

ワイワイ教育プラザ

子育て問答集

「食事・トイレ・健康・睡眠」

子育てで直面する様々な悩み・・・。

初めての子はもちろんのこと、兄弟姉妹であっても、子どもは一人一人違うだけに、悩みも様々です。

このコーナーは、幼稚園・保育園で数多くの子どもたちの面倒を見てきたベテラン教師たちが「よくある悩みへの回答集」という形でまとめました。



目 次

母乳はいつごろ離せばいいのでしょうか	3
離乳食の進め方を教えてください	4
箸で食べられません	5
食事するときの心掛けは？	6
落ち着いて食事ができません	7
朝食を食べないのですが.....	8
幼稚園でお弁当が食べられません	9
おねしょがなかなか治りません.....	10
おねしょをよくするので困っています	11
夜トイレに行かれないのですが・・・	12
うんちの自立をさせたいのですが。	13
朝寝坊を治したいのですが	14
夜なかなか寝たがりません	15
夜更かしが癖に	16
アトピーがひどく、何事にもぐずぐずして困っています.....	17
成長が遅れているのでしょうか.....	18
授乳のリズムがわかりません	19
寝付きが悪いのですが	20
熱があるのに「幼稚園に行きたい」	21
肥満に悩んでいます	22
夜泣きして困っています.....	23
離乳食を食べずに母乳を欲しがります	24
今したばかりなのに「オシッコ」と言ってきます.....	25

Question

母乳はいつごろ離せばいいのでしょうか

1歳半の子どもをもつ母親です。夜寝るときになると、まだ母乳を欲しがるので飲ませているのですが、いつ頃離せばよいのか迷っています。

Answer

健やかな子どもの成長は親の願いです。子どもが手元から離れる寂しさを感じながらも期待が膨らんでいきます。ともすると、育児書や他の子どもと比べて、早く成長して欲しいと思うあまり、「もうお兄(姉)ちゃんだから」と子どもの心を見えなくして、子どもをどんどんせかしてしまいがちです。乳離れも、いくつになったから止めると決めるのではなく、一人一人違って当たり前なのです。

スキンシップをとらえて

1歳児は好奇心旺盛です。自分で動けるようになると、色々なものに興味をもち、家中を動き回ります。しかし、一歩外に出るとお母さんの姿が見えないだけで不安で何もできなくなってしまいます。不安と好奇心の葛藤の中で、少しずつ自分の世界を広げようとしているのです。昼間は活動的でも、夜はまだお乳がないと安心できないのです。授乳は、栄養摂取の意味もありますが、スキンシップを通して親子の絆を深めているのです。心の栄養をたっぷり与えることは、子どもの自立の芽を育むのです。

愛情を確かめているのです

子どもは遊びながら、さまざまなことに出会います。いつもお母さんが側で見守ってくれると思うと、安心して初めてのことに勇気を出して一歩を踏み出せるのです。お乳を飲むことは満腹感より“吸いたい心”を求めながら、お母さんの愛情を確かめているのです。そんなときには、子どもの甘えたい気持ちを満足させてあげることが大切です。私の周りにも年長や小学生になってもおっぱいを触っていた子どもがいました。そのことが大きくなって悪影響を与えたと言うことを聞いたことはありません。焦らなくても、自分から「もう、要らない」という時期が自然にやってきます。小さいときにたっぷり甘えられて愛情を注がれた子どもは早く自立できるのです。プラスにはなってもマイナスにはなりません。

お乳を離すことより子どもが喜ぶことを試してみてもいい！

夜寝るときに絵本を読んであげたり、添い寝をしてトントンと背中をたたいてあげたり、子守歌を歌ってあげたりするのもいいでしょう。子どもはお乳がなくてもお母さんの愛情を確認できたと納得できたとき、お乳を卒業できるものです。(福嶋)

Question

離乳食の進め方を教えてください

もうすぐ満1歳になりますが今までは手作り離乳食や市販のベビーフードをよく食べていたのですが、最近は口に入れても“べー”と、出してしまうようになってしまいました。どのようにすれば食べるようになるのでしょうか。

Answer

この時期になると、母乳やミルクともそろそろお別れして食事を中心になってきます。お腹が空くと食べたい一心から、手づかみで口の中に入れ、ムシャムシャ食べている赤ちゃんの姿がみられます。“あまり食べたがらない”というのはお腹がまだ空いていないのではないのでしょうか。おやつとの間隔が近すぎると食べたがらない場合もあります。他にも食べたがらない理由を探ってみることにしましょう。



食事の前に母乳やミルクを与えていませんか

食事の前に飲ませてしまうと赤ちゃんの胃は小さいのでそれだけでお腹がいっぱいになってしまいます。むしろ食後に母乳やフォローアップミルク(1歳を過ぎたら牛乳)を与えてみるようにしましょう。

咀嚼のできる固さや大きさにしてありますか

歯がはえるようになれば食物をつぶしたり、噛んだりできますのでご飯はお粥から軟らかいご飯に、野菜類はきざみに、芋類はやや大きめに切って軟らかく茹でましょう。果物は指でつまめるぐらいの大きさに切っておくとよいでしょう。

味付けはいかがですか

大人と同じような味付けに慣れてしまうと薄味の離乳食は食べたくなくなってしまう。例えば、親が食べている時に側に来て食べたがるのでつい食べさせてしまったり、コンビニのお弁当やファーストフードの物を手軽だからといって食べさせたりするのは濃い味付けに慣れてしまいますね。素材のもつ味を引き出して調理しましょう。

食事の時にテレビが大きな音でついていませんか

テレビ画面の移り変わりが激しかったり、音が大きかったりすると赤ちゃんは気が散ってしまって食べなくなることがあります。テレビをつける時は、ボリュームをさげ、赤ちゃんの座る位置を考えてくださいね。

食べ物との出会いを大切に、食べることが楽しいと思えるような雰囲気づくりを心掛けたいものです。そうすることできっとよく食べてくれるようになるでしょう。(梶原)

Question

箸で食べられません

5歳の男の子です。上手にお箸が使えなくていつも手で食べています。また食べこぼしも多く、小学校での給食も心配です。わたし自身も箸が上手に使えないのです。どうしたらよいかわかりません。

Answer

「食事のマナーを見ればその家庭の躰が分かる」と言われるくらい、生活態度全般の集約のようなものです。また、鉛筆の持ち方にも影響しますのでお母さんと一緒に上手に使えるように頑張ってみましょう。

