

赤ちゃんとママのための食育通信クラス 第2回目

この度は、「赤ちゃんとママのための食育通信クラス」をご受講いただきありがとうございます！

今回お届けするのは2回目。



この講座では、「食」を中心に、赤ちゃん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。

前回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
浮き彫りになった方も多かったのではないのでしょうか。

「個性を生かす!がんばらない離乳食のススメ」

1. 食からはじめる”待つ育児”のすすめ

子どものペースで毎日の食事を進めていますか？本の通りにしようと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・・・！

2. 産後疲れやすいママの体を知って労わろう!

産後っていつまでだと思えますか？「産後」は体の回復期。
この期間に心がけたいこと、知っておきたいことをまとめました♪

3. つかみ食べ・嘔むことの大切さ

つかみ食べを十分に経験することによって赤ちゃんの脳が刺激されるといわれています。
一方でそれを好まない赤ちゃんもいます。
よく嘔むことも小さなうちから促してあげたいですね。

4. がんばらない離乳食について②

何を「がんばらない」離乳食なのか。
その中で大切にしたいこととは何か・・・！？

5. 忙しい育児、ママの食のこころがけ。

忙しい毎日。自分の食事はおざなりになっていませんか？
冷たいお味噌汁ばかり飲んでいませんか？
お子さんの食事と同じくらい大切にしていきたいと思っています！

今月の添付資料はこちら。

★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

★簡単取り分けレシピ②

詳細は次のページから！どうぞ。^^

1. 食からはじめる”待つ育児”のすすめ

◆「任せる。待つ。認める。」

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。



赤ちゃんは生まれた時から学ぶことが大好きです。

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、意外とママが先を読み、急いでいるあまり先に手を出してしまったり、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、

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。

任せられることに手を出し過ぎていないか、一言多くなっていないか。

振り返ってみましょう！

ついつい手を出してしまうけど、待ってあげられそうなことを書き出してみましょう！

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。

良かれと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先に疲れてしまうこともしょっちゅうですね・・・！)

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、ママが元気であることを優先してくださいね。

離乳食が進んでくると、待ってあげたいシーンも出てきます。

つかみ食べ、コップのトレーニング、スプーンのトレーニングなど。

進化していきたい気持ちを見守って、サポートしてあげましょう。

2.産後疲れやすいママの体を知って労ろう！

出産後から疲れやすい・・・疲れが取れないと感じることはありませんか？

赤ちゃんにおっぱいをあげたり、

夜中も起こされて赤ちゃんのお世話があり、ゆっくり休んではいられませんね。

はじめてのことばかりで、不安も多いでしょう。

小さなことで不安になって・・・人に言えない・・・何か人に当たってしまう・・・！

こんな私じゃなかったのに・・・なんてこともあるでしょう。

でも、それでも OK！大丈夫です。

不安にならない人はいません。最初からうまくできる人はいません。

子どもを「全力を尽くして守り続ける」ということを

そこまで実感として感じていなくても、

人ひとりの命をずっと預かっている緊張感というのにも慣れないですよ。

責任も密かに重く感じているかもしれません。

ママの心と体はすぐ元に戻るわけではありません。

出産後は、ホルモンバランスが乱れたままで、心身ともに元の状態に戻るには時間が必要です。

産後の体が元通りになるまでに、およそ1年半ほどかかります。

産後と呼ぶのは1年半ぐらいまでと考えましょう。

その間メンタルも不安定になりがちであること、

またそれが普通であるということをぜひ覚えておいてください。

体が元に戻るまでグラグラするのと同じ期間、

心もグラッとするとするとイメージしやすいでしょうか。

ママの体が戻っていく1年半は、頑張り過ぎず、無理をしないで暮らしましょう。

自分で自分を労わる気持ちを忘れずに、まわりの人に協力を求めることも大切だと思います。
(※実家が遠い、事情によって協力が難しいなど様々な場合があると思います。そんな場合こそ地域のファミリーサポートや産後ドゥーラの利用など自分のために対策を考えましょう。)

