

## ！ 長時間のスマホやテレビ

スマホやテレビは、脳の成長の妨げになるので、小さい頃はなるべく控えましょう。心と身体をつくるこの時期には、おもちゃや身体を使った遊びがおすすめです。

## ！ なんでもやる

子育ての主役は、パパママです。あくまでも育児をサポートする、という気持ちでいきましょう。頼まれていないことをする時には、必ずパパママに確認を。

## ！ プレゼントの買いすぎ

孫の喜ぶ顔がうれしくて…と、ついついおさいふの紐もゆるみますよね。パパママと相談しながら、適切な時期に希望の品をプレゼントしてあげましょう。

## ！ おやつのおげ方

幼児期のおやつは、あくまで栄養を補うための補食です。喜ぶお孫さんの顔はうれしいものですが、食事の量に影響しますので、ほしがるからと言ってあげすぎないように気を付けてください。市販の赤ちゃん用お菓子やジュースなども、糖分がたくさん入っているものが多いので、おにぎりやさつまいものふかしたもの等をメインに、バランスよくあげましょう。

## ！ 赤ちゃんにあげてはいけない食べ物

### ✕ はちみつ

ボツリヌス菌が含まれている場合があります。腸が未熟な赤ちゃんは、中毒をおこす恐れがあります。満1歳までは与えないようにしましょう。また、黒糖、黒砂糖も要注意です。

### ✕ 生もの

アレルギー・寄生虫・食中毒などの危険があります。十分に成長してから与えましょう。

### ✕ のどにつまりやすいもの

ナッツ類、こんにやくゼリー、おもちゃなどは、十分に嚙む力がない時期に与えてはいけません。

