



お誕生日おめでとうございます

お子さんの1歳のお誕生日おめでとうございます。長いようで短かった1年間でしたね。
以下に1歳のお子さんの成長について述べさせていただきます。

1. 粗大運動（大きい動きです）：**伝い歩きが出来る**。歩き始め平均は1歳2-3ヶ月です。
一歳では伝い歩きが出来ていれば問題ありません。
2. 微細運動（手先の細かい動きです）：**ピンセットつまみ**：親指と人差し指の2本で小さいもの（ごみとか髪の毛とか）をつまめます。
3. 言葉：意味のある言葉は1歳半までに一つ以上あればOKです。1歳では勝手にむにゃむにゃと言っているだけで大丈夫です。「指差し」も言語発達には大事な反応です。
4. 離乳食：3回食が目標です。でもあまり食べなくても焦らずに、1歳半位が目標で構いません。

<母乳はいつまでいいの？（8-9カ月健診でもお話ししましたね）>

母乳を続けているお母さんは母乳を止める必要はありません。そのまま母乳は続けて下さい。
その理由は…

- 1) **医学的に母乳を止めなければならない時期はありません**。「もう止めましょう」と言う人（医療者も）に「何故1(2)歳で止めるのですか？」と聞いてみると「だって1(2)歳でしょう」という訳の分からない答えしか返ってきません。**周りの言葉で母乳を止める必要はありません**。赤ちゃんはもっと飲みたがっていますよ。
- 2) **母乳はむし歯の原因にはなりません**。これは既に証明されています。
- 3) **夜、おっぱいにすぎる回数が増えてくる**。それは夜寝ぼけるとお母さんはどこに行っただろうと不安になり、探し出すからです。この心のつながりは大切にしたいですね。
- 4) **母乳は長く続けるほど母子ともにメリットがあります**。
 - ① お母さんの乳がんや卵巣がん、大腿骨の骨折などが少なくなります。
 - ② 赤ちゃんの将来の生活習慣病が少なくなり、より健康な生活を送ることが出来ます。
 - ③ 赤ちゃんが熱を出しても母乳は飲んでくれるので、母乳を続けているととても助かります。
- 5) **WHO（世界保健機構）は「完全母乳は六ヶ月まで続けること。その後も母乳育児は適切な離乳食と共に2歳まで、またそれ以上続けることが望ましい」と世界中に声明を出しています**。どうぞ、母乳育児を長く楽しんでください。

以上から、母乳育児を途中で止める理由はどこにもありません。
どうぞお母さんはお子さんにとことん付き合ってあげて下さい。

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック

