

ねんねの頃、おすわりの頃、たっちの頃と成長していくにつれて、日々のあらゆる場面で生活習慣のトレーニングが始まります。まだまだ大人の思うようにうまくはいきませんが、「自分でやりたい」気持ちを尊重しながら生活習慣を身につけていきましょう。

☆食事のしつけ

離乳食の後期になると「遊び食べ」で悩むママの声もよく聞きますが、わざと遊んでいるわけではないのです。食べ物を握って感触を確かめたり、口にもって行って味を確かめたりしているのです。

1歳半を過ぎる頃からは、「遊び食べ」の原因のひとつでもある、おやつや食事の量や時間を見直し、与えすぎないように少しずつ食事習慣を身につけていきましょう。

家族で食卓を囲み、語らいながら楽しく食事をするのが大切です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れないようにしましょう。

また、しっかり朝ごはんを食べることが大切ですが、忙しい時にはバナナと牛乳等でもよいので、毎朝食べる習慣をつけましょう。



☆トイレトレーニング

本人が「あ、でそう」と自覚するのはおおよそ3歳前後です。2～3時間間隔があくようになったらトレーニングの開始時期です。モジモジしたり前を押さえたりするので、子どものサインをキャッチすることが大切です。個人差が大きいので、その子の育ちに合わせて始めるタイミングを見つけてください。

また、特別にトレーニングしなくても「真似の天才」と言われる2～3歳の頃に親や遊び仲間のトイレについて行って真似することで自然に覚えることもあります。

失敗しても叱らないことがポイントです。成功した時は子どももとてもうれしいものです。

☆睡眠について

陽の出と共に起き、陽が沈むと共に眠ることは、本来、人間に組み込まれている体内リズムです。早寝・早起きをすることで、しっかり朝ごはんが食べられ、規則正しい生活習慣が身についていきます。

- * 夜早く寝るためには、朝早く起きることが大事です。朝起きて、カーテンを開けて、朝陽を浴びましょう。
- * 就眠時刻は午後8～9時が好ましいと思います。いろんな条件も考慮して遅くとも午後10時までには眠りにつくことが望ましいと思われれます。
- * ねんねをするには「暗くして」、「静かにして」がお勧めです。
- * 子どもの育ちに必要な成長ホルモン等は夜中、深い眠りに入ると3～4時間の間に多く分泌されます。

戸ひとことアドバイス

☆夜泣きとおっぱい

夜泣きをする時は、昼間十分に遊ばせ朝早く起きるなど生活リズムを一定させるのが一番です。

卒乳することで、この頃の夜泣きは治まることも多いようです。

☆はみがき, 手洗い

- * 歯が生え始めた頃から、歯ブラシを持ち慣れることで、習慣になります。むし歯は寝ている間になりやすいので、寝る前の歯みがきは毎日の習慣にしたいですね。歯が上下4本ずつ生えたら、ママの仕上げみがきを始めてみましょう。
- * 食事の前後、トイレの後、外から帰ったときは手を洗う習慣を身につけておきたいですね。まずはママがお手本をみせて、楽しく習慣づけていってください。



戸ひとつとアドバイス

生活リズムの組み立て方は、家庭の事情によって様々です。両親で話し合って、できることから工夫してみましょう。

また、夜泣きなどもママだけで対応できるものではないので、家族の協力が必要です。

それでいいよ だいじょうぶ

泣いて怒って、よく育つ

気にいらぬこと、いやなことには
そっくりかえってキーキー。
昔の人はこうした子を、
「かんが強い」と表現しました。
いいじゃない、強くって。
個性だから、これでいいのです。

赤ちゃん時代にたくさん泣いたり
怒ったりする子は情緒や感情が
よく育つともいわれます。
こういう子は、自分の気持ちを表現すること
伝えること、そしてわかってもらうことを
からだで学んでいるのです。

泣いてわめいているときは、
お母さん、お父さんも深呼吸。
一拍おいて「どうしたの」と
声をかけてあげましょう。
ときにはそのまま様子をみていたって、
いいのです。

おむつがとれるまで

「とれなかったらどうしよう」なんて、
どうして心配するのかな。
いつかはとれるものなのに。

とれないのは、まだその時期じゃないから。
準備ができていないんだもん。
お願いだから無理は言わないで。
失敗してもしからぬで。
ちょっと手を貸して「よく教えてくれたね」って
ほめてくれれば
ボクたち、ワタシたちもやる気満々。
せかさぬで、待っててね。



それでいいよ だいじょうぶ
— 子どもの暮らしを応援する本
(作成: 財団法人 母子衛生研究会
発行: 母子保健事業団 より)