



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と関わる事で、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。赤ちゃんと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、後々苦勞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ってくるね」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