箸の持ち方は焦らず練習しましょう

箸で食べ始めると、上手に食べられずこぼしやすくなって、困っていますね。スプーンなどでせっかくこぼさないで食べられるようになったのに、箸ではこぼしてしまうことを責められると、子どもは焦って食べやすい手づかみになってしまうでしょう。

まずは、お母さんが箸を使うのが苦手なようですから、上手に箸を使える方に教えてもらったり、持ち方を勉強したりするのはいかがでしょうか。お子さんと一緒に練習することで、お子さんも嬉しくなって、食事が楽しいものになるでしょう。

箸の長さや、素材は使いやすいものを選び、扱い方としてははじめは大きいものからはさんで練習してみましょう。練習すれば上手に持てるようになります。上手に使えるようになったときには、自信となりいろいろな場面で自己発揮できるようになることでしょう。

練習の仕方のアドバイス

1. はじめは、スポンジのような軽くて、はさみやすいものを用意しましょう。はさんでは、持ち上げます。スポンジのような適当な物がなければ、アルミホイルをボール状にしてもいいでしょう。
2. はさめるようになったら、スポンジの大きさを少しずつ小さくしてみましょう。
3. 上手につかめるようになったら、おはじきや大豆のようにつかみにくい物に挑戦してみましょう。例えば、お皿を2枚ずつ用意してお母さんと、箸で皿から皿へ移すゲームのようにして楽しく練習をするのもよいでしょう。

※参考絵本 おかあさんといっしょ「はしのもちかた」小永井道子／作・絵 偕成社（高橋）

Question

食事するときの心掛けは？

2歳の男の子です。食事をする時、どのような心掛けをしたらよいでしょう。

Answer

食事は楽しい雰囲気で行うのが最も大切です。食事は、離乳食より始まって生涯続くものですから、じっくり期間をかけてしつけ、習慣化していきたいものです。

一日の食事を見てみますと、朝食、昼食、夕食と3回あります。おやつを食事として考えて4回食にしてもよいと思います。いつも食事を決まった時間にし、栄養のバランスを考え健康な体を育てましょう。

あいさつをして食べましょう

テーブルに食事の用意ができたなら、まずすることは何でしょうか。

- ① トイレを済ませる。
- ② 手を洗ってうがいをする。
- ③ 座る。
- ④ 家族が揃って「いただきます」と挨拶する。

など我が家の食事のマナーや決まりを身に付けていけるように、繰り返し続けることが習慣化することです。

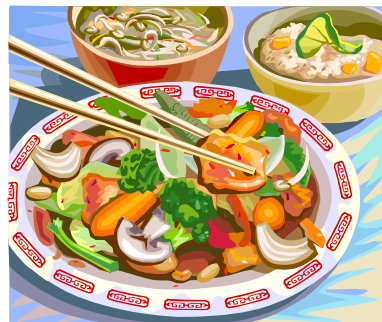
お腹が空くと、食事が待ちどおしくて、トイレを済ませ、手を洗ってお母さんを驚かせるようになったら嬉しいですね。

良いしつけは、人間性にも影響します。小さいときから身に付けていけばお子さんの成長にきっとプラスになると思います。

噛む習慣をつけましょう

柔らかいものばかり食べて、よく噛まない子どもが増えています。そして、口の中にいつまでも食物を入れていたり、モグモグゴックンと飲み込めなかったりして食事に時間が掛かりすぎるのです。このような状態が見受けられたら要注意です。

お母さんと一緒に、「カミカミしよう」「ゴックン」「あら上手！」などとほめながら、楽しく食べられるように工夫しましょう。



噛むことは、歯や顎の発育を促し、脳の発達にもつながります。味わって食べることによって偏食しないで何でも食べられるようになるでしょう。大人には何でもないことでも、子どもにとっては、時間をかけて練習して身に付けないと身に付かないことがあります。お母さんの努力が実を結びます。(栗田)

Question

落ち着いて食事ができません

1歳の男の子です。食事中落ち着かず、途中で椅子から下りたり動き回ったりしてちゃんと食べることができません。つつい部屋中を追いかけ回して食べさせています。どうしたら落ち着いて食べさせることができるでしょうか？

Answer

1歳を迎えるころになると、体の動きも活発になってきて、よくお母さん方からこのような悩みを聞きます。

離乳食が終わるといろいろな食材を食べることができるようになります。しかし、好き嫌いもはっきりしてきます。また、お母さんに抱かれて食べさせてもらっていた状態から、1人で座って食べられるようになります。少しお腹が満たされるといろいろな興味も出てあちこちへと動きたくなるようです。生きていく上で食べることは、とても大切なことです。お子さんとゆったりと向かい合いながら、楽しい雰囲気ですぐに食事ができるといいですね。

食事に集中できる環境作りを

椅子やテーブルがお子さんの体に合い、お母さんとの位置もぴったりと安定し、安らげる雰囲気になっていることが望ましいです。いつもテレビがついていたり、まわりに大好きな玩具が散乱したりすると、なかなか食事に集中できません。食事の前はしっかりと片付けてから始めましょう。お母さんと「おいしいね」「じょうずに食べられたね」など、楽しく会話をしながら、おいしいものをおいしく食べる時間となるのが大切です。

年齢が小さいうちは体調の変化が食欲にすぐ影響します。水分の取り過ぎや、間食が多いと大切な食事が入らなくなります。忙しい毎日ですが、きちんと食事の時間を決めて、リズムを整えてあげることがとても大切なことです。

毎日繰り返すこととして食事の前に、お母さんと一緒に手を洗ったり、食前食後のあいさつを一緒にしたり、マナーも身につけてくる時期です。今は、食事の時間だということを意識させ、きれいに食べられたらほめてあげたり、よくかんで「モグモグゴクン」と促しながら楽しく食事をする習慣を身につけましょう。食べ終わった後は、「さあ一緒に遊ぼう」と子供と一緒に遊び、満足させてあげると良いですね。（渡邊）

Question

朝食を食べないのですが

うちの子は、朝食を食べないのですがどうしたらよいでしょうか。食事の用意はしても、なかなか食べてくれません。私は、今まで一緒に食べていません。やはり、一緒に食べないといけないのでしょうか。