【産後気を付けたいポイント】

●食事をよく噛むこと。

噛むことは、食べ物の吸収をよくし、細胞の隅々までエネルギーをいきわたらせ、脳の働きを促します。
食べた満足度にもつながります。
簡単で見落としがちなことではありますが、意外ととても大切なことなのです。
「何かが足りない・・・!」「満たされない・・・」という時に・・・
修行僧のようにお米を噛んで噛んで 30 回以上噛んで！味わう！というのもおすすめです！
視点を変えるだけで満たされることがありますよ。

●疲れていることに気が付くこと。

産後はいつもよりも疲れやすい分、疲れに慣れてしまったり、なかなか疲労を感じにくかったりします。
赤ちゃんだけでなく、自分自身を労わり振り返る時間を作りたいですね。
疲れている自分を認めてあげるだけでも労わることになります。
ゆっくり白湯を飲む時間を設けるのもおすすめです。

●睡眠不足に気をつけること。

成長ホルモンが活発に分泌される 22 時～2 時の間に寝ていられると朝の目覚めもすっきり。
産後すぐは、赤ちゃんの睡眠が浅いこともあって難しいとは思いますが、
できる限り寝ましょう！
スマホなどを寝る直前まで見ていると脳が覚醒し、深く眠れません。
一定時間になったら電源を切るなど、対策したいですね。

3. つかみ食べ・噛むことの大切さ

◆ つかみ食べの大切さ

「つかみ食べ」は、目でごはんを見て、手でつかんで食べるという
「見て」「触れて」「味わう」という一連の動作が、発達に良好で
協調性を育むと言われています。

ごはんを自分で食べるという人間の根源的な力をつける、
私たちも積極的におすすめしたい体験です。

つかみ食べとは、おせんべいを手で食べるといったことではなく、
ごはんなどを「直接手でいただくこと」をいいます。

ぐちゃぐちゃベとベと・・・かたづけは大変ですが、新聞紙を引く、時間を決めるなど
できうる範囲でぜひ今のお子さんに必要な体験をさせてあげましょう。

ただ、手が汚れることが嫌いな子もいて、やりたがらない子もいます。
それも個性ですから、無理強いしなくても大丈夫です。

手づかみ食べの時期（※個性さまざま。あくまで目安です。）

7～8 か月ごろ	手づかみ食べ開始ごろ。 十分に食べ物に触れる時期
8～9 ヶ月ごろ	テーブル全体をお皿だと考える
10 か月ごろ	親指と人差し指でつかめる 誤飲に注意する時期
1 歳半ごろ～	スプーン
2 歳半ごろ～	お箸

[出展：子どもの「手づかみ食べ」はなぜよいのか？（IDP新書）山口平八 清水フサ子 著]

ここにあるのはあくまで目安です。

ちゃんと「できなくてはならないこと」というのはありませんので、
ちょっと興味持ってくれたらいいなくらいの意識で取り組んでみてくださいね。

つかみ食べについてもっと深く学びたい方はこちらの本をおすすめします。

子どもの「手づかみ食べ」はなぜ良いのか？（IDP新書）

山口平八 清水フサ子 著



◆噛むことの大切さ

離乳食がはじまった赤ちゃんのときから、

よく噛むように「噛み噛みパクパクもぐもぐごっくんだよー！」と伝えてあげましょう。

「噛むこと」は、食べ物の消化吸収をよくすることはもちろん、

細胞の隅々までエネルギーをいきわたらせ、脳の働きを促してくれます。

やわらかい食べ物が増えて、よく噛めない子も増えていると保育園の栄養士さんも言っています。

噛む習慣、赤ちゃんの頃から教えてあげましょう。

4. がんばらない離乳食について②

「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しているはずです。

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

本能をしっかり使って、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？」

(ジャパンマシニスト社)

カルロス・ゴンザレス 著

こちらの本には、一切の無理強いをやめましょうとあります。

「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」であると書いてあります。

(ドキっとされたママさんもいらっしゃるかも？ ^^)

これには私たちも賛成です。無理強いを極力やめてみましょう。

絶対にやめましょうということではありませんが、

できる範囲で無理強いをやめてみると見えてくることがあります。

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ください。

私たちの伝える育児は、病院に行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など、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持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。」ぜひやってみてください。

食べないのには何か理由がある場合もあります。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、

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1センチのサイコロ状（通称コロコロ）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、選んでくれる範囲で最大の否定を試みるひとつとして（いわゆるイヤイヤ期ですね！）、この味以外はいやであるという主張かもしれません。

