

菊池市家庭教育通信 令和3年度第1号

R3. 4. 26

～赤ちゃんとお暮らしあなたへ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。子育てに関する情報を皆様へお届けするために家庭教育通信を発行しています。今年度もよろしくお願いします。

今回は「赤ちゃんが眠ってくれる方法」について取り上げてみました。赤ちゃんが夜眠ってくれないと、親さんたちは睡眠不足でつらいですね。でも、だんだん眠るようにはなります。あきらめずに色々試してみてください。参考になれば幸いです。

～赤ちゃんとお夜泣き～

寝つきが悪い時

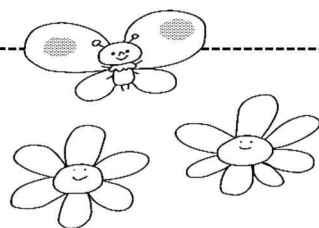
- ・夕方から照明は暗めにする・・・昼間のように明るくても、お休みモードにならないようです。
- ・おんぶして子守唄を歌う・・・おんぶは、お腹が密着しているので安心感があります。
- ・ぬいぐるみを抱っこさせる・・・「うさぎさんもねんね、〇〇ちゃんもねんね」などとゆっくり小さな声で繰り返します。寝たら、ぬいぐるみはあぶくない所へ置きましょう。
- ・車でドライブ・・・我が家も、時々やっていました。うちの子には効果てき面でした。

夜中に起きた時

- ・様子をみる・・・安全とオムツや汗の確認をしましょう。機嫌が良ければ、そのまま、寝る事も。
- ・優しく触れる・・・自分の手をこすり温めてから、赤ちゃんの手をそれぞれ包むようにそっと握って様子をみる、ほっぺやひたいをそっと触ったまま様子をみる、手足を服の上からゆっくりさすってみる等やってみましょう。まずは、声をかけずに眠るか試してみてください。
- ・声をかける・・・いろいろやっても泣き止まない時は、耳元で優しく声をかけましょう。「〇〇ちゃん、ママ（パパ）はここよ」「ねんねしようね」などかすかな声で繰り返したり、泣き止むまで手足をゆっくりさすりながら、子守唄を小さな声で歌ってあげましょう。「これを歌うと寝る」というものがあったら、同じものを歌うといいですね。ハミングもお勧めです。
- ・抱っこやおっぱいは、最後の手段・・・何をしても泣き止まない時は、声をかけながら、そっと抱っこしてあげましょう。抱っこしても激しくゆすったり、トントン叩いたりせずに、優しく揺らしたり、ゆっくり手足をさすったりしながら、歌や声かけを続けてみてください。（月齢が小さな赤ちゃんは、夜中の授乳も必要です）

夜中の授乳のメリット、デメリット

月齢の小さい赤ちゃんが夜中に起きた時、授乳は必要ですね。でも、夜中の授乳が長く続くと、ママの体力は消耗します。ある程度の月齢になり、赤ちゃんの体重もちゃんと増えているなら、授乳以外の方法でも眠るか試してみましょう。「授乳を止めたら起きなくなった」という赤ちゃんもいるようです。授乳はスキンシップと言われますが、夜中のスキンシップより、昼間の元気なママの方が、赤ちゃんにとっても大事かもしれませんよ。



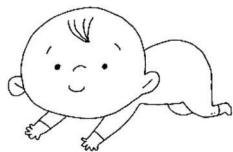
家庭教育支援員

清田智子

菊池市教育委員会

生涯学習課

TEL 25-7232



家事能力と子育て

子育ては、人が生きていく上で最も大切に価値のある仕事のひとつです。子どもは未来の宝、人類の宝ですから、赤ちゃんを産んで育てているあなたは、とてもすばらしい仕事をしているのです。

家事も、最も大切に価値ある仕事のひとつです。人が健やかに生きていく為の基礎となるのが家庭における家事です。掃除、洗濯、炊事など、家事が滞れば、たちまち子どもや家族の健康は脅かされます。

子どもを育てるという事は「家事と子育て両方をやる」という事です。子どもが大人になるまでは、食べる事、寝る事、部屋の掃除、服の洗濯など、誰かがしなければいけません。

家事能力を高めておきましょう。子どもに関わる全ての大人が、家事能力を高めておきましょう。家をピカピカにする必要はありません。きれいな服を着まわして、たくさん洗濯をする必要もありません。レストランで出てくるような料理を作る必要もありません。ゴミのない適度に清潔な部屋と清潔な衣服、栄養バランスを考えたシンプルな食事が出せれば合格です。

大切なのは、毎日続ける事。子育てと同じですが、今日がんばったから明日は休み、とはいかないのです。家庭生活を滞らせない知恵を家族で出し合いましょう。

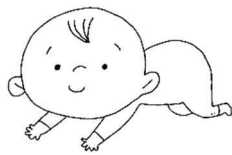
赤ちゃんのいるママは、元気そうに見えても寝不足だったり、メンタルが弱っていたりします。そんな中で家事も行っているママは、とてもがんばっていますので、家族は、感謝やねぎらいの言葉をかけましょう。気づいた家事は、家族も積極的に行いましょう。やる事で家事能力は、より高まります。

ママにおすすめ。ラジオ体操！

赤ちゃんを育てているママは、運動の機会が少なく、体力も低下しがちです。運動をしないとメンタルも落ちやすくなりますので、意識して運動をしましょう。

そこでお勧めなのがラジオ体操です。ラジオ体操は、究極の全身運動で、身体中の関節を曲げ伸ばします。また、左右均等に身体を動かすので、体のゆがみも整えてくれます。ラジオ体操の音楽の1番だけでもいいし、2番までしっかりやっても、10分かかりませんので、気軽に始められますね。朝6時半からしなくても、YouTube等の動画共有サービスを活用して、好きな時間にやりましょう。続ければ、身体も頭がすっきりしますよ。

家庭教育支援員
清田智子
菊池市教育委員会
生涯学習課
TEL 25-7232



赤ちゃんの成長を助ける

赤ちゃんは泣いて、おっぱい(ミルク)を飲んで、寝て、おしっこやうんちをして、時々笑って、、、その繰り返しだと思われがちです。でも、その繰り返しの中で大人が適切に赤ちゃんに関わる事で、より成長が促されたり、表情がより豊かになったりします。赤ちゃんに関わる中で私が大切だと思う3つの事を紹介致します。

① 言葉

早い子は、1歳過ぎから単語が出てきます。個人差もありますが、上の子がいたり、大家族だったりすると、赤ちゃんに話しかける人が多くなり、言葉も早く覚えるようです。でも、昼間はママ1人の事が多いと思いますので、ママが意識して赤ちゃんに話しかけるといいですね。他の家族が在宅中は、ママ以外の人もいっぱい話しかけて下さい。赤ちゃんの目を見て、笑顔で、赤ちゃんの発語や表情に反応しながら、話しましょう。

② 生活リズム

1歳頃までに、夜の間はぐっすり眠って、昼間は主に起きて、というリズムになるのが理想です。朝いつまでも寝せていたり、夜遅くまで起こしていたりすると、生活リズムが整わず、後々苦労するかもしれません。でも、ママの体調が悪い時は、体調の回復を優先させましょう。無理は禁物です。ただ、赤ちゃんが夜しっかり寝てくれるとママも楽になります。できる範囲で生活リズムを整えていきましょう。

③ 言葉のトイレトレーニング

赤ちゃんにトイレトレーニングはまだ早いですが、おしっこやうんち、トイレという言葉は、意識して使いましょう。黙ってオムツを交換していたら赤ちゃんに「おしっこやうんちが出ている」という自覚が生まれにくいのです。ママやパパも「おしっこしてくるね」「うんちするからトイレにいくてくるね」と声を掛けるようにするといいですね。

おすすめ！赤ちゃんマッサージ

脳と皮膚は繋がっていると言われます。時々、赤ちゃんをマッサージしてあげましょう。

マッサージと言っても、特別な技術も、特別なオイルも要りません。ただ、優しくゆっくり手足をさすってやるだけです。手や足の指を触ってやるのもいいですよ。赤ちゃんの肌は柔らかいので、マッサージしている人も癒されます。「〇〇ちゃん、マッサージするよ～」と声をかけてから始め、嫌がる時はやめましょう。オムツ替えやお風呂の時にやってみるといいですね。パパの大きな手でやるのもお勧めです。よりゆっくり優しくを意識して行って下さい。

家庭教育支援員

清田智子

菊池市教育委員会

生涯学習課

TEL 25-7232

**赤ちゃんの運動**

赤ちゃんの頃の運動は、体の発達の為だけでなく、脳の発達にもいい影響を与えます。五感を使った体を動かす遊びをしてあげましょう。

首が座った頃から

赤ちゃんの機嫌が良い時は童謡を歌いながら、仰向けの赤ちゃんの体を軽く左右に揺らしてあげましょう。両足を持ち上げてゆらゆらもいいですね。腹ばいになるとそれだけでも運動になりますが、目の前に音の出るおもちゃやぬいぐるみ等を置いて手を伸ばさせましょう。また、抱っこやおんぶをして好きな音楽に合わせてステップを踏むと、ママの運動にもなりますよ。その時は必ずおんぶ紐や抱っこ紐を使い、手で支えて動きましょうね。

