

## 食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラス 第2回目

この度は食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラスを受講いただきありがとうございます。2回目を配信させていただきます。



この講座では、「食」を中心に、乳児の体や食事についての基本知識を押さえ、ちびっこにとって自然な毎日、ママにとって「自分がしたい育児」を探し、それぞれに「無理なく実践」できることを目指しています。

1 回目のワークはいかがでしたか?ママの気持ちの整理、すっきり生きていることが毎日のキーとなっていることが浮彫りになった方も多かったでしょうか。

2回目のテーマは、下記の通りです。

### 「個性を生かす!がんばらない離乳食のススメ」

- ◆食からはじめる”待つ育児”のすすめ&個性の尊重について
- ◆いつはじめる!?離乳食。
- ◆食べる子、食べない子、どちらもオーライ!それぞれのお悩み Q&A
- ★自然派育児おすすめコーナー:小児鍼のすすめ
- ★子どもの今を見つめるワーク

それぞれを少し解説します♪

### 1. 食からはじめる”待つ育児”のすすめ&個性の尊重について

子どものペースで毎日の食事を進めていますか？

本の通りに無理強いしていませんか？待つことで見えてくるものがあります・・・！

生まれながらにして持ってきた個性って実はとっても大きいのです・・・！

### 2. いつはじめる!?離乳食。

子どもをアレルギーから守るという観点から見ても、賛否両論。

両極の意見があります。

### 3. 食べる子、食べない子、どちらもオーライ!それぞれのお悩み Q&A

500名以上のちびっこママの相談に乗ってきましたが、食べる子、食べない子の比率は

1：1くらい!「全く食べません・・・」「こんなに食べていいのかしら・・・!？」と、

どちらのママも悩んでいます。



ちょっと読んでみたくなってきましたか？

詳細テキストは次のページから!どうぞ。^^

## 1. 食からはじめる”待つ育児”のすすめ&個性の尊重について

### ◆「任せる。待つ。認める。」～食からはじめる”待つ育児”のすすめ～

目に見えないものから赤ちゃんは多くの事を学んでいます。

こんな音がすると、こんなことが起きる、こうするとママが喜ぶ、

あらゆる現象から様々なことを学んでいます。学ぶことが赤ちゃんは大好きです。

発達する喜びは本能・自然であるとも言えますね。 ^^

赤ちゃんのときから、任せる⇒待つ⇒認めることを繰り返すと、

自分で考える脳が刺激されて発達します。

ですが、意外とママが先読み、急いでいるあまり、一手先をしてしまったり、

赤ちゃんやお子さんが学ぶきっかけを奪っていることもあります。

毎日の育児の中で、任せられること、一言多いかもしれないこと、

一歩待ってあげたらお子さんの発達にとってスムーズなことが意外とたくさんあります。

ワーク：ちょっと書き出してみましょう。

毎日の育児の中で、任せられること、一言多いかもしれないこと、  
一歩待ってあげたらお子さんの発達にとってスムーズかもしれないことはありませんか？

**任せた時間・待った時間は、子どもを観察する時間になりますので、どんなことを気にしているか、何を大切にしているか見えてくるはずです。**よかれと思ってしている一手を待ってみる・任せてみることで、個性がくっきりしてきます。

**子どもは生まれながらにして個性豊か、自由そのもので生まれてきます。**

それを大切に育てあげたいですね。(時に自由人すぎて大人は疲れてしまうこともありますね・・・！ ^^ もちろん忙しい毎日でできない日、できなかった日があってもOKです。無理せず、ママの元気でいることを優先してくださいね。)

さて、食の話に戻りますと、**何をどのくらい食べるか、お子さんの体が知っているという前提でお子さんの食べ方・毎日の食事を見たことはありますか？**

昨日食べ過ぎたから、今日は食べない。今は便秘ぎみだから食事をセーブするなど、  
かすかな微調整をごく自然にやっているはずですが。もしかすると、味覚が落ちて、自分  
のセーブができなくなっている大人よりも本能をしっかりつかって、調整しているかも  
しれません！

