



# ジャスミンだより

平成27年 冬号 マミーローズクリニック



今年も残すところあと1ヶ月となりました。一年の締めくくりとして家族みんなで窓や本棚、おもちゃを拭くなど、普段やらない所を掃除して気持ちよく新年を迎えるのもいいですね。また、だんだん寒さも厳しくなってきます。体調を崩さないように気をつけましょう。



## 赤ちゃんの冬の服装

寒くなってきて空気も乾燥する季節。赤ちゃんが寒くないか心配で、何を着せたらいいか、つい着せすぎていませんか？

布団をかけても布団から出てしまい風邪をひかないかと心配するお母さんもいると思いますが、赤ちゃんは大人よりも体温が高く、寝ている間も動いているので、大人がちょうどいい温度でも赤ちゃんにとっては暑いことがあります。赤ちゃんの背中に手を入れて汗ばんでいたら、1枚脱がせたり、布団を薄めのものに変えるなど工夫をしてあげましょう。

赤ちゃんの手足が冷たいのを気にして靴下、手袋をはめたくなるかもしれませんが、赤ちゃんは手足で色々感じるので極寒の土地や、すきま風が入りやすい場合は別ですが、一般的な住宅であれば室内で手袋、靴下はいりません。

洋服は吸水性、吸湿性にすぐれた綿の肌着を着せ、その上に重ね着して、服の素材にもよりますが暑かったり寒かったりで調節してあげます。抱っこした時にお腹が出ない物や、動きやすい物を考え、成長に合わせて選んであげましょう。



また、暖房器具も上手に使い、空気の入替えもしながら、過ごしやすい環境を整えてあげましょう。

寒いからといって部屋ばかりにいるのではなく、体調もよく元気なら暖かい時間に外へお散歩に行くのもいいですよ。

## 「こんな時、どうしたらいいの？」

～遊んで食べてくれない～



食事の時間にきちんと座ってパクパク食べてくれば、どんなに楽しくお母さんは思いますよね。離乳食から始まり、だんだん味覚も分かってくる頃、食べ物で遊んだり、席を立ったり・・・色々なことに興味が出て、成長している証拠ですが、ことばの理解ができる頃には、きちんと座って食事がとれるように、楽しく食べることのできる環境を考えてみましょう。

### ◎椅子の高さやテーブルと体の距離は合っていますか？

体に合っていないと食べにくく姿勢が崩れ、落ち着かないので集中力も半減されます。



### ◎テレビやおもちゃは片付けましょう！

テレビがついているとつい見てしまうので一旦消して「いただきます」「これ、おいしいね」など大人も一緒に会話をして食べましょう。

### ◎遊び始めたり、立ち始めたら終わりにしましょう！

こんな時、食べ始めて30分たったら「ごちそうさまだね」と声をかけお皿を片付けてもいいでしょう。

たくさん食べて欲しいという気持ちは分かりますが、無理に食べさせるのではなく気長に待ちましょう。食べたがらなかったら、手で食べられる野菜スティックやおにぎりを作ったり、切り方、盛り付け方、味付けを変えてみるのもいいですね。いつもより少しでも食べた時は、褒めてあげましょう。食べたい意欲を大事にしてあげたいですね。

親子で楽しい食事タイムは最大のコミュニケーションです。