



くぜじどうかん子育て相談

でんしょばと通信



No.11

発行：京都市久世児童館

2024.10.21

こんにちは、久世児童館です。子育てについてお困りのことや対応の仕方などのご質問をお寄せください。当児童館がでんしょばとなり、専門の方（子育てアドバイザー、保健師、保育士など）にお聞きし、その答えをまとめ、おたよりに掲載して皆さまにお伝えします。ご質問のある方は、HPのPDF、館内にあります質問用紙にご記入の上、館内外ポストまたはFAXでお寄せください。（お電話・メールでの相談は受け付けておりません）



★ご相談内容 ★★こうなってほしい ☆☆☆回答、アドバイス

【食事】（母より0歳9ヶ月女児について）

★ 離乳食3回始めたが、えずいたり吐いたりする時がある。ペーストやさつまいも、カボチャがえずく。

★★ 初期では食べていたので食べてほしい。

☆ 月齢が進むと、形状や回数、量にこだわらず、自分の手でつかみ、口に運び、噛んで食べることに注目してみてもはどうでしょうか。自分でおいしく食べること（食事の自立）が目標であれば、ごまかししたり、気をそらしたりせず、食事に向き合えるよう、自分の手で持ち、口に運ぶことができるものを考えてみるはどうでしょうか？（子育てアドバイザー）

☆☆ いままで順調に離乳食を食べていたのに急に食べなくなるのは、中だるみや体調不良後などをきっかけに嫌がるようになる事があります。9か月頃は食べ方に個人差が出てきます。食べ物の硬さ柔らかさがお子さんに合っていない場合もありますので、色々な硬さを試して確認してみるのもオススメです。

バリエーションがそろそろ大事な時期なので、大人の味噌汁、炒り豆腐のようなもの、煮魚、煮物、卵とじなど少し油や味を加えたものを取り分けるといいかもしれません。むしろ大人の食べているものに興味をもたせることです。すぐに食べなくてもいいのです。「おいしいよ」と見せていくことが刺激になります。栄養不足が気になるかもしれませんが、食べ物を無理強いするよりは他のかわりを増やすことで「ママと一緒に食べる楽しい」と思い、そこから「ママと一緒に食べると楽しい」という気持ちになっていきます。お子さんの様子を見て、機嫌がよく元気なら焦る必要はありません。3回食になると親御さんもプレッシャーや疲れが出てくる頃です。

1回を気にせず1日トータルで食べてるか？1週間、1ヶ月では？と単位を広げて食べる量をみるようにして無理せずおこなってみて下さいね。（保健師）

*児童館では登録制クラブの他にいろいろな講座をしています。ご参加お待ちしております♪

- ・パパママ相談室（月1回水曜日）
- ・リトミック（3か月に1回水曜日）
- ・赤ちゃんたいそうと骨盤メンテナンス（3か月1回水曜日）

その他、桂川イオンでの出張児童館、公園であそび隊、久世中学校でのひよこサロン など

お子さんの体調やおうちの方のご都合に合わせてぜひご参加ください。児童館だより「はあと」をご覧ください。