「どうして今日はこんなに食べないのかしら？もっと食べてほしいんだけど・・・」

「これをこんなに食べてもいいの？」

「これだけは食べてほしい・・・！」ママの心配、気持ちは様々。

教室でよく紹介しているこんな本があります。

「うちの子どうして食べてくれないの。」



こちらの本では一切の無理強いをやめましようとして書いてあります。

「あとこれだけ食べちゃおう！」「飛行機ビューン！あーん！パク！」

こんな優しいやりとりすらも無理強いであるとあります。

(ドキッとされたママさんもいらっしゃいますか？ ^^)

これには私たちも賛成です。無理強いは極力やめてみましょう。

**赤ちゃんは炭水化物と水で育つと言われています。** 沢山の量や種類を食べなくても大丈夫。

食べやすさ？好きな味？今はまっている味？

それを食べないのはきっと何か理由があるでしょう。

ちょっと分析してみましょう。

#### **◆食べやすさについて**

離乳食をはじめたばかりの子はもちろん、もっと大きくなってからも、

意外と食べやすい大きさ、食べやすい固さが重要な子がいます。

蒸した野菜をコロコロに切って出してあげたらパクパク食べた！という例がたくさんあり

ます。食べない時の対策として、食べやすさ、食べやすい好みを見てあげることは大切な

ことです。ぜひ見直してみましょう。

#### **◆好きな味・今ハマっている味について**

ある味にはまり、それ以外は受け付けられない時期というのがあります。

または、選べる範囲で最大の否定を試みる（いわゆるイヤイヤ期ですね！）うちの

ひとつとして、この味以外はいやであるという主張なのかもしれません。

これがあまりにも濃い味ですと、薄める必要がありますが、一定期間見守ってみて下さい。

この間、別のものをすすめることは引き続き続けつつ「ああ今これが好きなんだねー！」

と、一旦は受け入れてみましょう！

★教室では「無理強いをやめた次の日からたくさん食べました・・・」など、

無理強いしない先に意外と子どもからの変化が待っていることが実は多いです。

※ただ体重の減少だけは必ず見てあげて下さい。私たちの伝える自然育児＝絶対に病院に

いかないことや放置することではありません！あまりにも体重が減っているサインは見逃

さず病院を受診しましょう。

無理強いをやめることは、★子どもの選択する力を信じること。それはつまり子どもの

もって生まれた力を信じることになります。無理強いのをすべてをやめることは難しいか

もしれませんが、30%減くらいならできそうではありませんか？

できる範囲で、「比べず。あせらず。無理せず。」ぜひやってみて下さい。

## 2. いつはじめる!?離乳食。

子どもをアレルギーから守るという観点から見ても、賛否両論。

両極の意見が混在しています。少しご紹介すると、

◆腸の発達を考えて離乳食は1歳半からでいい。完全母乳を薦める西原先生式。

[http://www.nishihara-world.jp/art/baby\\_01-3.htm](http://www.nishihara-world.jp/art/baby_01-3.htm)