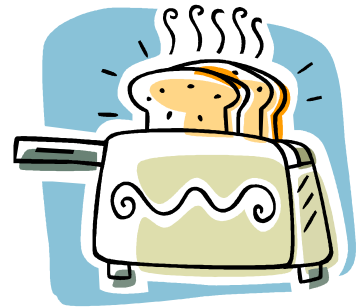
Answer

朝起きてから食事までにどのくらい時間がありますか？時間の余裕がないことも、食べられない原因になります。寝る時間や、朝起きる時間はいかがですか？社会全体が夜型生活の傾向にあり、夜遅くまで起きていて、朝がなかなか起きられない子ども達が増えています。睡眠不足も朝食を食べられない原因の一つでしょうね。

朝食は元気の素

朝食は、一日を元気いっぱいにするために必要な食事です。心身の発育にとっても重要なものです。

朝食には、脳や体を活性化させる効果があります。また、食べ物を摂ることで胃や腸を刺激して、排便を促します。朝食を食べないと脳に栄養がまわらず、集中力に欠けたり、精神的にイライラしたり、落ち着きのない滋養起用になる傾向があります。お母さんもお腹がすいてイライラした経験があると思います。保育園でも時々、午前中は、あまり動かずボーッとされていて、昼食を食べると元気になる子がいます。



食事を楽しく

食事は、一人で食べてもおいしくありませんし、食欲もわきません。家族みんなと一緒に食卓を囲み、いろいろな話をしながら楽しい雰囲気の中で食べたいものです。お母さんも少しでもいいですからお子さんと一緒に食事をする努力をしてください。「おいしいね」「うん、おいしい！」「全部食べちゃった。すごい！ごちそうさま」など、お子さんとコミュニケーションを図りながら、楽しい雰囲気になるよう努力しましょう。食欲が増すと思います。（尾高）

Question

幼稚園でお弁当が食べられません

4月から入園した4歳の次男はお弁当を楽しみにしていましたが、いざお弁当が始まると全く食べずに残してきます。量を少なくしたり、好きなおかずばかり入れたりしているのですが、食べてきません。幼稚園はいやがらず、毎日行っています。他の子は食べているのにとすると、心配です。

Answer

楽しいはずのお弁当が食べられないなんて…。お弁当の時間はどう過ごしているんだろう、いつ食べられるようになるんだろう等、色々なことが気になるのも無理はありません。でも、集団の中で食事する事って、本当に楽しいことばかりでしょうか。一緒に考えてみましょう。

みんなで食べることに不安を感じる

大人は友達とお弁当を食べるのは楽しいことだと思いがちです。しかし、入園前まで、家族と食事をする経験しかしていない子どもにとって、たくさんの友達の中で食べるのは大変緊張するものです。大人が考えられない程、大きいストレスを感じて、食べられないこともあります。集団の中で食べることに不安を感じてしまうのです。

はじめは食べられない子どもでも、友達が楽しく食べている様子を見ながら、少しずつ不安が取り除かれると、食べられるようになります。不安がとれる期間は子どもの気質や性格で違います。子どもにとっては、食べることが楽しいばかりではないことを分かってあげてください。

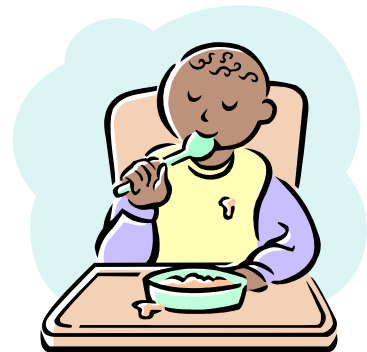
子どもの気持ちを受け止めて

幼稚園では、お弁当が始まる時期、一人や二人、お弁当が食べられない子どもがいます。

わたしが担任したBちゃんのことは、忘れられません。Bちゃんも幼稚園で活発に遊ぶ元気な男の子でしたが、お弁当の時間になると元気がなくなり、全く食べることができませんでした。お母さんも「どうしてみんな食べているのに、我が子だけ食べられないのか」と悩みました。お母さんが悩めば悩むほどBちゃんも「食べなくてはい

と思い、負担が大きくなりよけい食べられなくなっていました。お母さんが「Bちゃんだって食べたいと思っている。でも、みんなの中で食べられない思いがある。食べるようになるまで待とう」とBちゃんの気持ちを受け止められるようになった時、みんなと一緒に食べられるようになりました。

Bちゃんは今、成人して調理師になり美味しい料理を沢山の人のために提供しています。あせる気持ちは禁物です。子どもの気持ちを受け止めて、見守って行きましょう。(鈴木)



Question

おねしょがなかなか治りません

6歳になる長女は、週に3、4回おねしょをしてしまいます。夜中に起こしたり、水分を調節したりしていますが、効果がありません。朝になるとつい娘を叱ってしまいます。以前、病院で診てもらい、泌尿器は正常でした。寝るときは紙おむつをしています。尿の量も多くなり、このまま治らないかと心配です。

Answer

お母さんの心配する気持ちはよく分かります。でも、泌尿器に心配がなければいつかは必ず治るものです。夜尿症の子を持つお母さんのほとんどが、寝る前の水分を規制したり、夜中に必ず起こしてトイレに行かせたりしています。夜中にトイレに行かせるときは、はっきり目を覚まさせてからにしましょう。意識がないと排尿の感覚が持てず、トイレする意味がありません。あせらず、ゆったりと取り組んでいきましょう。

失敗しても叱らない

「また、今日もおねしょをして」と、つい叱ってしまう気持ちも分かりますが、6歳になったお子さんはきつとおねしょをしてしまうことで、大きな負担を感じていることでしょう。おねしょをしたくてしているではありません。失敗してしまったときに叱ってしまうのは効果がありません。お子さんの心の負担を更に大きいものにしてしまいます。

以前、夜尿症の子どもを担当しました。活発な子でいつもはつらつとしていました。入学が近づいた頃、元気がなくなり表情が暗くなりました。お母さんに話したところ「毎日おねしょをするので、もう1年生になるので心配になってきて、つい叱ってしまう」とのことでした。お母さんは次の日から叱らなくなりました。子どもは敏感です。すぐ笑顔が戻ってきました。

紙おむつはやめよう！

布団が汚れる、干す場所がない、洗濯が大変等、後始末が大変なのはよく分かります。しかし、いつまでも紙おむつをしていると治る時期が大変遅くなります。紙おむつをすぐやめて、パンツをはかせてあげましょう。

