

## 助産師さん恵美須文枝さんからの子育てアドバイス!

023年 8月テーマ

### 【離乳食を急がないで】

子ども村:ふぁみーる 火曜日午後担当

#### < 赤ちゃんの成長は、一人一人違います。>

- ・ 離乳食を急がないようにしましょう。赤ちゃんの腸細胞が母乳やミルク以外の食品を受け付ける準備ができる迄には、時間がかかります。腸の準備が整わないうちに、異種タンパクの食品を与えると、十分な免疫力を養うことができなくなることもあります。離乳食は、赤ちゃんがミルクや母乳以外の食品に興味を持つようになってから遅くありません。

#### < 離乳食を始めるサイン > 始めるのを他人のものさしで決めないで。

- ・ 赤ちゃんは、ものを舐めまわしながら、外界(ものの形や性質)をわかるようになってゆきます。ものを舐めまわすことは、体内に必要な雑菌を取り入れ、腸内細菌を増やして抵抗力をつけるために必要なことです。汚すぎるものや、口に入れて危険なものは手じかに置かないようにしましょう。よだれが出てくるようになることも、母乳やミルク以外のものを消化できるようになる成長のあかしです。唾液は、赤ちゃんの口腔内を洗い流す役目もします。

#### < 離乳食の始め方 >

- ・ 一日、一種類の食品から、うす味で少量づつ、柔らかい物から始めて、嫌がる時には無理に与えないようにしましょう。
- ・ 食べさせた後からは、下痢便でないか、きげんや体調の変化にも注意しましょう。
- ・ 手作りの離乳食でなくても、大人の食事を取り分けたり、薄めたり、つぶしたりして与えることで十分です。
- ・ 母乳やミルクを無理に取り上げないようにしましょう。

#### < 離乳食を食べなくても心配ありません >

- ・ 赤ちゃんが食べたくなくなってから始めて遅くありません。歯が生えそうにつれて、大人の真似をして食べてみたくなります。
- ・ 母乳やミルクをいつまで飲んでも、心配ありません。母乳やミルクは完全食品です。必要な栄養が十分含まれています。
- ・ 歯磨きは、はじめのうちはガーゼを指に巻いてやってみて、嫌がらなければ子供用の歯ブラシを使いましょう。無理強いせずに、大人の楽しい歯磨きを見せるのも良いことです。歯磨きも強制しすぎると嫌いになります。

#### < その他 >

- ・ 保健所でも離乳食の体験教室を受けられます。
- ・ ふぁみーるで、配布している離乳食はご自由にお持ちください。 但し、**特別な推奨ではありません。**

#### 【お役立ちコーナー】

- \* 「絡まったネックレス」： つまようじ2本で鎖に触れて、少しづつすき間を作ってみましょう。 → 簡単にほどけます。

手作りおもちゃのからがらの材料の R-1 ドリンクヨーグルトの空き容器を集めています。ご協力ください

荒川区町屋 2-21-2 フレスコ町屋 201

電話 03-6240-8571

メール [kodomomura.famil@gmail.com](mailto:kodomomura.famil@gmail.com)



# 子ども村:ふあみ〜る子育て交流サロン 9月カレンダー

## 助産師さんとおしゃべり育児相談カフェ

初めての出産、子育てには不安になることがいっぱいあります。助産師の文枝さんから出産後の身体のこと、母乳や赤ちゃんの睡眠、母乳、離乳食、発育、健康のことなど育児に役立つ情報提供をします。個別の相談もお気軽に!



9月5日・12日・19日・26日  
13:40~15:00 開室時間のなかで  
9月のテーマ 事故予防

## 土曜日プログラム① 9月2日(土)



パパもママもいっしょに簡単手作りおもちゃ  
今月は、折り紙で紙風船を作ります  
開室時間内で実施します。各回 9組



## 土曜日プログラム② 9月9日(土)

パパとママもいっしょに親子で音楽あそび  
音楽で楽しく! 体も心も! リラックス  
①11:00~11:20②12:50~13:10  
③14:40~15:00  
開室時間内で実施します。各回 9組



## 災害時 どうする? 赤ちゃん防災

今年、関東大震災から 100 年。豪雨、地震など、繰り返される災害、みなさんは、災害時の準備をしていますか?

赤ちゃん防災をテーマに、9月5日(火)の開室時間内に、情報交換をしませんか! 日頃からの準備が大事です!

## ママパカカメラマン 季節の壁掛けアート from Ilona



こころこめた手作り布のアートの前で、子どもたちの成長アルバムの1ページをつくりましょう

9月5日(火)・8日(金)・9日(土)・12日(火)

## みんな大好き! れい子さんの歌遊び・手遊び

毎週 火曜日 ①②③ 金曜日①②  
各回の最後の時間の 10 分間にみんなで楽しみます。♪はじまるよ はじまるよの歌と手遊びでスタートし、最後は、とうきょうと日本橋で始まるこちょこちょに笑いがはじけます

## 大人のための朗読会 9月22日(金)

心がほっこりするような短編のエッセ-を朗読します。きっと心の栄養になりますよ。  
…開室時間内で実施します



開館曜日と開館時間と利用できる人数

☆火曜日・金曜日・土曜日 各 9 組

①10:00~11:20

②11:50~13:10

③13:40~15:00

9月23日(土)は、秋分の日でお休みです

## おもちゃ&ボードゲームライブラリー-IN 荒川 ききとコラボ! 企画です

9月23日(土)は、ふあみ〜るは、お休みですが、生涯学習センターで「あらかわ子コミュニティフェスタ」が開催されます。おもちゃの交換会、段ボールあそび、わらべうたバルーンアートをはじめ、楽しい遊びプログラムがあります。

3階の大会議室では、ボードゲームで遊ぼう!を 10時30分~14時30分まで行います。

ふあみ〜るスタッフがいますよ。待っています!遊びにきてね。



## 紙芝居の拍子が始まりの合図!

9月1日(金)と15日(金)

①11:00~11:20

②12:00~12:20

親子でいっしょに楽しむ「わらべうた遊び」も教えてくださいますよ。

