

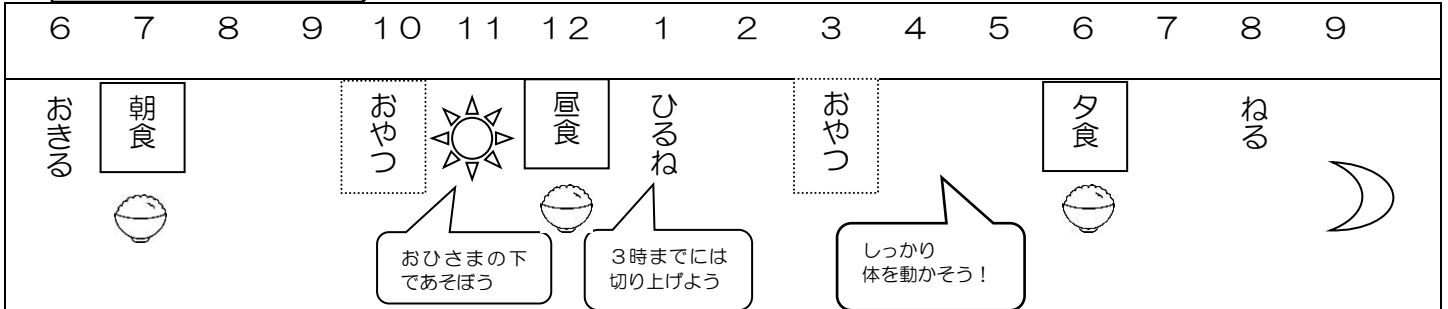
1歳児育児教室

大和市役所 すくすく子育て課

待ちに待った1才の誕生日がきました。1年前とは見違えるほどに成長しましたね。
「もう1才なんだから〇〇できるはず」ではなく、まだまだ成長、発達にも個人差が大きいのもこの時期の特徴です。焦ることなくあたたかく見守ってあげましょう。

生活リズムについて

ママが積極的にリズムづくりを！



お昼寝が1回にまとまり、時間も短くなります。その分、夜はまとまって眠る子が多くなります。中には夜泣きが続いていたり、昼寝を長時間したいする子もいますが、日中にお散歩や外遊びなど、からだを思いきり動かすことで、少しずつ生活リズムが整っていきます。お昼寝は夜の寝つきが悪くならないよう、15時を境に起こしましょう。おふろは寝る40分～1時間前には済ませておきましょう。

卒乳について

ママと子ども双方の条件がそろったときです！

- 1日3回離乳食を食べる
(おなかがすくリズムをつける)
- コップやマグでごくごく飲む
→練習を！
- おっぱい以外で水分補給できる
(授乳時間以外は水かお茶で水分補給。1歳から牛乳始めてOK)



- 授乳をママがやめたい
と思っている

卒乳のポイントは…

- ★あらかじめ子どもに説明しましょう
- ★まずは日中の授乳をやめることから始めましょう
- ★授乳に変わる寝かしつけを見つけましょう ハグなどの他のスキンシップで安心感を

何故、卒乳しなければならぬの…??

お誕生日を過ぎたら、いよいよ赤ちゃんから子どもへのステップアップの時期です。ひとり歩きができて、ごはんが食べられて…となるともう赤ちゃんは卒業です。お口の機能もステップアップさせるために卒乳に向けていきましょう。



ことば・コミュニケーションについて

<この時期のお子さんの特徴>

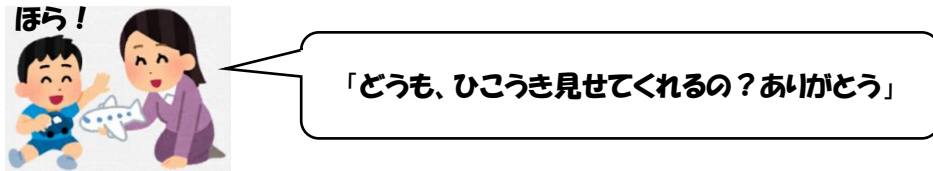
- ・興味が広がり、気になるものや欲しいものなど指を指して教えてくれます。
- ・人にかかわることが活発になり、やりといを楽しむことが増えます。
- ・ものに名前があることを理解し、人とのやりとりの中で、コミュニケーションが豊かになり、理解・発語が広がります。

<7ポイントアドバイス>

- ・特にこんな場面では、子どもの興味や気持ちを感じ、優しく共感したかかわりが大切です。
- * 子どもの気持ちのことばで言ってあげる、話題を少し広げて返しましょう。



- * 興味のあるものをもってきたら、「どうぞ」「どうも」のやりといを楽しむ



- * 親の行動を口にする、赤ちゃんはそんなおとなの姿を見て、ことばの意味を知るようになります。



歯みがきについて

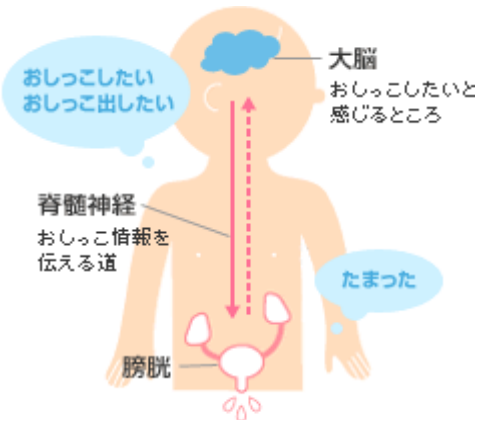
このころは、唾液の分泌量が少なくなるため、歯についた汚れが唾液だけでは落ちにくくなってきます。

