



ご出産・育児の悩み相談室

## 指しゃぶりについて

指しゃぶりはママのおなかの中(妊娠6カ月ごろ)から始まり、これは生まれてすぐに母乳を飲むための準備とされています。正常な発達ですが、長く癖のようになると心配になるママ・パパが多いようです。

### 「待つ」ことが大切

基本的にはやめさせるのではなく、やめようという気持ちが育つまで待ってあげることが大切です。ママ・パパがあまり気にすると、余計にひどくなることもあります。

### 何歳ごろまで続く?

発達とともに自然となくなることが多く、1歳半で30%、3歳で20%、5歳で10%のこどもがしていると言われています。指しゃぶりは安心感を得られますが、歯並びに影響するというデメリットも。

### やめられない時は

3歳までは焦ってやめさせる必要はなく、4~5歳以降に対応すればよいと言われています。6歳以降も頻繁に指しゃぶりをしている時は、小児科や小児歯科に相談しましょう。

### ママ・パパの接し方

ストレスや不安がないか原因を探し、やめようという気持ちになるように対応しましょう。指しゃぶりをしなかったら大いに褒めるのが効果的です。まずは肩の力を抜いておおらかに対応しましょう。

## 出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう千葉店 プレママステーションのご案内】

〈開設時間〉午前11時~午後4時

〈お問い合わせ〉6階=プレママステーション/電話043(245)8327<直通>

## 各店のプレママステーションのご案内

西武池袋本店 | そごう横浜店 | そごう千葉店  
そごう広島店 | そごう大宮店

## ママ・パパをサポートする 離乳食レシピ



### サンタさんのおにぎり

食事の時間を楽しくするコミュニケーション

12~18カ月(離乳完了期)

- 【材料】  
(1人分)
- ・軟飯:80g
  - ・にんじん:20g
  - ・野菜スープ:小さじ1
  - ・スライスチーズ:1/2枚
  - ・ゆでたブロッコリー:1房
  - ・海苔:少々
  - ・粒コーン:少々

### 【作り方】

- ①にんじんはやわらかくゆで、なめらかになるまですり潰す。  
野菜スープを加えて混ぜる。
- ②軟飯は三角形に握る。①のにんじんでサンタの帽子を作る。  
にんじんはサンタのほっぺとツリー用に少し残しておく。
- ③スライスチーズでひげと帽子のふちを、海苔でサンタの目と口を作る。  
にんじんでほっぺを作る。
- ④ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ツリーのように盛る。  
残しておいたにんじん、粒コーン、星型に抜いたスライスチーズを飾る。

### [ 離乳完了期のワンポイントアドバイス ]

栄養のバランスも大切ですが、赤ちゃんが「楽しい、おいしい」と感じながら食べられることも大切です。ごはんを楽しく食べる雰囲気を作るためにも、食事中に「おいしいね」などと話しかけたり、上手に食べられたら褒めてあげるなどコミュニケーションをとりましょう。赤ちゃんも楽しい食事の時間を過ごせると、食べることへの意欲も高まります。

そごう大宮店 管理栄養士 末広彩織

