

# ○寝てくれない ～睡眠～

♪生活リズムをつくろう！



朝の光をあびて  
「おはよう！！」  
夜は暗いお部屋で  
「おやすみ。。。」

※夜にスマホなどの明るいものを見ると、寝付けられないことも...

お昼にいっぱい遊ぼう！



♪いろいろな原因を考えてあげよう。

- ・体調が悪い？
- ・お腹がすいている？
- ・のどが渴いている？



♪スキンシップで  
安心させてあげよう。

赤ちゃんは不安で  
眠れないのかも、、  
添い寝や背中トントンで  
安心させてあげて。  
ゆっくり付き合ってください。



うまくいかない時は、  
こども子育てサポートセンターへ聞いてみよう！

# ○偏食・食べむら

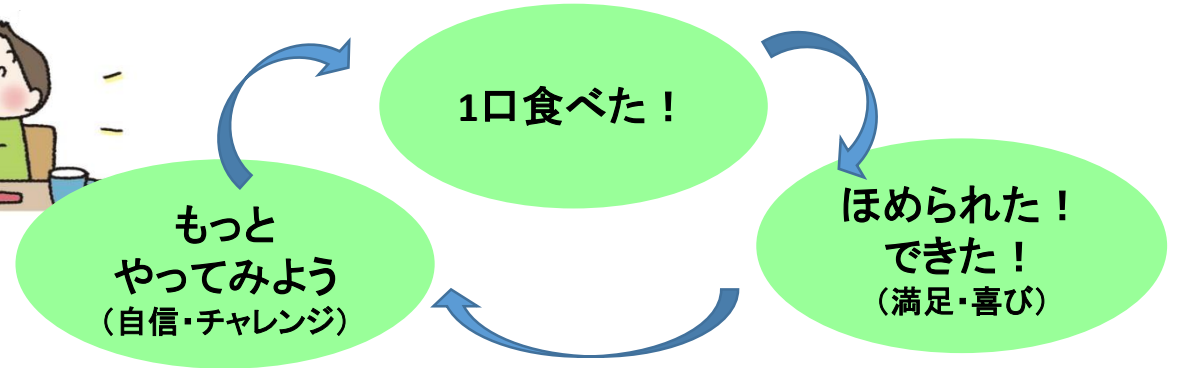
<要因>

- ・おなかが空いていない
- ・慣れない食べ物は苦手
- ・味、食感が苦手



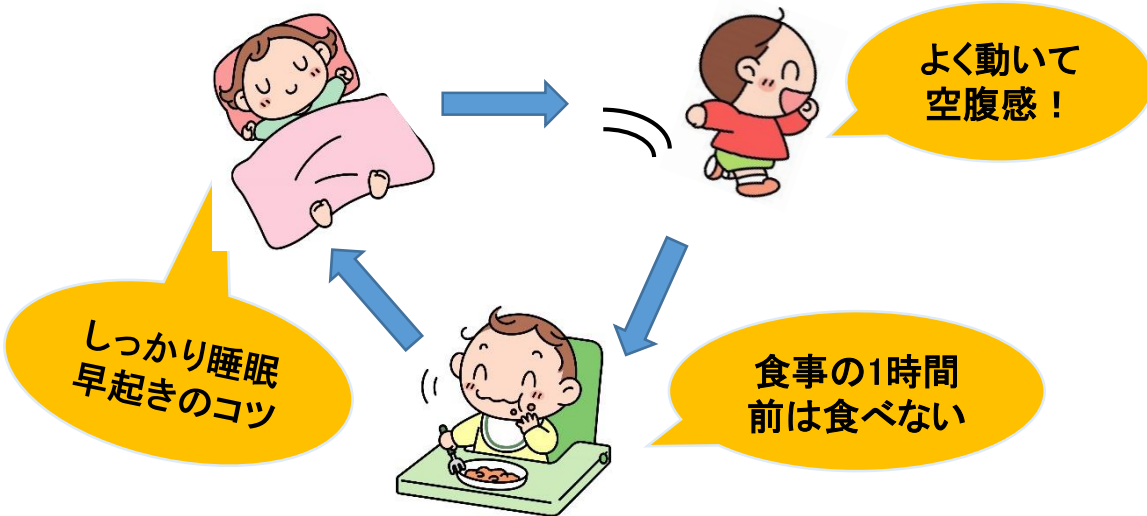
♪ まわりの人がおいしそうに食べる  
 ~おいしいね、と声をかけて食べるところを見せる~

