

Web版ふあまっぷ

<http://kosodate.city.nissin.lg.jp/famap/index.htm>



大変なの? 離乳食?!

なぜ離乳食って大変なんだろう??

食べさせてあげていいかわからない、
食べる適量がわからない、

食事の時間がバラバラになる、
本を見ながら調理すると手間、

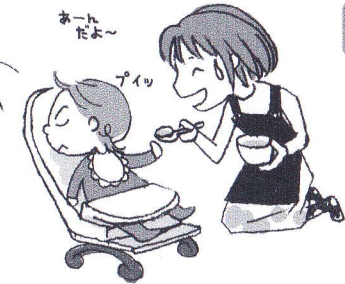
はじめはみたけど、悩みも疑問も尽きない離乳食。

離乳食初期の子どもを持つママと一緒にふあまっぷメンバーが
栄養士の先生にお話を聞きました。

Q&A

Q お粥を食べてくれない

A お粥の作り方を変えてみては?炊飯器で作るコップ粥→炊きたてのご飯から作るお粥→お米から作るお粥、の順にあたえてみましょう。うらごしするかミキサーにかけるなどしてなめらかにしたり、野菜が食べられるようになったらかぼちゃや、じゃがいもを入れたりして、また、お腹が空いてないと食べません。授乳間隔はあいてますか?



うちのあれこれ離乳食

●愛情と手間をかけた離乳食を食べてもらえず、キレてスプーンを口に突っ込んでしまった。泣かれてはと我に返り。見返りを期待したゆがんだ愛情はやめよう、と決意し、以来手間もかけないことに。●「お母さんが食べるとおいしいかと思ってよく食べる」ときいて、目の前で食べて見せたら、喜んで「どぞ」された…。やっぱり、食べたないものは食べないらしい。●結局のところ、大人が食べてもおいしいと思うものは食べない。煮魚の味付けとか、

自分が「今日はよくできた!」と思う子どもに食べられて残らなかつたり…。●機嫌が良くなるのでおもちゃを持たせて食べさせていたら、食卓におもちゃが無いと食べてくれなくなった。●離乳食を大量に作って冷凍していたら、うちの子は解凍したものを嫌がり、冷凍庫の奥で凍死…もったいなかった。●青菜を食べたくて欲しくて頑張てすりつぶしてたけど、青菜の割合が多いと口に入れた瞬間「べえ〜」。離乳食に入れた割合を気をつけてた時期がありました。●試行錯誤して悩んでいた頃突

Q 何分くらいかけて食べさせるんですか?

A 30分くらいです。大きくなくても30分が目安です。

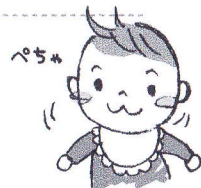
Q 離乳食の開始時期って遅らせてもいい?

A 諸説ありますが、食物アレルギーに気を付けながら6か月ぐらいまでには始めましょう。食材ごとの開始時期はインターネットや書籍等で調べることができます。



Q 口を開けるので食べさせているけれど丸のみしてるかも…

A ペチャペチャ口を動かしていますか?動いていないと煮方が固かったり、つぶし方が粗いのかも。舌の前の方において、口を動かして、ごくんと飲み込んでいるかどうか、見守ってあげてください

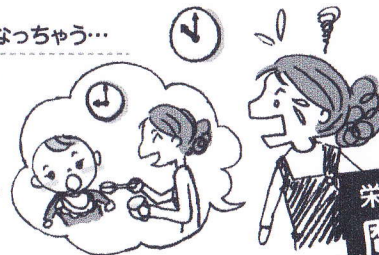


Q 大人しく座って食べてくれない…

A 食事にはしつけの意味もありますよ。おすわりが上手にできない場合は抱っこでよいので、食卓など決まった場所で食べるようにしましょう。

Q 時間がばらばらになっちゃう…

A 1回食なら午後2時まででお母さんの落ち着ける同じ時間がベストです。ゆったりとした気持ちで。何かあったらその日のうちに病院に連れていけるぐらいの時間がいいですね。



Q 月齢に沿った離乳食、さらにバランスを考えるなんて大変。同じ食材が続いてるし…

A 大人の食事から離乳食になるものを取り分ければよいのです。調理の際柔らかく煮て、つぶし方を月齢によって変えましょう。冷凍するときはばさつかないようにラップの上から指でつぶしてから保存します。また、バランス良くとはごはんとおかずが同量食べられるように、ということです。おかずには野菜とたんぱく質が取れるものを考えましょう。



Q 普段でもよく食べるのですが風邪でも下痢をしていなければいつもどおり食べさせていいの?