●紙おむつがいけない理由

- ・ 紙おむつだと、排尿しても濡れた感触がないため気が付かない。
- ・ 紙おむつをしているから、布団の中で排尿しても大丈夫だと思ってしまう。
- ・ 子どもによっては、赤ちゃんでもないのににおむつをしていることに抵抗や違和感があり、無意識に自分はいけない子だと思ってしまう。

我が子を信じて親子二人三脚で頑張りましょう。（鈴木）

Question

おねしょをよくするので困っています

保育園に通っている4歳の男の子ですが、週に1、2回はおねしょをしています。お昼寝の時も時々あります。夜寝る前には必ずトイレに行かせていますが、夜中にもう一度連れて行かないと失敗してしまいます。どのように対応すればよいでしょうか。

Answer

おねしょをするお子さんは多いものです。特に、冬場や夜急に寒くなった時などは失敗が多いですね。どこの家庭でもその経験は大なり小なりあります。おねしょは女の子と男の子の場合も違ってきますし個人差が大きいようです。また、精神的なものから来ている場合もありますのでお子さんの日常の様子を注意して見てみましょう。

生理的なものからくるおねしょと、精神的なものからくるおねしょ

夕食の時や、寝る前に水分などを多くとるとまだ4歳位だと膀胱の許容量も少ないので、朝まで保てずに布団にしてしまうことがよくあります。水分は極力控えたいもの…とは言ってもなかなか難しいですね。夜中にトイレに連れて行くようですが、その時は必ず起こして意識を覚醒させてから排尿するようにしましょう。寝ぼけたままの状態ですとトイレと布団の区別がつけられずに布団の中で気持ち良くしてしまうことになりかねないからです。

また、夜中に起こすことをしないで毎日取り替えていたお母さんもおります。その体験を紹介します。

お母さんの仕事が、大変忙しくなった時期がありました。かなりのストレスを抱えながら過ごしていた頃にお子さんが毎晩おねしょをしていたそうです。お母さんは毎回濡れたシーツを取り替え続けました。しかし、お母さんの仕事が安定してきた頃、気が付くとお子さんのおねしょもなくなっていたということです。

失敗しても叱らないこと

おねしょをしちゃった時に、お母さんが叱ってお尻を叩いたりお子さんの心を傷つけるようなことは言わないようにしましょう。（例えば「またしちゃったの！」「4歳にもなって！」「モー洗濯するお母さんの身にもなってよ！」etc.）

おねしょをしてしまったお子さんは子どもなりに「またやっちゃた」「恥ずかしい」「お母さんゴメンネ！」という気持ちでいるはずですが、お母さんの叱りたい気持ちをぐっとこらえて、「次からはトイレでできるといいね」と言えるくらい寛大になれるとよいですね。洗濯は大変でしょうがもう少し辛抱してください。（梶原）

Question

夜トイレに行かれないのですが・・・

就学が近づいた5歳になっても、夜一人でトイレに行けません。行くように勧めても行けないので、私もイライラしてつい強く言ってしまう。そのままにしておいても自然に治るでしょうか。

Answer

我が子の成長を見て、あれもこれも出来るようになって欲しいと願うのは親心ですが、子どもの成長には個人差があります。何歳になったから、同じ年頃の子どもが出来のだから我が子も出来るはずだと思いがちです。子どもと親の気持ちのずれにイライラすることもありますね。

夜のトイレは少し不気味に感じたのでしょう

始めはお母さんが一緒について行って安心して排泄ができるように排泄の仕方を丁寧にいかかわって教えてあげましょう。次に、ドアを開けておいて「お母さんが見ているからね」と安心させ、呼んだら答えられるようにしてみましょう。「トイレは怖い。行くのがいや」というイメージをなくすよう工夫してみましょう。

5歳ともなると創造力が逞しくなり、いろいろな感情が出てきます

「怖かったのはどうして？」「トイレに行かれないのは何があったの？」と優しく聞いてみてはいかがでしょうか。お母さんが優しくスキンシップをしながら「お母さんがいるから大丈夫」と安心できるように話しかけてみましょう。日頃から「子どもはどんな気持ちになっているのだろうか」と子どもの立場になって考えるように心掛けましょう。



また、トイレにお気に入りのグッズを置くとか、絵を飾るなど楽しい雰囲気になるようにお子さんと一緒に考えてみましょう。一人でも楽しく過ごせる空間になったらステキですね。お母さんのイライラした気持ちのチャンネルを切り替えることによってお子さんの不安が解消されることは、大きく成長することにつながります。(栗田)

Question

うんちの自立をさせたいのですが。

3歳の男の子です。おしっこは、2歳でトイレでできるようになったのですが、うんちはトイレでせず、我慢してパンツの中にしてしまい、そのまま平気で遊んでいることがあります。どうしたら自立できるのでしょうか。

Answer

おしっこはトイレでできるのに、うんちはパンツにしかできないという子どもはたくさんいます。パンツの中で何度もうんちをもらしてしまう事があり、最近では平気で遊んでいるということですが、排便のリズム(時間や回数)について考えてみてはいかがでしょうかでしょう。

子どもの生活リズムは親の生活リズムそのものです。3歳までは朝起床してから食事をする、排便する等の習慣を身につける大切な時期ですから、根気よく取り組んでみましょう。

食事に気を付けてみましょう

便秘がちな場合は、繊維の多い野菜や海藻類を多く取るようにしましょう。また、蛋白質をとりすぎない様に気を付けるなど食品の組み合わせを工夫してみましょう。果物は、腸の運動を活発にしてくれます。

あまりに強要するとかえって悪循環に

あまりにもトイレの誘導を強要して、子どもがいやになったということもあります。便秘が続くと痛みが生じるため便をさけようとして悪循環になってしまうこともあります。便が柔らかすぎる場合は逆に回数も多く、それほど力まなくてもすぐ出てしまうということもあります。

そのためパンツに便をしてしまうことがあるのも決してめずらしい事ではありません。いずれにしても、子どもの場合は年齢が低ければ低いほど肛門をしめる括約筋の力が弱いのです。ちょっとしたひょうしに出てしまうのはむしろ当然だと思います。

子どもの心を傷つけないように

一見するとパンツにお漏らしをした事を、全く気にしていないように見えますが、内面はとても気にしているのだと思います。お尻をたたかれる事が多くなると、子どもは排便についてこだわりを強く持つようになります。トイレでできるようになるまで、焦らずゆとりをもって取り組んでください。パンツにしても叱らないで「でちゃったね、気持ち悪いね」「くさい、くさい」などと排便の後始末をしながら子どもの心をいきいきさせてあげることが大切になると思います。(藤倉)

