

# 北九州市立 子どもの館 ほっぺ・すてっぺ・キッズ

第15号 平成24年6月20日 発行

所在地 〒806-0021

北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3

コムシティ7F(黒崎駅西隣)

発行者 子どもの館 キッズハウス編集部

連絡先 TEL093-642-5555 FAX093-642-5677

<http://www.kodomo-how.com>



## 子育てを楽しむもう

「落ち着きが無い」--行動異常かどうか心配--

落ち着きが無い、という相談は比較的多い相談の一つです。

子どもが歩き出すまでの育児は多少困ったことがあっても、何とか対応出来るものです。ところが歩くようになると子どもの行動範囲が急速に広がり、親や周囲が戸惑う事態が次々と起こってきます。

特に1歳6ヵ月前後からは自意識が芽生え、何でもかんでも自分流に行動しようとするようになる頃です。その上言葉は通じないし、思春期とともに最もコミュニケーションの取りにくい時期です。3歳以後になると元気で活発な子は、いわゆる落ち着きのない多動な子と見られがちです。また親とくに母親にとっては理解の出来る範囲の行動であっても、行動異常ではないかと心配になることもあるでしょう。

そのような子のほとんどは、周囲のいろんな出来事や物に興味がありすぎてじっとしておれないのです。しかし周囲へのアンテナ(注意)は健全に機能しています。小学2年生頃までには落ち着いてきますので叱ったりしないことが重要です。

落ち着きのない多動な子の中には周囲へのアンテナ(注意)が十分に機能せず、行動も衝動的で理解しがたい場合があります。注意欠陥・多動性障害(ADHD)と云っています。病気として対処するかどうかは別にしても、専門家の判断が必要です。そして周囲の理解と適切な対人関係についての早期の訓練が有効です。

子どもの館 子育て相談医 廣澤 元彦(市立医療センター名誉院長)



### 新米ママの子育て日記②



北九州市は初産婦さんに限り、産後1ヵ月後くらいに区役所の保健師さんが家庭訪問をしてくれます。発育のチェックや体重測定、ママの心のケアなど・・・

30分くらいの訪問でした。体重測定の結果、生後1ヵ月半の息子の体重は5660gに!!

今まで泣いたら与えていたのですが、3~4時間おきの『規律授乳』にするように指導されました。今まで、「飲みすぎ食べすぎ赤ちゃん」になっていたみたいです。(笑)

早速、おしゃぶりを使いながらのガマン訓練が始まりました。「なんでおっぱい無いの〜?」と泣きじゃくる事もありますが、おしゃぶりで満足して寝る事もしばしば・・・

無駄に授乳させていた事に反省しました。

急に切り替える事は出来ないと思うので、親子共々ゆっくり慣れていきたいと思っています。

太りすぎるなよ〜。息子よ・・・。

(つづく)



### キッズ関連 7月スケジュール...

月曜日~金曜日

らくがきタイム 10:00~16:00

お楽しみタイム 13:00~

3日(火)・22日(日)・・・13:00~15:00

個別子育て相談(小児科医)

9日(月)・・・プレイルームにて

13:30~ベビーマッサージ

14:30~パパママ救命救急教室

12日(木)・・・14:00~15:00

子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)

テーマ「熱中症・夏の病気について」

15日(日)・・・①13:00~ ②15:00~

手作りおやつ試食会「カルピスかん」

食生活改善推進員協議会

各回50食

26日(木)・・・13:30~16:30

栄養相談(栄養士) 子育て相談(保育士)

## 離乳食 Q&A 一気になる、あれこれー

キッズハウスでは、毎月第4木曜日に栄養士による、栄養相談会を開催しています。毎回「離乳食」については多くの相談を受けます。今回はその中でも特に多いQ&Aをご紹介します。

### Q いつぐらいから始めたらいいの？・どのくらいの量？・どのくらいで幼児食になるの？

A	月齢の目安	食べ方の目安	固さの目安
ゴックン期	5～6カ月頃	子どもの様子をみながら、1日1回1さじから始める。	ヨーグルトくらい
モグモグ期	7～8カ月頃	1日2回食で、食事のリズムをつけていく。	豆腐くらい
カミカミ期	9～10カ月頃	食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。	バナナくらい
パクパク期	1才～1才6カ月頃	1日3回の食事のリズムを大切に生活リズムを整える。	肉団子くらい

●赤ちゃんの発達には個人差があります。赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

### Q 離乳食の役割は？

A

- ・「噛んで食べる」のトレーニング
- ・食品から必要な栄養をとる  
成長すると母乳やミルクだけでは栄養不足に。食品からバランスよく栄養をとります。
- ・いろいろな味を経験させる  
食材の味や香りなど味覚を育み、偏食を少なくします。

### ーロアドバイス

お母さんが市販のベビーフードを試食してみるのがおすすめ。味付けや舌ざわり、食材のつぶし具合が参考になります。

### Q 味付けは必要？

A

- ・離乳の開始時には味付けは不要です。  
味を付ける場合も薄味が基本です。あまり調味料を使わず、本来の味を生かす調理にしましょう。濃い味付けは赤ちゃんの腎臓などに負担をかける事になります。

### Q 注意したい食品は？

A

- ・はちみつ・黒砂糖  
乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使いません。
- ・卵…卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。7～8カ月以降、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に。
- ・牛乳…牛乳を飲用するのは1歳を過ぎてから。ただし、1歳前でも離乳食作りの材料としては使えます。  
※衛生面から1歳までは加熱調理した物をあげましょう。

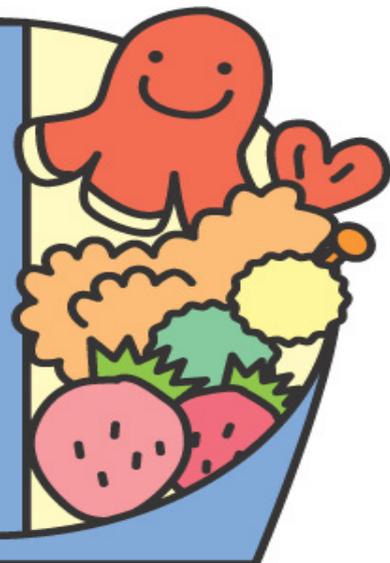
### Q 離乳食の進め方は？

A

- ・発達に合わせて形状を変える  
口やあご・舌・歯・消化機能の発達に合わせ、液体に近い状態からかたさを加えていきます。
- ・「いきなり」ではなく「少しずつ」  
食べる様子やうんちの状態を見ながら、少しずつ量やかたさ、大きさを進めていきます。

### — スタッフ コラム —

今回は“キッズハウスでランチ”のお話を少し・・・。  
お母さんが作った「アンパンマン」のお弁当やおばあちゃんのお赤飯のお弁当があったりと、キッズハウスはいろいろなお弁当でいっぱいです。先日、「一緒に作ったんですよ」と3歳児のお母さんが、かわいいお弁当を見せて下さいました。その後、お弁当は2人のお口のなかに・・・  
親子でお弁当づくり！楽しそうですね。  
ご家族で、お友達同士で、キッズハウスは今日も楽しいランチタイムが始まっています。



## 子どもの館

開館時間 10:00～19:00

休館日 7月4日・11日・18日

キッズハウス(未就学児とその保護者)入場料金 大人200円・小人50円(1歳未満は無料)

子どもの館では、楽しいイベントがたくさん！

HPやイベントカレンダーなどでお知らせしています。

都合により、イベントの内容・休館日は変更することがあります。

詳しくはお電話でお問い合わせください。