A 特に下痢とか熱がなければかまいません。食べられるものをあたえましょう。熱があるときは水分補給が大切です。下痢をしているときは水分補給と消化のよいものを与えましょう。お茶やイオン飲料など十分に飲ませて。

Q 粉ミルクを離乳食にどうやって使うの?

A 離乳食に使う場合は、粉ミルクを飲ませる濃度に調乳してから使用しましょう。

ミルク粥は炊いたおかゆに調乳後のミルクを足して作ります。

Q 冷凍した離乳食、どうやって食べさせればいい?

A 必ず熱くなるまで加熱して適温にしたものを食べさせましょう。「ぬるめに温める」というのは避けましょう。

Q 大人用のカレーやシチューから取り分けて大丈夫?

A 7、8ヶ月ぐらいならコンソメやカレールーを入れる前に具を取り分けてください。

栄養士の先生から
魔法の言葉

最初から思い通りには行きません。子どもは離乳食を食べるのに慣れる時期、大人は作るのに慣れる時期ですよ。

食べない時はあきらめて、次の機会に!!

手間のない離乳食を作って!大人の食事から取り分けるのが楽ですよ。

離乳食が嫌いな子もいます。喉越しを気にする子もいるし、舌触りを気にする子もいます。わが子の好みを見つけましょう。



PAPA★COLUMN 「三人きょうだい」

今月は
日進在住の
パパさんが
担当です



次女のチーちゃんは、手術が終わってからはかなり元気に暮らせるようになった。それはとても喜ばしいことなのだけれど、長女のアーちゃんや長男のターくん負けず劣らずやんちゃに育ってくれたので、我が家はこれまでも増して賑やかになった。おかげで、僕達夫婦は日々大忙しである。

面白いのは、後追いが始まったチーちゃんを一人見ているよりも三人まとめて見ている方が楽しいことが多いことだ。アーちゃんとターくん二人で遊んでいる所に一緒に遊べないはずのチーちゃんも何故か参加しているのである。

良く観察していると、二人の邪魔をして怒られつつも負けずに邪魔をし続けるパターンが多い。アーちゃんとターくんも、チーちゃんをいじめて泣かせると怒られることを知っているの、チーちゃんに対してあまり強くは出られない。そんな感じでバランスが取れているらしい。

良くも悪くも三人兄弟で暮らして行けるようにはなっているようである。



日進市地域で子育て活性化事業



市内の子育てサークルが一堂に会し、楽しい遊びのブースやサークル活動のパネル展示、市内子育て情報の提供などを行います。みなさん誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日時 平成23年2月9日(水)10:30～12:00(受付開始10:15～)

場所 名古屋学芸大学ヒューマンケア学部NUASホール

対象 市内在住の未就園児のいるサークルに興味のある親子

申込 平成23年1月20日(木)9:00～
にっしん子育て総合支援センターまで(電話可)

先着80組

▶お問い合わせ

にっしん子育て総合支援センター 0561-75-2244

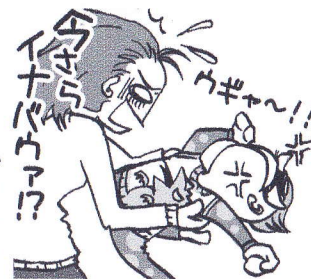
こそだて 絵日記

「それでもママはメロメロ!?」

我が家の次女は1歳3ヶ月。行動手段はまだまだハイハイ。でも、彼女は末っ子だからか、持って生まれた性格なのか、なかなかの強者である。最近特に自己主張が激しくなってきた接するのが大変なのだ。まだ

話せない彼女は、取って欲しいものを「ン!ン!」などと言いながら指差しをする。でも、彼女の意図がなかなかこちらに伝わらないと怒り出す始末。で、その怒り方が激しい。「フンギゃー!!」と泣き出すので抱っこすると、体操選手顔負けの激しい海老反りで大泣き!何度となく落としそうになった(汗)。あまりに暴れるので床に寝かせると、どこにぶつかろうがお構いなしに泣きながらゴロンゴロン転がる。ちなみに、抱っこして欲しい時は「ン!ン!」などと言いながら両手を上に広げる。しかも、私や夫のすぐそばまで来ると、そこで止まって手を広げるのだ。

「抱っこして欲しいけど、ママが来て!」と言わばかりに……。今日も彼女はたくさん暴れて泣いて寝てしまった。正直大泣きされるところでもイライラしてくる時があるけれど、やっぱり掛け替えのない宝物。今の時期しか見られない可愛さもたくさんたくさんあるわけで……。目が合つてニコッとしてくれると、それまでのことを全て忘れてムギュー!と抱きしめてしまう親バカ!?な母なのでした。



