

よくあるご質問 ～ 発育発達、育児に関すること ～

1歳頃からだんだん言葉を話せるようになって聞いたけど、実際どのように言葉を促せば良いの？



言葉は、お子さんが繰り返し目にしたり、聞いたりした言葉から覚えていきます。

普段、お子さんが見たものを、ひとつひとつ言葉にしてみましょう。

例えば・・・

散歩をしている中で車を見つけたら、指をさして「ブーブーだね」というように、言葉にしてみましょう。

指をさすことで、共通認識にもつながります。

お子さんの出す声や音をそのままマネてみたり、行動や気持ちを代わりに表現することも大切です。

保護者の方がやっていることも「ひとりごと」のように、たくさん聞かせてあげてくださいね。



まだ歩きません。立ったり歩かせたりする練習はした方が良いの？



一人歩きは、「ハイハイ」→「つかまり立ち」→「つたい歩き」→「一人歩き」の順にできるようになります。

お子さんの興味を引くものを、つかまり立ちして届く位置や、つたって歩ける場所に置いてみてください。

そうすると、手を伸ばし、立って歩こうとします。遊びながら、お子さんの成長を伸ばしていきましょう。

一人で歩けるようになって、全身の発達や筋力をつけるためにハイハイの姿勢で遊ぶことも大切です。

ハイハイせずに一人歩きできるようになったお子さんも、ハイハイできる環境をつくってあげてください。



よくあるご質問 ～ 発育発達、育児に関すること ～



夜寝て欲しいのに、寝てくれません。昼寝の時間も影響しているのでしょうか？

まずは朝7時までには起き、朝日を浴びましょう。たとえ、遅く寝ても、早起きして体内時計をリセットしましょう。日中の活動量を増やしたり、夜寝る前のルーティンを作ったりすることも良いですね。

1歳から2歳の時期は、11～14時間が望ましい睡眠時間とされています。

朝7時に起き、夜9時に寝た場合、夜の睡眠時間が10時間となるので、残りの1～4時間を昼寝で補います。遅い時間の昼寝は、夜寝る時間に影響してしまうので、午後3時までには昼寝を済ませておきましょう。



体重の増えが心配です。

身長や体重を測定したら、母子健康手帳にある「身体発育曲線」に結果を記入してみましょう。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを目安とします。心配がある場合は、市の保健師やかかりつけ医に相談してください。身体計測は、市内の子育て支援センターや、公民館で開催される「出張ひろば」などでできます。



よくあるご質問 ～ 発育発達、育児に関すること ～

兄妹平等に接してあげる事ができません。どのように時間を作ってあげたら良いのかと悩んでいます。



子どもたちと同時に関わることは、とても大変ですね。困ったときは、周りの人に頼ってみましょう。
例えば・・・

「下の子ばかり関わっているため、上の子との時間を作りたい」と思ったら、
家族や親戚などに下の子を見てもらい、上の子と2人の時間を作ることも良いですね。
子育て支援センターやファミリー・サポート・センターでも一時預かりをしていますので、ご利用ください。



お出かけスポットを教えてください。



市内には子育て支援センターが7か所あります。
いろいろなイベントを開催していますし、保育士さんがいるので安心して利用できます。
公民館にも、わかば子育て支援センターの職員が出張し、身体計測や育児相談もしています。
[妊娠・子育てアプリ「きさ♡チルアプリby母子モ」](#)で情報配信していますので、ご確認ください。