Question

朝寝坊を治したいのですが

4歳と2歳の男の子です。保育園に入園して1年経つのですが夜はだらだらと起きていて寝るのが遅く、朝も起こすと毎日ぐずり、保育園に行くまでが大変で困っています。

Answer



夜更かしをすると朝起きられないのは当然のことですね。いつの間にか習慣になっているというのは一度生活のパターンを見直してみることが必要になると思います。保育園に笑顔で行くためにも“睡眠”について考えてみませんか？

睡眠はなぜとらなければいけないのでしょうか

夜、早く寝る子ほど心身の調子がいいと言います。子どもの健康にとって睡眠ほど大切なものはありません。それではなぜ睡眠が大切なのでしょう。

眠っている間に体の成長に欠くことのできない成長ホルモンが分泌されます。このホルモンは眠りはじめに分泌が上昇し、一時間半頃ピークになり、それも一晩に一回だけというのです。遅く寝てもピークは見られますが、約半分に減少し、ホルモンのバランスを崩し、心と体の発達を歪めて行くことになるのです。睡眠不足になると、“だるい・目が疲れる・食欲がない・一日中ボーとしている・すぐゴロゴロする・けがや病気をしがち”などの症状に表れます。

保育園に行く時間になっても体が眠いのでぐずぐずしてしまうのです。このような状態を改め、早寝早起きの健康な生活習慣を早く取りもどしましょう。

寝るときの工夫は？

睡眠がなぜ大切なのかがわかっていても寝る工夫ができているかが問題ですね。テレビをつけっ放しにしていないか、お腹がすいて夜食を食べて遅くなっていないか、母親の家事を優先して子どもの世話が後回しになっていないか等です。

家事をできるだけ早目にすませ、夜寝る前の楽しみの一つに子どもの好きな絵本を読み聞かせをしたらいかがでしょう。親子の豊かな心の触れ合いをもちたいものですね。「早く寝なさい」の前に、「早くお母さんのお話し聞きたいな……」と布団に入るのを楽しみにできるリズムを作ってあげるのも一工夫ではないでしょうか。心地よい睡眠は目覚めのよい朝を迎えさせてくれるものと思います。（藤倉）

Question

夜なかなか寝たがりません

幼稚園に通う4歳の女の子をもつ母親です。小学5年生の兄と、中学2年生の姉がいますが、兄姉が起きていることもあり、夜なかなか寝たがりません。昼寝も嫌がります。そのため朝も起きられず困っています。どうしたら良いのでしょうか。

Answer

小学生や中学生の兄姉が起きていて楽しそうなことをしていると、気になってなかなか眠れないのでしょうか。しかも、朝も起きれないとなると悪循環で体調を崩してしまいかねません。お子さんが眠れるように環境を作ってあげることが大切ですね。

快く眠れる環境や雰囲気を作ってあげましょう

幼児だけでなく、小学生や中学生になっても睡眠は大事です。特に幼児期は、小学生や中学生とは体力が違うので、睡眠をたっぷりとらないと、健康な体づくりに支障をきたします。朝から具合が悪くなったり、だるくて遊びだせなかったりすることもあります。夜はなるべく早く寝られるようにして、朝すっきりと起きられるよう生活のリズムを整えてあげましょう。

例えば、兄姉とは別の部屋に布団を敷き、お母さんがそばにいて寝る前に絵本を読み聞かせてあげるとか、眠りについたら部屋の照明を消すなど、お子さんが安心して眠れるような雰囲気を作ってあげましょう。眠るときはお母さんと安心して過ごせる時です。安心してお子さんが眠れる時間が確保されると早く寝ることも習慣づいてくると思います。

4歳頃の睡眠時間は、10時間以上必要といわれています。夜の睡眠が不足しているようでしたら、昼寝を確保することも大切ですが、4歳位になると昼寝をしなくなるのが普通ですね。

心地よく眠れるように家族の協力も大切です

日中の過ごし方はどうでしょうか。戸外でたっぷり遊び、夕食もしっかり食べて、お風呂に入った後は、心地よい眠気を感じ、休めるようにしたいですね。思いっきり遊んだ後は黙っていてもすうっと眠ってしまうのも子どもの特徴なのです。

お子さんによっては、寝る前のお風呂はかえって興奮する場合がありますので工夫が必要です。

また、テレビやゲームの音はちょっとお休みして家族(父・兄姉)などにも、お子さんが安心して眠れるような状況を作るために協力を求めていくことも大切だと思います。(清水)

Question

夜更かしが癖に

5歳の男の子です。早く寝るようにしたいと思いますが、遅くまでテレビを見ていてつい夜更かしになってしまいます。翌朝、起きないので起こすのに大変です。学校に行くようになったらどうなるかと思うと心配です。

Answer

早寝早起きは一日の生活によいことは分かっていますが、つい夜更かしになってしまいます。十分な睡眠は脳の働きを活発にし一日の生活を生き生きとさせます。

すっきりした状態で起きるには、早く寝て十分な睡眠をとることが大切です。夜更かしは、生活リズムが乱れるだけでなく、食事や排便のペースも乱れてしまいますので注意しましょう。

いつも同じ時刻に眠るように決めましょう



決まった時間が来ると眠たくなるようにしたいものです。生活の中で、好きなときに好きなようにさせて、ケジメのない生活に慣れてしまうと子どもが苦労します。基本的な生活習慣は、太陽が昇るときに起きるなど宇宙のリズムと密接な関係があります。お母さんが意識して生活リズムを子どもの体のリズムと合うように整えてあげるようにしましょう。

例えば、お母さんが「パジャママン」の歌でも歌いながらパジャマに着替えたり、歯を磨いたりして、お母さんと一緒に楽しくなるように工夫しながら眠る準備をするのもよいでしょう。また、本の読み聞かせや、一日あったことを話しながら気持ちを落ち着かせ、ゆったりと眠りに入るようにしましょう。

父親が帰っても起こさないようにしましょう

親の夜型生活に付き合わせないようにしましょう。寝付いた後は特に気を使い静かなムードに心掛けましょう。遅く帰ってくるお父さんが、わが子の元気な姿を見た気持ちも分かりますが、睡眠不足や、睡眠リズムを乱すことになりますので注意しましょう。ぐっすり眠った翌朝は決めた時刻に起こしましょう。毎日繰り返し続けることで習慣づけます。そして、自分から目覚めた時はほめ「早く寝たからだね」と早起したさわやかな気分や活力・食欲が出て元気があることに気づかせていきましょう。学校に入ってからでも習慣づくまで親子で頑張りましょう。(栗田)