Q.「我が家の寝かしつけ方法」 (ふあまっぷアンケートより)

A. ★上の子は守唄を歌ってあげながら寝るのが好きだったけど、下の子にも歌いながら寝かせていたらある日「ママ、うるさくて寝れない」だって…。以来寝かしつけは、静寂の中体を軽くトントン→親が寝たフリ。(磯)

★部屋が暑すぎたり寒かったりすると、なかなか寝られないみたい。足が冷たくても、なかなか寝付かない様子。お布団に入る時には快適な温度が保てるように、冬場は特に気をつけてます。(山)

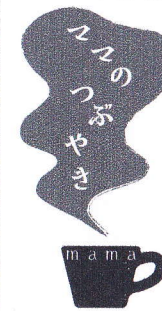
★うつ伏せで寝るのが好きな子どもなので、抱っこしながら布団に入って、私の胸の上で寝かせます。ずっと乗せると重いので傾合いをみて敷布団にスライド移動。ダメなときはパパに渡して、大泣きして疲れて眠っています。(田)

★必勝の秘訣は、絵本は優しい声で読む、電気を消したら泣いても遊んでもひたすら寝た振りを決め込む。自分も寝てしまってもいいと腹をくぐり、相打ちにもちこみます。(広)

★基本添い乳。それでもダメなら抱っこで守唄10曲コース。もう親が疲れてどうしようもない時は、電気を消して本気で寝るに限る!(Q)

★以前は長女が次女への添い乳を嫌がっていたので次女を大泣きさせたまま長女の耳を塞いで無理やり寝かしつけたこともあった。今は次女におっぱい、長女には守唄とトントンが定番。(杜)

★卒乳後の1歳～2歳頃が一番大変でした。暗闇で1時間「ぞうさん」を歌わされたリ、トントンしながらひたすら蹴られ続けたり。(の)



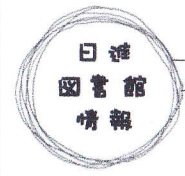
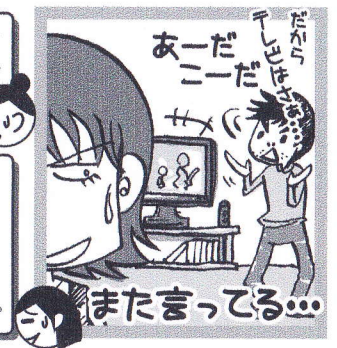
テレビをつけていると難癖つけてくる夫。「子どもにもよくないし…」とかなんとか言うけど、本当はついてると自分がテレビに釘付けになっちゃうからなんじゃないの?って私は常々思っています。

ベッタベタの名古屋弁を話す環境で育った私。そのせいか、うちの長男は最近渋滞を見ると「ママ、(車が)よけならんだるなあ!」って…。ああ、名古屋弁遺伝子おそろしや…。

会議用ファイルを靴から出した…。いきなりお姫様のシールが表紙に貼ってあった!アリアリヤ…。

子どもの友達に「おばちゃん」と呼ばれて「ハイ」と返事をした瞬間、老けこんだ気がした。

保育園で話しが聞けないと先生に叱られた。翌日は先生の話を上手に聞こうねと、約束した。「じゃ、帰りにドーナツ買ってね」と、娘に交換条件を出された。3歳にして、やるな…。



図書館じどう書架受付の後ろの棚にふあまっぷバックナンバーがファイリングされています。こちらも活用してください!!

☎0561-73-4123

読み聞かせ・お話し

2～3歳の幼児向け／毎週水曜午前11時～11時20分

幼児～小学校低学年向け／毎週土曜午後2時～2時30分

休館日 1/1(土)、2(日)、3(月)、4(火)

一部休館日(玄関ホール、1階会議室のみ閉館)

1/17(月)、24(月)、31(月)

広報にっしんを
活用していますか?

毎月1日号の「子育てナビ」のページには、子育て情報が掲載されています。ぜひチェックして、活用してください。

にっしん子育てナビ 「ふあまっぷ」

【発行】日進市福祉部児童課

日進市蟹甲町池下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554

【編集】NPO法人ファミリーステーションRin&でんでんふあまっぷ

日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX/0561-56-1150

e-mail/rin@npo-rin.net

◆発行部数/月刊2000部(毎月月初発行)

◆ふあまっぷは、市内公共施設、

ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