離乳食も1日3回が定着し、食べられる食材も増えてきます。甘い食べ物や歯につきやすいものも口にするようになるので、むし歯のリスクは増える時期です。



トイレトレーニングについて

ママとこどもの体調が良い時に始めましょう



「たまって出る」から「したくなって出す」へ

腎臓で作られたおしっこが膀胱にたまり、いっぱいになると、脊髄神経から延髄へ、そして大脳皮質に情報が伝わり、「おしっこをしたい」と感じます。おしっこを我慢できる抑制機能、尿意を伝える神経、それを感じる大脳皮質の発達によって自分の意思で排尿できるようになります。この発達過程をサポートしていくのがトイレトレーニングです

ステップ1 始めるタイミングを見極める

- ① 1人で歩け、トイレに行ける
- ② 言葉を理解して、片言でも自分の意思を伝えられる
- ③ おしっこの間隔が空くようになる 膀胱と大脳皮質が発達すると目安として1時間半～2時間くらい空く

ステップ2 おしっこに誘ってみる

誘うタイミングは…

- ・朝起きてオムツがぬれていない
- ・外出前、入浴前にオムツがぬれていない
- ・お昼寝の前にオムツがぬれていない
- ・前のオムツ替えから2時間たってもぬれていない
- ・寝る前にオムツがぬれていない



最初は座るだけでもOK！ 偶然でも成功したら「ちー出たね」とおしっこを見ながら声をかける

「出した」「見た」「聞いた」ことでおしっこを認知させることを繰り返し経験して排尿の感覚をつかんでいきます

ステップ3 布パンツにしてみる

おまるやトイレで1日の成功率が半分くらいになったら、布パンツに切りかえてみる

布パンツはおしっこが足をつたうため「おしっこが出た」という感覚を認識しやすくなります

後始末は大変ですが、叱らずに、もっと成功率が高くなってから仕切り直しをしても構いません

ステップ4 知らせてくれるのを待つ

おまるやトイレでの成功率が上がったら、「出そうになったら教えてね」と自分から知らせるように促します

告知と同時に出てしまうなどの失敗は、もちろんありますが、そんなときは「教えてくれてありがとう、次はしたいなと思ったら教えてね」と失敗を知らせてくれたことをも認めるような声かけを



夜のおむつ外れはいつから… ???

おねしょはしつけやトレーニングでなおるものではありません。夜中に作られる尿量や膀胱の大きさ、ホルモンの分泌量などが関わる生理的なもので、成長すれば自然におねしょはなくなります。小学校に入るくらいまでは大目に見てあげましょう。6歳を過ぎても頻回に続く場合にはかかりつけ医に相談を。



事故防止について



「危険」を教える時の3つのポイント ★表情と態度 ★言葉 ★その場で

歩けるようになると、好奇心の赴くままにあちこち動き回ります。理解力も自分を抑制する力も未熟なので、なかなかいうことを聞いてくれないことも多いこの時期。「言っても分からない」と諦めず、何度も繰り返し根気よく教えていくことが大切です。

	誕生	9か月	10か月	11か月	12か月	13か月	1歳	2歳	3歳	3〜5歳
発達機能の		☆ものをつかむ	☆家具につかまり立ちする		☆一人歩きをする	☆スイッチ・ノブ・ダイヤルをいじる	☆走る・登る		☆階段をのぼり	☆高いところへ
転落	●ベットの転落	●階段からの転落	●バギーや椅子からの転落	●浴槽内への転落	●階段の上り下りの転落		●窓・バルコニーからの転落	●滑り台・ブランコからの転落	●エアコン室外機やごみ箱を踏み台にしてベランダから転落!	
切傷・打撲	●鋭いもの		●家のドアにはさむ・引出しに	●鋭い角の家具・建具・かみそりのいたすら	●角の鋭いテーブルの角など	●テーブルの角		●屋外の石など		
やけど	●ポット・アイロン	●ストーブ・炊飯器・タバコ		●テーブルクロスを引っ張り、頭から味噌汁やポットの熱湯をかぶる	●ビニール袋や風船、細いひもによる窒息など			●タマシイ・湯沸かし器・花火		
誤飲・窒息	●よだれかけ・ひも・コード		●ナッツ・豆類	●薬・化粧品			●自動車同乗中突然ドアを開けて車から転落!	●ビニール袋		
交通事故	●自動車同乗中の事故	●母親との自転車乗り	●道でのよちよち歩き	●散歩中の事故	●飛び出し		●三輪車の事故		●自転車の事故	
溺水事故			●浴槽内への転落			●屋外用プール・溝・洗面器での溺死も含む		●プールの事故		