Question

アトピーがひどく、何事にもぐずぐずして困っています

4歳の男の子です。アトピーがひどく体のあちこちがかゆがり、夜ぐっすり眠れません。朝、幼稚園の支度もぐずぐずして遅くなってしまいます。幼稚園に着いても、いつまでも部屋へ入ろうとしません。どうしたらよいのでしょうか。

Answer

アトピーがひどいということですが、夜の睡眠が十分でないと、どうしても自分で行動することがおっくうになってしまいます。いつも、早く早くと言われて、早くできないのであきらめてしまいがちです。体のかゆみが解消されるといいですね。

体の健康を取り戻しましょう

子どもは生きる能力を持って生まれてきます。大きくなろう、伸びようとして栄養を吸収し体の機能も発達していきます。離乳食の段階で、まだ未熟な胃腸に刺激の強い食物が入ったりすることで拒絶反応が現れたりすることがあると言われています。

アトピーの原因や、食生活を見直し、健康な体に必要な生活を確保することが大切ではないでしょうか。一度、アトピーの専門家に相談することをおすすめします。

体がかゆいということは、どんなに苦痛なことなのか。体験したことのある人なら分かると思いますが、我慢できないのが普通でしょう。薬を塗ったり、さすってあげたり、シャワーを浴びたり、いろいろな方法を試していると思いますが、根本的な解決にはならないのかも知れません。

しかし、子どものかゆみに共感してあげることはできると思います。「かゆいね、かゆいね」と言いながらさすってあげるだけでも気持ちが落ち着くと思います。夜中に汗をかかないように、エアコンを調節して工夫するのもよいでしょう。睡眠がしっかりとできるように努力することです。

目覚めは、自分で起きられるように

睡眠がたっぷりだと、自然の目覚めができるようになります。一人で起き上がり、動き出します。お母さんが、・・・しなさいと言わなくてもいろいろなことができるようになるでしょう。お腹もすいてきて朝ごはんもおいしくいただくようになると、元気に遊びたくなってきます。すべて睡眠なのです。「寝る子は育つ」です。

朝の目覚めをさわやかに迎えるために、夜眠る時間を早める以外にありません。毎日の生活リズムを崩さずに続けていきましょう。子どもの体内時計も正常に動き出します。

幼稚園に行き、1日たっぷり遊んで過ごしてくると、快い疲れから夜早く眠くなりますのでタイミングを逃さず休むようにしましょう。子どもの健康な生活を取り戻すためにも、工夫してみましょう。(樋口)

Question

成長が遅れているのでしょうか

2歳3カ月の女の子の母親です。保育所に通っていますが、クラスのどの子よりも身長が低いので気になります。食事は何でもよく食べます。

Answer

子どもの成長は、とても楽しみな半面とても気になりますね。でも、体の大きさは他の子どもと比べる必要はないのです。お子さんの月毎の成長を見てあげてください。ほんの少しずつでも、確実に大きくなっていることでしょう。その子なりに成長していれば心配ないのです。

人それぞれに伸びる時期は違います

母子手帳に載っている発育表は、あくまでも目安なのです。例えば、お子さんが標準身長の枠に入っていなくても気にする必要はないのです。毎月のグラフが上向きに曲線を描いていることが大切なのです。もし、身長の伸びが止まってしまったり、あまりにも遅いときは医師に相談するのもいいでしょう。

また、次のような話を良く耳にします。

小学生のときに一番背の高かった子どもが、中学生になってからあまり伸びずほとんど友達に抜かされてしまったとか、中学生や高校生になってから、グーンと身長が伸びたなど、成長する時期はその子、その子で違うものなのです。



バランスのとれた身体が大切です

お子さんは何でも良く食べるということですが、それはとても良いことです。食事がおいしく食べられるということは、内蔵がしっかりしていて健康な証拠です。何よりも身長と体重のバランスのとれた身体であることが大切ではないでしょうか。

「山椒は小粒でピリリと辛い」という諺があるくらいです。何よりも、お子さんが元気に育っていることを喜び大切にしていきましょう。

お子さんの良いところを見つけ、伸ばしてあげましょう

個性や性格はひとりひとり違います。外見的なことよりも、これからは内面的な心の育ちが求められるようになるのではないのでしょうか。(福岡)

Question

授乳のリズムがわかりません

初めて出産しました。母乳で育てようと思っていますが、何時間おきに与えたいのでしょうか。まだ母乳もよくでないし、飲んでる量も分かりません。少し飲むとスヤスヤ眠ってしまい、又すぐ起きてしまいます。

Answer

母乳で育てることはいいことです。母乳は栄養、生理、免疫の面からとてもよくできています。授乳は何より赤ちゃんとお母さんの肌のふれあい、コミュニケーションを豊かにする大切なひとときでもあります。ゆったりとした気持ちで授乳しましょう。

お母さんのお腹から産まれてきたばかりの赤ちゃんは、少し飲むと眠ってしまい、おっぱいを吸うことも上手ではありません。おっぱいも吸いやすい場合もあります。これからお互いに慣れていくように、ゆったりとした気持ちでリズムを作っていきましょう。

授乳はたっぷり

母乳だけを飲んでいる場合は、消化が良いため早くお腹がすいてしまいます。授乳の間隔は2時間半から3時間半位で、授乳時間は15分から20分位を目安にしたらいでしょう。一度の授乳時間が長いと疲れてしまいます。お腹を空かせしっかりと飲むことを心掛け少し吸うと眠ってしまうようでしたら、頬をチョンチョンとつついて、起こしながら飲ませてあげましょう。

母乳マッサージと栄養を

初めはあまり出ないかもしれませんが、熱い蒸しタオルで乳房を包むようにして揉むと張ってきます。授乳後まだ残っているようでしたら搾乳しましょう。赤ちゃんも吸う力が強くなり、母乳も出るようになってきます。疲れを感じたら赤ちゃんと一緒に横になり、心をゆったりとリラックスさせながら赤ちゃんのために栄養のある食事をするのが、良い母乳がたくさん出るようになります。

母乳の栄養価はこんなにすごい

初乳(分娩後の1週間位に分泌される母乳)には、免疫物質や酵素が普通の母乳の2倍以上も含まれているそうです。特に産後1日目の母乳は栄養価も抜群、赤ちゃんには飲ませたいですね。とにかく母乳が出ている間は、無理に断乳せずにたっぷり飲ませましょう。(村上)

