたりすることは禁物です。



Q8 夜泣きが激しくストレスが溜まっています。

アドバイス

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、一つ一つ試してみて、その子の傾向をだんだんつかんでいきましょう。また、夜ぐっすり眠る基本は、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にやってみてください。



Q9 親子で遊びに行ける施設を教えてください。

アドバイス

「地域子育て支援センター」「つどいの広場」「児童交流館・児童館」「子育てサロン」「子育てサークル」などがあり、遊びや季節の行事、子育て相談・講座など親子が楽しめる内容で、様々な育児支援や交流の場を提供しています。

活動日や時間、場所等は掛川市公式ホームページ(暮らし・行政情報→目的別ガイド(または子育て・教育)→子育て(子育て・教育施設)→施設)や「掛川市子育てガイドブック」で確認することができます。詳しい内容は、掛川市子育て総合案内サイト「かけっこ」に掲載されています。

「子育てサロン」「子育てサークル」については掛川市社会福祉協議会(☎0537-22-1294)へお問い合わせください。行ってみたいけど初めての場所で行きにくいという時は、コンシェルジュと一緒に行くこともできます。ご連絡ください。



Q10 養育者が病気や用事などで、一時的に子どもを預かってくれるところがありますか。

アドバイス

「ファミリー・サポート・センター」や「一時預り」があります。実施している施設や利用方法、利用料等詳細については掛川市役所、又は施設へ直接お問い合わせいただくか、掛川市ホームページで検索することもできます。

<問い合わせ>

■ファミリー・サポート・センター

・掛川市役所こども希望課内(☎0537-21-1144)

・掛川市ホームページ→暮らし・行政情報内「子育て」→サポート・コミュニティ→ファミリー・サポート・センター

■一時預かり(一部の保育園、認定こども園で実施)

掛川市ホームページ→暮らし・行政情報内「子育て」→施設→一時預り事業



新潟

■今と昔の子育ての違い■

Q1 赤ちゃんが泣いてすぐ抱っこをすると抱き癖がつきますか。

アドバイス

昔は赤ちゃんが泣いてすぐ抱っこをすると、「抱き癖がつく」「甘えっ子になる」といわれました。今は、抱っこしてもらうことで安心感や信頼感、情緒の安定など、子どもの成長にとってとても大切なものが育つことがわかってきました。抱き癖がつくと心配する必要はありません。



Q2 昔の離乳食は4ヶ月頃から始めて1歳頃には完了でしたが、今はどうですか。

アドバイス

昔は、「離乳食を開始する前(生後2～3ヶ月頃から)、果汁から開始」と指導されました。その後、栄養学的な意義は認められず、今は、「離乳食は5～6ヶ月から始め、1歳半頃までに完了しましょう」となっています。母乳やミルクで栄養を取り、離乳食前の果汁は必要ありません。スプーンに慣れることも離乳食の開始以降でいいです。

※ハチミツはボツリヌス症予防のため、1歳までは与えないようにしましょう。



Q3 1歳になったら母乳は止めた方がいいですか。

アドバイス

おっぱいを吸うことで安心感を持ち、大切なスキンシップでもあります。いつまでにやめなければいけないということはありません。お母さん自身の体調を考えて卒乳(断乳)をしましょう。



Q4 大人がかみ砕いた食べ物を赤ちゃんに食べさせたり、スプーン等を共有したりしてもいいですか。

アドバイス

赤ちゃんの口の中には、もともと虫歯菌はいません。大人の虫歯菌が移るのでやめましょう。歯が生えてきたら、歯磨き等でケアすることが大切です。



Q5 子どもを車に乗せるときはどうしたらいいですか。

アドバイス

以前は大人が抱っこして乗せていましたが、今は6歳未満までは原則としてチャイルドシートの使用が法律で義務づけられています。「じっとしていない」「嫌がる」こともあるかもしれませんが、しだいに慣れます。子どもの命を守るために必ず使用しましょう。(助手席用のエアバッグを備えている車は後部座席で使用)



Q6 うつぶせ寝はダメですか。

アドバイス

「頭の形がよくなる」「眠りが深い」と言われ、一時期うつぶせ寝が流行しました。その後、うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群(SIDS)を引き起こす可能性があることがわかり、1歳になるまでは(医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている以外)仰向け寝にしましょう。



掛川市こども政策課 子育てコンシェルジュ
☎21-1211
e-mail:kosodate@city.kakegawa.shizuoka.jp