

*子育てのワンポイント

～離乳食の進め方について～

「そろそろ離乳食を始めたいけど、ちゃんと「食べさせられるか不安・・・」「なかなか手づかみ食べをしないけどどうしたらいいの?」「遊び食べが始まり、食事に集中してくれない!」など悩みは様々です。

- ・食べる環境が整っているかな?
- ・お腹がすく生活リズムになっているかな?



○指しゃぶりやおもちゃなめも食べるための準備。

3, 4か月になると手の届くものを口に持っていき、なめたり、吸ったりする行動が見られます。自分でいろいろな刺激を口の周辺に入れることで反射がだんだん消えていき、乳首以外のものを受け入れる準備がまわっていきます。

離乳食を始めて間もない赤ちゃんには、まずスプーンに慣らすことが大切です。下唇にスプーンを当てて、赤ちゃんが口を閉じたら引き抜き、しっかりと飲み込むまで見守りましょう。スプーンに慣らすために、水分補給をスプーンで行うこと。うまくいかない時はスプーンの材質が嫌な場合もあるのでスプーンを替えてみましょう。2回食になる頃には、自分から食べ物に手を伸ばし始めることもあります。「汚れるから」と防いだりせず、触らせてあげることで、食への好奇心を育みましょう。

○食事はコミュニケーション。

食事はコミュニケーションを形成し、言語発達や対人関係を育てる大切な機会です。

「食べなさい」と強いてしまうと居心地は悪くなってしまい「おいしい」には繋がりません。

一緒に食べて、「おいしいね～」と楽しい食事のひとつになるといいですね。



今月の絵本

*あめ ぼったん

ひろかわさえこ著 講談社

*はっぱのおうち

征矢清著 福音館



今月のうた

*ながぐつマーチ

ながぐつはいてるね ドンドン

がほがほ歩こうね ドンドン

どろんこ道でもさ ドンドン

ホラ平気で歩こうよ ドンドン

ながぐつはいてるね ドンドン

がほがほ歩こうね ドンドン

どろんこ道でもさ ドンドン

ホラみんなで元気よく ドンドン

今月のわらべうた

*でろでろ つのでろ

でろでろ つのでろ

によき!によき!

によきによき!



7月の予定

状況次第で見合わす場合は後日、お知らせいたします。