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ください。

この間、引き続き別のものをすすめることは続けつつ「ああ今これが好きなのね！」と、

一旦は受け入れてみましょう！

赤ちゃんは炭水化物と水で育つと言われています。

すごい量や種類を食べなくても大丈夫。

食べやすいのはどんなもの？

好きな味はどんな味？

今はまっている味はどんな味？

色々見つめたり、尊重してあげたりすると、もっと仲良く、絆も深めていけるはずです。

縁あってあなたの元に来てくれたお子さんの嬉しい食事の時間を

ゆっくりと大切に育んでいきましょう！

◆離乳食のはじめ方・進め方あれこれ・・・!

離乳食開始時期に関しては、様々な実験結果、解析結果があります。

卵アレルギーを防ぐためには早期に微量摂取を開始することを推奨している日本小児アレルギー学会、また、これとは対極に2歳までの腸の発達を待ってから進めるべきだという遅め推奨の西原先生式など、どちらもアレルギーを対策として考えたものですが、専門家の間でも両極端なところがあります。

両極端なだけにママは迷うわけで、ここは育児で最初に悩むところかもしれませんね。

目指したい育児の元、目の前のお子さんのために何がよいか最終決定をしていきましょう。

西原式にご興味のある方はこちらを読んでみてくださいね。



「赤ちゃんの生命のきまり」(言叢社)

西原克成 著

5. 忙しい育児、ママの食のこころがけ。

忙しいときこそ大切にしたい食事ですが、

「子どもの食事はがんばっているけれど、自分は台所でちゃちゃっと済ませて終わりです・・・」とおっしゃる方、実は教室でも多く見受けられます！

皆さまはいかがですか？冷たいお味噌汁ばかり飲んでいませんか？ ^^

ママこそ出来立ての温かいものを食べて元気になってほしい！

家族に気遣うあまり、自分自身の食事が大切にされていないこと、とても多いです。

自分の食事も大切にしましょうね。



「私」の好きなものをたくさん作ってもいいのです！

とはいえ、「赤ちゃんとの毎日にそれはできません。」

「子どもふたりにごはんをあげながらそれは無理です・・・」

「子どもの遊び食べがすごすぎて、とても集中できません。」などの声も多いです。

自分の元気が家族の潤滑油でもあります。

その元気は自分で補充していく。

「私」が味わう時間、温めなおす時間を。自分のためにしてあげましょう。

自分を労わること、できる範囲から一歩から進めてみましょう。

今回の内容は以上です。いかがでしたか？
添付のワークもぜひやってみてくださいね。

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ています。
20年後、目の前のお子さんがどんな考え方を持つ大人であってほしいと思いますか？

- ・何かあってもしりカバリできる。
- ・自分で元気になれる。
- ・柔軟に考えることができる。

これは赤ちゃんとの生活で育めることでもあります。
あせらず、たのしむことを優先して！ちょっとの努力を積み重ねる。
そんな毎日を過ごしてくださいね♪

次回はこんな内容でお届けする予定です。

◆「まとめ 食から私のしたい育児をみつめる。」

1. 「食と体」を大切にするために、子どもと育みたい3つの力。
2. 少し考えたい「おやつ」のこと
3. 大切に育みたい子どもへの目線、声かけの心がけ。
4. イヤイヤ期を知っておこう。お手伝いのすすめ。
5. 困ったときはSOS! 抱え込まずに相談しよう。

★赤ちゃん和妈妈のための3ヵ月を振り返るワーク

★簡単取り分けレシピ③

★こちらの講座は個別フォロー付きです。

食生活や日々の育児、パートナーシップに関してなど、
講座内容にまつわることへのご相談・ご質問を受け付けて、
本部スタッフ・認定講師がお答え致します♪

※相談方法は、事務局よりご案内させていただきます。

※おひとりさま3回ご利用いただけます。

では、また来月お会いしましょう！^^

おたのしみいただけましたか?
最後までお読みいただきありがとうございます。
次回のお届けもたのしみにしていってくださいね。

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



オーガニック料理教室ワクワクワーク 赤ちゃん和妈妈のための食育通信クラス 第2回目
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。