

1 歳児相談会でよくある質問



・卒乳について

Q 卒乳はいつまでにすればいいの？

A 卒乳は、お母さんとお子さんが一緒に母乳から卒業することであり、お母さんの気持ちとお子さんの気持ちが合うタイミングが大切です。1歳を迎え、食事から栄養をとれるようになるので、授乳はお子さんの気持ちを満たす役割に変化していきます。卒乳の目安として、お子さんが食事をしっかりと3回食べられる、食後の母乳を欲しがらなくなる、水分をコップやストロー等でとれるようになってくれば、そろそろ卒乳のタイミングを決めてもよいでしょう。仕事復帰や今後の妊娠を考える場合など、今後の生活の変化の予定がある場合は、お子さんに卒乳することをしっかりお話してから行うことが大切になります。

Q 母乳が好きで、すぐ飲みたがります。

A 1歳を過ぎると外にお出かけする機会が増えてくると思います。授乳できない場所で欲しがられると、困ってしまうこともありますね。お子さんの母乳への関心を他へ向ける関わりをしてみましょう。自宅で過ごす飽きてしまい、母乳を欲しがることが多いので、例えば、外へ散歩に出かけたり、児童館や地域の子ども家庭支援センターなどで、いつもと違うおもちゃで遊んだり、お友達と触れ合ってみたりしてみましょう。途中、のどが渇いて母乳を欲しがるときもあるので、お茶などをあげるようにしてください。

Q そろそろ職場に復帰したいので、卒乳したいのですが。

A お仕事に戻ることをきっかけに、卒乳することもいいですね。しかし、卒乳を完了してはいけないということではありません。初めてお母さんから離れるお子さんは、保育園の生活になれることに一生懸命です。入園したばかりのころは、夕方にお母さんと会ってホッとするため、母乳を欲しがることがあります。保育園の先生にお子さんの様子を聞きながら、お子さんに合わせた対応をしてあげてください。保育園の生活に慣れてから、卒乳してもよいでしょう。

Q 卒乳の方法はどうすればいいの？

A 昼間の授乳から卒乳していくと、比較的スムーズにすすむことが多いです。開始日からしばらくは、外遊びなどで身体をよく動かしてあげるなど、母乳以外のものへ意識が向くように関わってあげましょう。昼間、母乳を欲しなくなったら、夜間の卒乳に進みます。この時、お母さん以外の方に寝かしつけをしてもらえるよう、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんに協力してもらいましょう。2～3日は泣くこともありますが、1週間くらい続けると落ち着くことが多いです。ただし、卒乳後、お子さんの元気がない、発熱や下痢などが続くなど体調を崩した場合には、一定期間をおいて次のチャンスを待ちましょう。お子さんに無理のない方法をとりながら進めていきましょう。

Q 卒乳後、おっぱいのケアはどうしたらいいの？

A 卒乳後のおっぱいのケアは、おっぱいの張りが強いときに、一日数回、搾乳します。そのとき、完全に搾乳しきってしまわず、おっぱいの張りが軽くなる程度にしておきます。数日後から、お子さんに吸われないことで、おっぱいの張りが軽くなってきます。しかし、おっぱいの張りが強い、しこりが出来て熱をもっているなど、自力での対処が難しい場合には、母乳外来などで卒乳後のケアを受けましょう。

・食事、栄養について(1歳頃)

Q好き嫌いがあり、食事を食べてくれない。

A この時期、多少の好き嫌いがあります。いろいろな種類の食事を家族と一緒に食べてみましょう。嫌いな食べ物は、無理強いしないようにし、調理法や、盛り付けなど工夫してみましょう。好き嫌いが改善されない場合、栄養士に相談してみましょう。