一方で

◆NHKのドキュメンタリーで紹介された新アレルギー治療として、

早めにアレルゲンとなるものを摂るというショッキングな最新データもあります。

<http://www.nhk.or.jp/docudocu/program/46/2586603/>

**★専門家の先生も意見がわかれていて、正解はありません！たとえこれが今の正解だ！と**

**思っても、数十年後ひっくり返る可能性もあるのが世の常です。**

これは今に限ったことでもなく、今後もあらゆる場面で正解のない中、**お子さんにとって**

**の今・最高・最善を探していくことになります。「親」として一番最初に悩むのが離乳食の**

スタートなのかもしれません。そういう意味で**★ママが軸を持ち、自分で選択すること、**

**選択した自信を育ててほしいと心から思っています！**

少しそれましたが、**私たちの今のおすすめとしては、遅めを推奨しています。開始時期と**

**しては、食への興味がすごすぎる！などでなければ9か月～12か月くらいでしょうか。**

## アレルギーなどが気になる方、ママパパにアレルギーがある場合はもっと遅くてもいいの

ではと思っています。 1回目で学んだ通り、腸の完成時期を考えてということでもあり、

成長してからのスタートの方が離乳食作りがいかに楽であるということも、こちらの方が

自然ではないかと考えています。ただ、各世代、色々な考え方があり、ご両親や旦那様、

義理のご両親など考えがぶつかることもあると思います。その中での最良を探して下さい

ね！（もし本当に悩んでしまったら・・・メール下さい！^^）

### 3. 食べる子、食べない子、どちらもオーライ！それぞれのお悩み Q&A

今まで教室では500名以上のちびっこママの相談を受けましたが、

食べる子、食べない子の比率は1：1くらいでした！どちらのタイプのママも悩んでいま

す。教室でよくあるQ&Aをまとめますね。

#### 離乳食よくあるQ&A

Q 離乳食をはじめたけれど、全然食べません。

A 概ね大丈夫です□ただ、注意したいのは…□体重の減少です。

ただ、「食べない。」には食以外の環境にヒントがあることも多いです。

ちゃんと眠れているか。ママとの関係に安心感はあるか。毎日に満足しているか。

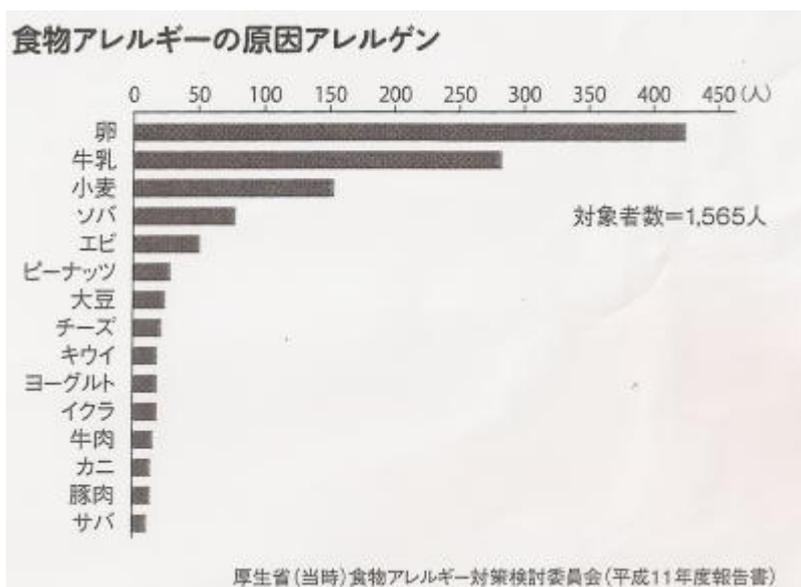
食以外のことも考えてみましょう。

Q 本の通り進まないけど、これでいいのかな□□

A 本はあくまで平均値と思ってください。その通り進まなくて当たり前！一歩進んだり下がったりその子の個性に合わせて見てあげましょう。

Q アレルギーかもしれない…どうしたらいいの…□> <

Aアレルギーというと、激しい湿疹や嘔吐と思うママが多いのですが、ちょっとした湿疹や少し口元が赤いなどもサインになりますので、★はじめてあげる食べ物などはよく注意し、はじめてのものは一気にあげずに、少しずつにしましょう。



またアレルゲンとなりやすい食べ物を与えるタイミングを考えてみましょう□

※上の表の上から順にアレルギーが多い順番となります。

Q 遊び食べが激しくて毎日疲れています□

A つかみ食べは、体の機能、脳の働き、手の触感など、複合的な体験として必要なこ

とです。30分で切り上げるか、この汚れ具合はもう見てもらえない・・・！など

経験としてはおすすめしたいことではありますが、ママの許容範囲のもと進めてみましょう！

以上が2回目のテキストとなります。いかがでしたでしょうか？

母親の考え方はその子の将来を左右するぐらいの影響を持つと言われます。

土台がしっかりしていれば修正はいつでも可能です。

その土台が「食生活」になると私たちは考えています。

毎日の積み重ねのごはんが体力、考える力、柔軟な心をはぐくみます。

**あせらず、楽しむことを優先して！ちょっとした努力を積み重ねる。**

そんな毎日を過ごして下さいね♪

ではではまた来月お会いしましょうー！ ^^