



育児書を見ると「〇か月になったら離乳食を始めましょう」と書いてあるので頑張って離乳食を作りましたが、全然食べてくれません。せっかく作ったのに、捨てるなんて…。でも市販の離乳食を使うのは、手抜きをしているようで嫌なんです。

**A** 離乳食開始の目安は、“よだれが多くなる”“食べ物を見せると口を開ける”“首のすわりがしっかりする”“支えると座れる”などと言われています。お子さんの成長はいかがですか？

離乳食は、授乳間隔が3時間から4時間空くようになってから始められると良いのですが、リズムができていないと空腹感がないままに食事に向かうことになりそうです。離乳食が開始されたら、日中は食事を中心に考え、母乳やミルクは食事を補うものとして、ぐずった時などは抱っこや遊びに誘うことで食事のリズムを作っていくと良いでしょう。

また市販の離乳食も、種類が豊富で良いものがあります。上手に市販のものも利用してご自分の時間を作り、少しでもゆったりとお子さんに向かいあえるといいですね。



歯みがき嫌いをなくすには…



小さい頃から、口の周りを触ったり、口の中をガーゼで拭いてあげたりすることで、口の中の掃除をいやがらなくなる効果もあるようです。



オムツ替えの時、いやがって大変。毎回格闘しています。

**A** オムツ交換の時間は、スキンシップのチャンス！ 優しく言葉をかけたり軽く手足を動かしたり、お子さんが楽しいと感じられる時間にしてみてはいかがでしょうか。

楽しくなる  
遊びの紹介

- ① “イチ・ニ・イチ・ニ” オムツ交換をする前に、お子さんが好きな歌を口ずさみながら、お子さんの足首を持って足を曲げたり伸ばしたりして体操をしてみても？ リラックスしてオムツ交換がしやすくなりますよ。
- ② “あんよで、いないいないばあ” オムツ交換の前後に、仰向けのお子さんの両足を使って“いないいないばあ”遊び。自分の足が使われているのがうれしくて、親子でニコニコ！！



うちの子は、ミルクが嫌いでなかなか飲んでくれません。

**A** ミルクを少しでも多く飲んで欲しいという思いが強くなり、ミルクを与えることだけに気持ちが傾き、つい哺乳瓶の目盛りにごだわっていませんか？ これでは、ミルクを飲むことが楽しいどころか不快や不満が増すばかり。大切なのは、授乳中のゆったりとした楽しい時間！！

お子さんの顔を見て、話しかけながら飲ませてあげましょう。繰り返し試みながら、少しずつミルクの味に慣れさせていくことも大切です。



5か月の子どもが、生まれて初めて37.6度の熱を出しました。大人ならそのまま様子を見るけれど、初めての子どものため「死んじゃったらどうしよう…」「これくらい熱で病院に連れて行っているのかしら…」と心配です。どうしたらいいのでしょうか。

**A** 赤ちゃんは体温調節機能が未熟です。お子さんの機嫌が良く、食欲もあり普段の様子とあまりかわりが無いようであれば、水分補給をしたり涼しい場所で過ごすなどしてお子さんの様子を見てあげてください。

病院に連れて行くかどうかの目安は、元気があるか、熱の症状以外に鼻水、咳、嘔吐、下痢などの有無はどうかを確認し、心配な時は受診しましょう。

お子さんの平熱を知っておくのも大切ですね。



いつも私が一番忙しい時に泣き出します。抱っこをすると泣き止み眠ってくれるのに、ベッドに寝かせるとまた泣き出します。本当にイライラしてきます。これって育児ノイローゼ？

**A** 「なぜ泣いてしまうの？」など、多くの保護者がこういった悩みを少なからず持っているのではないのでしょうか。

そもそも赤ちゃんは「泣く」という行為自体、与えられた仕事。“オムツは？”“おなかは？”“体調は？”“眠い？”など、赤ちゃんがなぜ泣いているのか気づいてあげ、心地良い状態にしてあげましょう。それでもまだ泣いているようであれば、「用事をしてる間、少し待っていてね」くらいの気持ちを持ち、すばやく用事を済ませてしまうのも一つの方法かもしれませんね。