Question

寝付きが悪いのですが

1歳6ヶ月、保育園に通う男の子です。夜は遅くまで起きていて10時頃から11時頃に眠ります。早い時間から添い寝をしたり、お話しをしたり、子守歌を歌って寝かせようとするのですが寝てくれません。困っています。

Answer

仕事をもっている母親にとっては、少しでも早く寝てほしいと思いますよね。子どもにとっては眠くないのに無理に寝かせられたらかえって眠れなくなってしまう。それよりも布団の上で体を動かしたり、抱き締めたり、くすぐりっこなどをして楽しんでみてはどうでしょう。ほどよい刺激となり安心して眠りを必要とする状況ができるようになるでしょう。

家庭と保育園との睡眠のバランスはどうですか

保育園のお昼寝の時間の長さはどれくらいでしょうか。夜の睡眠時間が多少短くても睡眠時間が保たれていれば心配いらないと思います。日中の様子をお聞きして、生活の様子をチェックしてみましょう。

1日に必要な睡眠時間の目安

0歳……14～16時間位

このうち夜の睡眠時間は1歳～就学前までは10時間位必要です。

1歳……13時間位

2～3歳……12時間位

4～5歳……11時間位

子どもは眠ることで育ちます。眠ることによって多くの成長ホルモンをはじめ、いろいろな成分のホルモンが分泌され体の成長を促します。夜の睡眠は疲労回復ばかりでなく、脳の発達や体全体が成長する大切な時間なのです。

子どもと遊ぶ時間を大事にしましょう

“もっと一緒に遊びたい”“そばにいたい”という要求として眠りに入れないこともあります。子どもの思いは親の気持ち自分が向いているかどうかを察知しています。お母さんも一緒に布団の上で楽しんであげると「おもしろかったね。さあ寝ようね」と精神的にも満足して安心して眠れるようになります。興奮させないようにほどほどにスキンシップをはかるなど、大人が雰囲気や環境を作ってあげることが大切です。 (益子)

Question

熱があるのに「幼稚園に行きたい」

4歳の男の子です。熱がある時に「幼稚園どうする？」と聞くと「行きたい」と言うので連れて行きますが、必ずといっていいほど「熱があるので迎えに来てください」と連絡があるのです。家に帰ると元気に遊んでいるのですが……。

Answer

幼稚園が大好きなお子さんに「幼稚園どうする？」と聞けば「行きたい」と言います。しかし、熱があるという事は体調が平常ではないという信号です。集団の中の生活は何らかのストレスや負担があるものです。朝、元気でも、遊んだ後、ぐったりすることがあります。大事なことは、子どもに判断させるのではなく、親がどうしたらよいのかを決めることだと思います。

子どもの体温は健康状態のバロメーター

体温が上がるときは、何かの前兆を意味しています。またいつもと違った様子を見せる時も気を付けたいものです。例えば、はしゃぎ過ぎて興奮している、反対に元気がなくなってあまり動かない、いつも泣かないところで泣く、いつもより食欲が無いなどです。

安静にして少し眠るだけで回復することもあります。また早めに手当をすることでより悪化することを防ぐこともできます。

親の都合でどうしても幼稚園に連れていかなければならない時には、幼稚園に状況を伝え、途中で連絡を入れて様子を聞くとか、状況によっては早めに迎えに行くなどの誠意を示しましょう。



集団生活は大変

幼稚園に通うようになっていろいろなことができるようになってくると、子どもに期待するようになり、何でもできるような勘違いをしてしまうことがあります。しかし、何と言ってもまだ4・5歳の幼児です。

幼稚園の集団での生活はとても楽しんではいますが、子どもにとって緊張し疲れるところでもあるのです。そのために幼稚園は早目に降園したり、保育園では昼寝をしたりするのです。少しでも体調が悪い時に登園した為に症状が長引いてしまったり、休ませなければならなくなったりする例も少なくありません。

お母さんは、常に子どものちょっとした様子の変化を見逃さないように気をつけましょう。(高橋)

Question

肥満に悩んでいます

4歳の男の子です。幼稚園から帰った後はあまり戸外で遊ぶことがなく、この頃太ってきておなかが出てきたので心配になってきました。

Answer

4歳頃の男児としては、戸外で遊ぶことが好きな年頃ですが、室内遊びを好むということは少し気になりますね。太ってくることで体の動きが鈍くなり、このままだとますます運動不足になり悪循環になってしまいます。

体を動かすことのさわやかさを味わわせる

日常生活の中で歩いて行ける距離のところでも、また幼稚園の行き帰りに乗り物を使っていますか。最近では、交通事情や遊ぶ場の問題、子ども同士のスケジュールの問題などがあり降園後に思いっきり戸外で遊ばなくなったようですね。

その運動不足を補うためには歩くことが一番簡単な方法です。幼稚園の行き帰りはもちろん、一緒に自然を感じながら散歩を試みてはいかがでしょうか。歩くことが苦にならなくなればその他の運動遊びも楽しくなってくることでしょう。楽しくなれば身軽に動くという良い習慣が身につくようになります。

食生活を見直そう

肥満の原因の第一は食生活にあると言っても過言ではないと思います。高脂肪のスナック菓子を片手に甘いジュースを飲みながら、何時間もゲームに夢中になっていませんか。

子どもが好きだからと言って、子どもが欲しがるままにおやつを与えていると、3度の食事がきちんと食べられなくなってしまいます。おやつも栄養のバランスを考え、時間を決めて与えるならば食事の変わりということもできるでしょう。ただだらといつでも菓子袋を手にしてけじめのない食べ方をしていませんか。特に塩分の多いスナック菓子は、成人病を引き起こす原因かとも言われ、最近は低年齢化しているので気をつけましょう。

また、夜遅く食べたものは体に体脂肪として蓄えられますので気をつけましょう。早寝早起きによるリズム正しい生活習慣と食事は子どもの心と体の生きる力を作るうえで大切なことです。(原)

Question

夜泣きして困っています

7ヶ月半の女の子です。完全母乳で育てています。4ヶ月頃から離乳食を始めました。7ヶ月頃から昼寝をせず、夜7時頃寝るのですが、1時間～2時間間隔で泣きぐずり、その度におっぱいを吸わないと寝ないのです。