Q硬いもの、繊維があるものを食べてくれません。

A. この時期、奥歯がまだ生えていないので繊維のあるものは食べにくいので、繊維を切るように調理する。硬いものは歯茎で噛めるかたさまで少し軟らかくしてあげる対応のほか、少し頑張って食べられるかたさのものもチャレンジさせていきましょう。

Q食事の途中で遊んでしまったり、落ち着いて食べてくれません。

A 食事を食べ始める前に、おもちゃなどを片付け、テレビを消す、手洗いなどして、食べる準備をしっかりとしましょう。食事の途中で遊び出し、食事に集中できなくなったら、30分ほどで切り上げましょう。日中しっかりと体を動かし、食事や間食の時間を決め、お腹を空かせる生活をしましょう。

Q牛乳はどれくらい飲んだらよいですか。

授乳していない場合、牛乳として1日300ml前後。(最低200ml) 乳幼児用コップ2杯程度。他の乳製品と組み合わせるなら、牛乳コップ1杯とヨーグルトなど。

Qどのくらい食べていけばよいか、食べさせればよいかわかりません。

A. 体重がしっかり増えているか。授乳量や回数は適量かを確認し、問題がなく、満足して食べられているならよいでしょう。平均的な目安量は母子手帳などに載っている「離乳の進め方の目安」を参照。

Q 体重が増えない。減ってしまった。

A.この時期に授乳が無くなった場合、一時的に体重が減ることがあります。

3食と補食（おやつ）をしっかり摂り入れましょう。また、生活や睡眠のリズムを見直し、食事面では栄養価の高い食材やメニューにする工夫をしましょう。

Q メニューがマンネリになってしまいます。

A.いつも下処理した食材を冷凍したものを利用している、摂り入れている食材が少ない場合などに多くみられます。

この時期は食材、調味料、調理法がいろいろ使えるようになりますので、家族からの取り分けや、冷凍しておいたもの、あるいはベビーフードなども組み合わせてみると良いでしょう。

Q 味付けや調理法がわかりません。

A.この時期、刺激のある辛いもの以外の調味料が使える、大人と同じ調理法が利用できるようになります。味付けの濃さは大人の1/2程度。油脂を使ったメニュー（ムニエル、ソテー、チャーハン等）も対応できます。これからは食の幅を広げていってあげましょう。

Q 手づかみしない、もので遊んでしまいます。

A.手づかみするしないは本人の意志もあります。お腹を空かせている食事の最初に出す、遊んでしまうなら1つ、2つくらいの少量にする。基本は無理強いしないこと。

家族がお子さんと一緒に手づかみをして食べてみるのもよいでしょう。上手に食べられたらほめてあげましょう。

Q 丸のみしている感じ、あまり噛みません。

A.丸のみには食欲旺盛で早食い、食べ物が柔らか過ぎる、あるいは硬すぎるなどが原因のことも。早食いの場合、一口量が多くならないようにする、食欲にまかせて次から次へと矢継ぎ早に口に運ばないようにする。硬さは口の動きをよくみてカミカミできる硬さにしましょう。食材の大きさはあまり小さく刻んでしまうと丸のみになることも、少し大きめで軟らかいものをチャレンジするのもよいでしょう。



・発達について

Q 言葉がまだ出ません。

A 言葉の発達は個人差や性差があります。この時期では異常ではありません。絵本を読んであげたり、指をさしていることについて共感する言葉をかけたりしていきましょう。

Q じっとしていることができません。

A この時期は、いろいろなことに興味を示し、さわったり、確かめてみたくなったりします。室内はゲートなどで、危険なところに行かないようにしたり、手の届く範囲に物を置かないようにし、子どもがなるべく安全に動けるようにしましょう。また、外出の際は、周囲に気を付け、子どもから目を離さないようにしましょう。

・生活リズムについて

Q 夜にちよくちよく起きて、寝てくれません。朝起きるのが遅くなります。

A 朝起きる時間、食事時間、遊ぶ時間、間食の時間などをきめ、なるべく規則正しい生活を送りましょう。また、昼寝の時間が遅くならないように気を付けましょう。

また日中の食事量がしっかり摂れていないと夜の睡眠に影響する場合があります。見直してみましょう。