お座りの頃から

膝にお座りさせたまま、歌に合わせて左右に揺らしてあげましょう。脇の下を抱えてリズムよく、上下に動かすのもいいですね。仰向けに寝た状態から、両手を持って引っ張り起こすのも運動になります。ゆっくり起こしてゆっくり寝かせてあげましょう。「お～きれお～きれオ～ニの子♪ね～むれね～むれネ～コの子♪」と歌いながら、繰り返すと楽しいですよ。

ハイハイの頃から

優しく「たかいたかい」をしたり、大人は座って足を伸ばし、その上に赤ちゃんを座らせて、歌いながら上下にリズム運動をするのもいいですね。少し激しい動きでもだんだん大丈夫になってきますので、脇を両腕でかかえて、振り子のように左右にゆっくり揺らしたり、ハイハイしている赤ちゃんをそのまましっかり抱え上げて「飛行機ブ～ン！」とするのも喜びます。怖がりの赤ちゃんもいるので、様子を見ながらしてあげてください。赤ちゃんの運動もだんだん体力が必要になってきますので、男性がやるのもお勧めです。

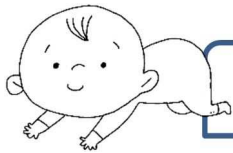
1日1度はママも大人とおしゃべり

赤ちゃんを育てている人は、「1日誰とも話していない」という事になりがちです。特に、コロナ禍になってからは出かけにくいし、家族以外の人との交流も途切れがちですね。でも、他愛ないおしゃべりはストレスを軽減する大きな作用があります。できれば感染対策をして、子育て支援センター等に出かけて行って、おしゃべりをする時間を作りましょう。どうしても出かけられない日は、スマホやタブレットで、顔を見ておしゃべりをしましょう。相手は子育て仲間か、他愛ない話ができる相手がお勧めです。おしゃべりをする時間をあえて作って、元気を充電して下さい♡

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL：<https://logofom.jp/form/fJeH/45947>





～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

ママの栄養

毎日、赤ちゃんのお世話に追われていると、自分の事が後回しになりがちです。特に問題なのは、ママがちゃんとしたご飯を食べていない場合です。赤ちゃんの離乳食はしっかり作っても、自分の分は残り物等で適当に済ませたり、朝ご飯を抜いたりするママのなんと多い事！母乳育児のママはもちろん、ミルクの場合でも、ちゃんと栄養を考えて3食きちんと食べましょう。栄養不足は健康に悪影響を与えますが、心へも影響し、気分が落ち込みやすくなる事が分かっています。しっかり食べて、心も体も健やかなママになってください。ママに不足しがちな栄養素を挙げてみました。

葉酸・・・不足すると、貧血になります。貧血は万病の元、自然治癒力も衰えます。緑の野菜に多く含まれているので、意識して毎食摂ってほしいと思います。パセリやクレソン、ほうれん草等緑の濃い野菜の他、ワカメや海苔等の海藻類もお勧めです。

カルシウム・・・女性は骨粗しょう症になりやすいので、若い頃からしっかりカルシウム貯金をしましょう。乳製品、豆腐・豆乳等の大豆製品、桜エビやじゃこ等、小さい魚を食べるのもお勧めです。

ビタミンC、マグネシウム、ビタミンD・・・これらを一緒に摂るとカルシウムの吸収が良くなります。今の季節、ビタミンCを摂るならミカンが手軽です。袋や白い筋も一緒に食べましょう。マグネシウムは、アオサやワカメ、干しエビやシラス、アサリ等の海藻や魚介類にたっぷり。ビタミンDはキノコ類や魚介類で摂りましょう。

食物繊維・・・食物繊維は、野菜、大麦、豆類、果物、海藻類に入っていますが、ジュースにすると不溶性のものは、しぼりかすの中に残ってしまい、あまり摂取できないので、なるべく丸ごと料理して食べましょう。

たんぱく質・・・細胞の大部分はたんぱく質でできています。血液の成分や免疫細胞もたんぱく質でできています。3食、たんぱく質を摂りましょう。

甘い物を食べたいママへ

甘い物の食べ過ぎは、ママにも赤ちゃんにも良くないけれど、少しは食べたいですね。でも、マーガリンやショートニングを使ったクッキーやケーキ等はトランス脂肪酸が多いので控えめにした方が良さそうです。

逆にあずきを使ったおはぎやお団子は、食物繊維、ポリフェノール、鉄分、ビタミンB1等、栄養豊富です。発酵あんもいいですね。貧血のママには、こしあんが、便秘が気になるママには粒あんがお勧め。鉄分はこしあんに、食物繊維は粒あんに多いと覚えておいて下さい。和菓子でホッと一息、ですね（^^）

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまからのご回答を頂き、大変うれしく有難く、今後の通信の参考になる事も多々ありました。通信を書きながら、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232

