



くぜじどうかん子育て相談

でんしょばと通信



No.6

発行：京都市久世児童館
2023.12.4

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

【睡眠】



〇母より（1歳1か月 男児について）

★ 夜中に起きる。

★★ 夜通し寝てほしい。

☆ 1歳の頃は、身体の動きがより活発になり、食事、排泄、睡眠のリズムなど、変わる時期ですね。心身ともに大きく変化していくときですので、日中の出来事が夢を見るような感じで、起きてしまうこともあるでしょう。レム睡眠ノンレム睡眠のサイクルも大人より短いです。夜通し寝てくれたらいいですが、、、。いずれにしても、お昼寝も含め、毎日同じ時間に寝る、起きる、のリズムが整っていることは大切です。お母さんが睡眠不足気味なら、お子さんと一緒にお昼寝をされることもおすすめです。（子育てアドバイザー）

☆ 乳児期は睡眠退行期という時期があり、それまでと睡眠パターンが変わったり、急に眠れなくなることがあります。1歳前後は昼間の活動範囲が広がり昼間の疲れや刺激によるもの、母子分離による不安を感じやすい時期である事などが考えられます。お気に入りのぬいぐるみなどと一緒に寝たり、寝る前に簡単なマッサージをして安心しながら寝るのもオススメです。マッサージはお子さんの心臓から外に向かって手、足、をさすったり耳や足裏を触ってあげるだけでも充分ですので是非取り入れてみてくださいね。また落ち着いて寝るようになりますので安心してくださいね。（保健師）

【排泄】（母より2歳0ヵ月女児について）



★ オムツはずれのすすめ方に困っています。パンツの上からオムツをはかせても、ぬれたことがわからないみたいで、おしっこが出たのを私に教えることができません。

トイレに座っておしっこが出ることもあるのですがオムツをした状態ではわからないもののでしょうか？

★★ できればこの夏のうちにと思っています。夜はまだオムツをしたままですが、いつとれるようになりませんか？

☆ まずお子さんの気持ちが向かうことが大切だと考えます。そのためにおむつ替えの時の「出たね。」「気持ちよくなったね。」また、出たからの事後報告も「教えてくれてうれしいわあ。」などの言葉がけをする、パンツ、ズボンの着脱をお子さんが喜び、自らすすんで出来るような環境、衣類にすることから始められてはどうでしょうか？そして、食事の前後、お風呂の前などわかりやすいタイミングにトイレに行く習慣をつけるのも方法のひとつでしょう。ぬれた不快感からだけでオムツがはずれるとは、考えにくいと思います。

☆☆ 昔、夏がオムツはずしに最適と言われていたのは、洗濯事情からです。今はお子さんそれぞれの心身の発達に合った時期がよいでしょう。またお母さんが時期を決めてしまうと、母子共にプレッシャーだけがかかってしまいます。焦らず、気長に、がコツです。

おねしょは個人差が大きいですが、体の機能と心に深い関係がありますので、もう少し大きくなるまでと置いてよいと思います。

いずれもデリケートなことですので、叱ったり、無理強いしたりすることのないように。（子育てアドバイザー）