

🍹 食育だより

離乳食

成長ホルモンと睡眠について

成長ホルモンとは、骨や筋肉、脳の発達などにかかわる大切なホルモンです。 寝ているときに分泌されます。よく眠れる環境づくりのポイントをご紹介します。

♡よく眠れる環境づくりのポイント

★昼間に光をあびて遊びましょう

★部屋は暗く静かな空間に

☆快適な温度





睡眠を促すホルモン「メラトニン」の材料になる「セロトニン」は朝日を浴びたり、体を動かしたりすることで、脳からたくさん分泌されます。



睡眠を促すホルモン「メラトニン」は 夜の暗い環境で多く分泌されます。 寝る前の30分~1時間前にはテレビを消 し、部屋の照明を暗めに変えるとよいで すよ。

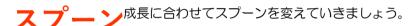






体温が上がっている状態だと眠くなりにくいです。衣服は大人より少し 薄めで通気性がよいものがおすすめ です。

食器の選び方



初期

- ・スプーンの先端が子どもの口角の 1/2~2/3サイズのもの
- ティースプーンよりも浅い形のもの

中期

- 初期よりも少し大きめ、深めサイズ のもの
- 厚さは薄めのもの



- 子どもが食材を口に入れやすい 形状のもの
- 5本の指で上からも下からも しっかり握れる柄の長さのもの



食器

- 汁ものがこぼれにくいよう 深さのあるもの
- 大人が持って食べさせることも 多いので、持ち手があると便利 です
- ワンプレートの食器で 出してあげると、手づかみ食べが しやすくなります。



コップ

赤ちゃんが液体を乳首やストローで飲む場合、口全体でくわえて 吸い出します。

コップ飲みの場合は、上唇と下唇でコップのふちをくわえる形になります。 コップで飲む時と、乳首やストローで飲む時の口の形や舌の使い方が 全く異なります。

長く乳首やストローを使って飲み物を与えると歯並びに影響を与える恐れがあります。

外出した時はストローつきマグなどを利用し、自宅での食事にはコップを 積極的に利用してみてはいかがでしょうか?

だいたい8ヶ月くらいからコップ飲みの練習をしてみてください。