ほめると食べる意欲につながる



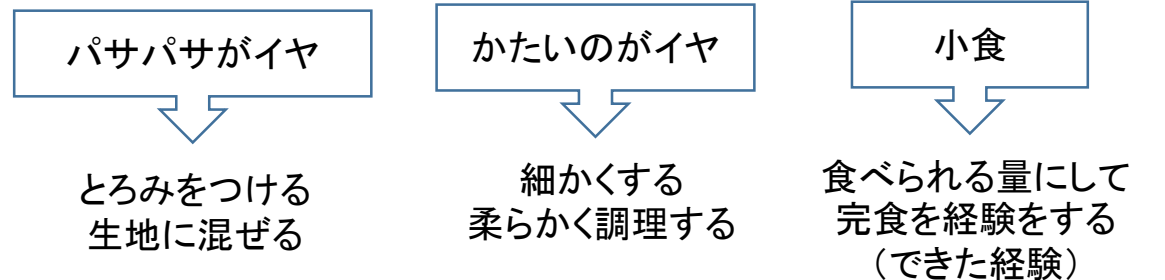
## ♪ 生活リズムの見直し

~食事の時、おなかは空いているかな?~



## ♪ 食べやすくする工夫

~年齢や発達に応じた食材・調理をする~



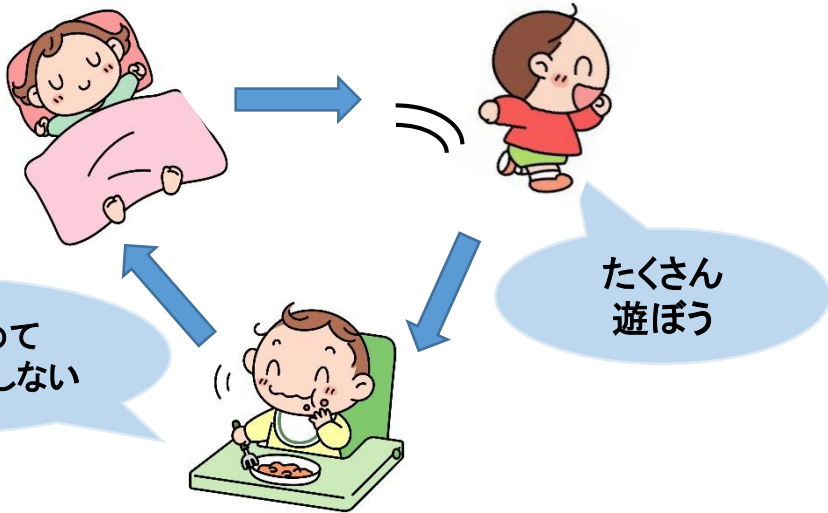
味覚や食感に敏感な子もいます。  
 その場合、どんなことが苦手か考えてみましょう

うまくいかない時は、こども子育てサポートセンターへ聞いてみよう!

# ○食事の時、落ち着きがない

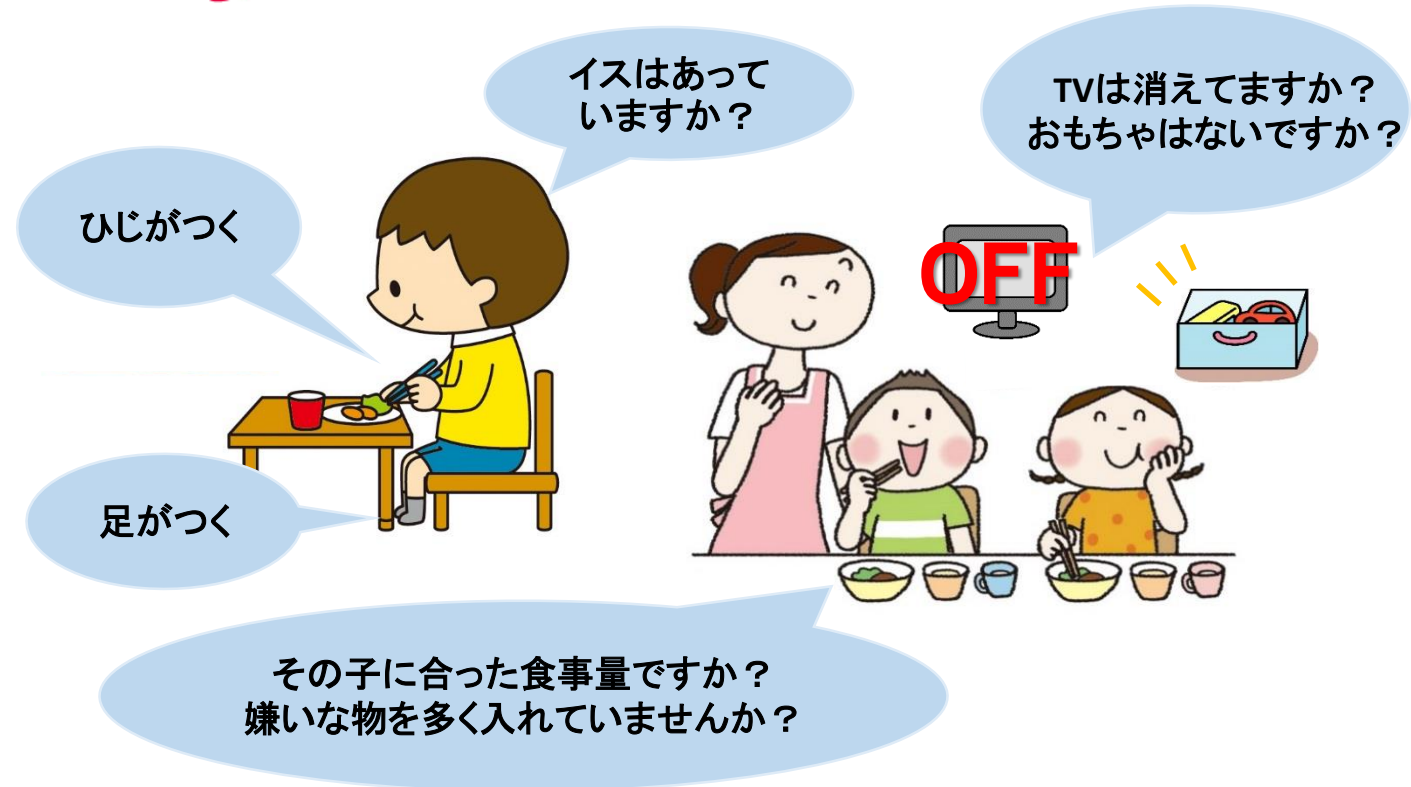
- <要因>
- ・おなかが空いていない
  - ・刺激がたくさんある環境
  - ・姿勢が安定しない
  - ・体調が悪い、虫歯

♪ 生活リズムを見直そう  
～食事の時、おなかは空いているかな？～



うまくいかないときは、こども子育てサポートセンターへ聞いてみよう！

♪ 食事以外のことが気になっていない？



♪ 体調や虫歯をチェック

体調が悪かったり、歯が痛いとき食事の時間がかかることがあります。  
口の中もチェックしてみましょう



# ○トイレトレーニング

## ♪ Step1 子どもの準備を確認しよう！



ママ

チッチ

○ひとりで上手に歩く、おまるや便座に座れる

○簡単な言葉を理解し、片言で話せる

○おしっこの間隔が1時間半～2時間あく  
(こまめにオムツをチェックしてみよう！)

○オムツ交換をトイレですて場所に慣れさせましょう

## ♪ Step2 おしっこに誘ってみよう！

○起床後、食事前、昼寝後など行動の前後にトイレの声かけを習慣化してみましょ

○見せて、聞かせて、体感させて排尿を意識化させてあげましょ

○成功したらすぐにほめる、出なくても“便座に座れた”などその時できた事を笑顔でほめてあげましょ

チッチでたね！  
すごいね！



叱らない、ほめる事が  
上達のコツ！

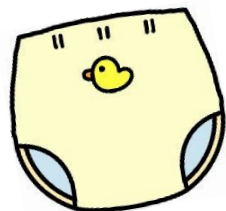
## ♪ Step3 パンツにかえてみよう！

○トレーニングパンツや布製パンツにかえてみましょう

○最初は失敗して当然。濡れておしっこがでたことを意識させてあげましょ

○失敗が続いてストレスを感じたらおむつに戻して一休みましょ

○成功したらシールを貼るなど視覚的に工夫をするとやる気アップにつながります



## ♪ Step4 言うまで待ってみよう！

○トイレに誘う時間を徐々に伸ばしてみましょ

○トイレに誘うときは慌てさせず子どものペースに合わせましょ

○確立するまでには1～2ヶ月かかります。環境や心境の変化で後戻りもあるので気長に取り組ましょ





# 〇卒乳 ～おっぱいはいつまで～

## ♪ きっかけや時期

母子ともに体や心に無理のない時期を選びましょう

食事をきちんと食べられるようになった



ママの仕事復帰

コップで飲み物が飲める



おっぱいトラブルを繰り返す

## ♪ 卒乳後の子どもへの接し方

水分を十分に与える

おっぱいを忘れて楽しめるよう、しっかり遊ばせる



なるべくおっぱいを見せない

## ①数日前から声かけを

もうすぐおっぱいとバイバイね。



## ②卒乳当日にも伝える



(授乳後に)  
これでおっぱいバイバイだよ。

夜泣きすることもあります、一晩二晩はあげたい気持ちをぐっと抑えましょう。

スキンシップをたくさんとって、愛情を伝えることを心がけましょう。

うまくいかない時は、こども子育てサポートセンターへ聞いてみよう！

# ○卒乳 ～乳房の手当て編～

※分泌量が多い場合は…

① 1～2日乳房を触らず、十分に張らせる



1回20ml（目安：おちょこ1杯分）位を  
1日2～3回軽く搾る

② 冷たいタオルや保冷剤をタオル等にくるんで、乳房全体を冷やす

③ 乳房が軽く感じるまで搾る  
（※①～③までを4～5回続ける）

なるべく乳頭を刺激せず、  
おにぎりを作るような手つきで乳房全体を搾ります



④ 1週間あけて搾る（分泌量は減ってくる）

⑤ 2～3週間後に搾る → 乳汁が粘っこくなくなったら手当て完了！



高カロリーな食事や乳製品、高脂肪食、  
甘いもの、香辛料は乳房の張りに影響を  
与えるため控えましょう