

赤ちゃんとの生活

テレビ（一方通行）よりも人との関わり（相互関係）を大切に♪

テレビは人間の代わりにはなりません。日本小児科学会では、テレビは一方通行の情報で、子どもが何か声を出しても反応を返してはくれないため、長時間一人でテレビを見ている乳幼児は、言葉や社会性の発達が遅れると警告しています。また、目や耳からの刺激も多いため、興奮の状態を作りやすく、落ち着きのない原因になりやすいとも言われています。

子どもは大人たちのことばを見聞きして真似をします。その子どもの表現に大人が柔軟に関わることで、想像力や発想力がかきたてられ、伝えたい思いがことばにつながり、子どものことばの力が育っていきます。

テレビを観てはいけない、ということではなく「時間を区切って、観るときは必ず誰かが一緒に、子どもに話しかけながら」が大切。テレビが子守りをしている、観ていないのにつけばなし・・・は今日からやめてみませんか？

おしゃぶりと指しゃぶりは別物！ おしゃぶりには頼りすぎないで・・・

指しゃぶりはこの時期の赤ちゃんの楽しい遊び！子の時期は心配いりません！

お口の中は大人でも髪の毛一本入っていてもすぐ分かる敏感な感覚器官。

赤ちゃんにとっても同じくお口は最も鋭敏なところ。赤ちゃんは何でもまずお口に入れて確かめてみたいのです。指をなめたりくわえたりしながら乳首を吸うこと以外のお口の使い方も学習しています。指しゃぶりは発達の過程で起こる赤ちゃんの意思にもとづいた楽しい遊びです。おしゃぶりを使用すると、口の機能が育ち難く、声も出ないためコミュニケーションやことばの力が育ち難いと言われてます。ぐずった時おしゃぶりがあると落ち着くから、とすぐおしゃぶり・・・ではなく、ぐずる理由を探ってみて、赤ちゃんの欲求に応じてあげるといいですね。

歩行器よりも「はいはい」をたっぴりと♪

個人差もありますが赤ちゃんは、はいはい、おすわり、つかまり立ち、伝い歩き、ひとり歩き・・・とおおよその順序で、一つひとつの段階でいろいろな体験をしながら発達段階に必要な筋肉やバランス感覚を身につけていきます。

歩行器は車輪がついているので、床に足の裏をしっかりとつけなくてもつま先で少し蹴るだけで、簡単に動きます。歩行器に乗っていても歩くために必要な筋肉やバランスが十分身につくわけではありません。

自分の力で体を動かすために、この時期にしかできない、必要な手・腕・胸・腰・背中・腹・（体幹：たいかん）・足の筋肉をしっかりと使って全身の力をつけていくことが、その後の安定した歩行の力につながります。また、子どもは考えながら手足を動かし「あそこに行きたいな〜！」とじっくりと思考錯誤して心も成長させているのです。子どもと一緒に腹ばいやはいはいを遊びの中に取り入れてたっぴり体とこころを動かしましょう

赤ちゃんが泣いたとき

泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション手段です。

赤ちゃんが泣いたときは声をかけて抱っこして、赤ちゃんが何を求めているのか様子を見ましょう。授乳やゲップ、おむつ替え、衣服の調整など一通りしても泣きやまない・・・熱もなく体調も悪くなければ、抱っこをして歌ったり、散歩に出かけたりして、赤ちゃんの気分転換をしてあげましょう。もし泣き止まなくても、「眠たい」「体の向きが難しい」「安心したい」の合図のこともあります。その場合は体の向きを変えてあげたり、抱いているうちに眠ってくれるかもしれません。

赤ちゃんへの語りかけ方

「小さな赤ちゃんに何を話していいかわからない」という方も、難しく考えなくて大丈夫です。「おむつ替えようね」「きれいになったね」「気持ちいいね」など、していることを説明したり、赤ちゃんの気持ちを代弁してあげてください。触れ合っで見つめながらやさしく語りかけてくれるあたたかい存在に、赤ちゃんも安心できるでしょう。この相互のやりとりを通し、「愛着（あいちゃく）」（情緒的結びつき）を形成していき、赤ちゃんは安心して他者に向かう力が育っていきます。

ふれあい遊びを取り入れて

赤ちゃんは体を動かすことが大好きです。授乳以外の目を覚ましている時や、赤ちゃんのご機嫌がいい時は、赤ちゃんと一緒にふれあい遊びを楽しみましょう。生後2〜3か月くらいから、赤ちゃんの発達に応じた動きも取り入れましょう。赤ちゃんが喜ぶ動きはそれぞれ違います。赤ちゃんの表情を見ながら、赤ちゃんが喜ぶふれあい遊びを通して、体を動かす楽しさ、触れ合う楽しさを伝えましょう。（手・足・背中・うつぶせ）

ふれあい遊びをしながらマッサージもしてあげましょう（歌をうたったり話しかけながら笑顔で行いましょう♪）

赤ちゃんもお母さんもリラックスしている時間を選んで。授乳前後は避けましょう。赤ちゃんが泣き始めたら無理にマッサージせず、一緒に楽しむことを大事にしましょう。

- ・全身をやさしく頭からなでる。
- ・赤ちゃんの脇を手であたためる。
- ・お腹をぶるぶる



・自転車こぎ



・糸まきまき



・うつぶせ



バウンサーの長時間利用は赤ちゃんの体に負担がかかってしまいます！

家事などでどうしても手が離せないときや腰や腕が痛くてじゅうぶん抱っこしてあげられないときなどは心強いバウンサー。でも、長時間の利用は赤ちゃんの体に負担がかかってしまいます。大人でも同じ姿勢ですと座っていると腰が痛くなったりしますが、大人は自分で姿勢を変えて調整したりストレッチで体への負担を和らげることができます。しかし赤ちゃんはまだ自分で体の負担を和らげる調整ができません。また、バウンサーを用いることで、股関節の動かせる範囲の運動発達に制限をきたしたり、自分で腰を支える力が育ちにくいと言われてます。バウンサーは利用時間を決めて使用しましょう。



各保健福祉センターで保健師が妊娠・出産・育児の相談に乗っています。今後も、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

三原市子ども安心課 :0848-67-6061
 本郷保健福祉センター:0848-86-3609
 久井保健福祉センター:0847-32-8551
 大和保健福祉センター:0847-34-0960