Answer

夜泣きが始まると夜の眠りが中途半端なために午前中は特にぐずりやすくなります。お母さんも睡眠不足でイライラして赤ちゃんをあやす心のゆとりもなくなったり、おっぱいも出にくくなったり心配ですね。このままだとあやしのリズムも食事のリズムもくずれて夜泣きが固定する事になってしまうようでは大変です。

家族の協力も得ながら、お母さんを睡眠不足から解放させてあげることも必要ですね。特にご主人はお母さんのつらい気持ちをしっかり受け止めてあげることが大切です。

おなかは満足していますか

夜泣きは、夜間に喉が渇いたり、腸にガスがたまった痛みによって生ずる場合もあり、水分を与えると泣き止んで眠ることもあります。生後6、7ヶ月頃に見られる夜泣きは、昼夜区別なく眠っていた眠りパターンから、夜間にまとまって眠るパターンに切り替わっていくための安定な時期にあります。

生後4～8ヶ月に夜泣きが多いのは、このような生理的な原因があるからだと思います。泣きぐずったらしっかりめざめさせなくてもいいと思います。目覚ませることにより、眠りのリズムを中断させてしまうので、夜間にまとまって眠ろうとする発達に逆行することとなり、夜泣きを習慣づけることに成りかねません。焦ってあれこれ工夫しない方がいいでしょう。

日中の過ごし方はどうですか？

夜泣きが見られ始めたら、日中の活動のリズムを作ることに努力することから始めます。午前中は散歩に連れ出したり、よくあやしたりして、生き生きとしたひとときを大事にしてあげましょう。

お昼寝から目覚めたら離乳食を与え、又外気浴をさせたり、赤ちゃんをよくあやしたり、お風呂に入れたりして楽しい時間を過ごし、お腹いっぱいにして7時～8時頃には夜の眠りに入れるようにしたいと思います。日中のあやしリズムを大切にしていけることが夜泣きの克服につながると思います。(藤倉)

Question

離乳食を食べずに母乳を欲しがります

7ヶ月の男の子です。あまり離乳食を食べず母乳を欲しがります。朝は、少し食べてすぐ母乳を飲み後は食べません。飲ませないと泣いて怒ります。夜は大体2時間おきに母乳を飲みます。どうしたらよいのでしょうか。

Answer

そろそろ離乳食をと思っていろいろ試みていらっしゃるんですね。お子さんは、離乳食を欲しがらないようですが、お母さんのおっぱいがまだまだおいしいと感じているのではないのでしょうか。そして、離乳食と母乳の味を味わっているような様子うかがわれます。焦らずに、お子さんが少しでも食べられたことを成長の一つとして喜んで受け止めたりしてあげましょう。



赤ちゃんとお母さんとのつながりはおっぱい

栄養の補給を母乳で足りていたのが、おなかが空く時間が早くなり母乳だけでは足りないことが分かってきます。一日の食事の時間と食べる量を考えて、母乳は夜寝る前にたっぷりあげて夜中に起きないようにしてみましょう。まずは赤ちゃんが安心して眠れるように心掛けましょう。

時々乳離れさせようと、あげなかったりすると赤ちゃんの不安が高まり、夜中に目が覚めたりお母さんのおっぱいを探したり眠りも浅くなってかわいそうな状況になります。

安心のふるさとはいつもお母さんなので、お子さんの欲求を満たしてあげながら少しずつ工夫していきましょう。

日中は、体を動かしたり、おなかが空く状況を作るようにして、お子さんの生活リズムを毎日同じようにしてみましょう。

離乳食は楽しく少しずつ

「母乳よりおいしい」ものはないかもしれませんが、離乳食を食べられたことに対して「食べたね、偉いね」「大きくなるね」などお子さんの成長を喜んでいる雰囲気がとても大切です。

朝食は少しでも食べるようですから甘味のあるお粥をたっぷりと与えてみたらどうでしょうか。さらに、少しずつ卵や野菜を混ぜて変化をつけてお母さんも一緒に食べながら「おいしいね」といただくようにし、食事を楽しいものにしていきましょう。

育児書はあくまでも参考です。個人差が大きい時期ですから少しずつ慣れていくといいですね。(樋口)

Question

今したばかりなのに「オシッコ」と言ってきます

2歳半になる男の子で年子の妹がいます。最近、トイレで排泄ができるようになりましたが、排尿後5分とたたないうちに「オシッコ、オシッコ」とトイレに行きたがります。付き合っただけの方がいいのでしょうか。

Answer

今までオムツの中でしていたオシッコが、オマルや便器でできるようになったことは、本人にとってもお母さんにとっても大変うれしいものです。大好きなお母さんが頭をなでてくれたり、拍手をしてくれたり、誉めてくれたりするからです。また、トイレの水を流す音も魅力的です。しかし、一回排尿した後はすぐにはできませんよね。なのに「オシッコ、オシッコ」と言ってくるのは何故でしょう。お子さんの心の信号が赤く点滅しているのではないかと思います。

お母さんに甘えたい気持ちの表れかしら…

妹さんがいることでお兄ちゃんとしてはどこかでお母さんを独占したい気持ちが働いているのかも知れませんね。トイレと一緒に来てくれるし、やさしい言葉もかけてくれるし、そのときだけは100%目を向けてくれることが分かっているからではないでしょうか。お子さんの気持ちを満たしてあげることが大切です。しかし、「オシッコ」と言われるたびにお母さんが付き合うのも限りがあります。「今出たばかりだからまだでないよ」とやさしく言って聞かせてあげましょう。一時は激しく泣くかも知れませんが、そのことにあまり振り回されないようにして、泣きがおさまったところを見計らって抱きかかえてお話ししてみたらいかがでしょう。

一緒に遊ぶ時間を多くもつことで「オシッコ」コールは減少

トイレ排泄ができるようになったと言っても、まだまだ未完成です。今のところものめずらしさも手伝って頻繁にトイレに通っていても、いつしか飽きてしまったり、寒くなってお尻をだすのが嫌になってきたりと…。2歳半位の年齢ですとまたすぐに、オムツに逆戻りしてしまうケースがよくありますので、そのときは大目に見てあげましょう。“トイレについて行ってくれなくても、お母さんが一緒におもちゃで遊んでくれる、絵本を読んでもくれる。僕の顔を見てお話ししてくれる。お母さんは僕のこと好きなんだ！”と安心できるようになった時、オシッコにこだわらなくなっていくのではないのでしょうか。(梶原)