



～赤ちゃんと遊ぼう～

「赤ちゃんとどうやって遊べばいいのかわかりません。」と言われる事があります。特に、初めて赤ちゃんを育てている人の中には、赤ちゃんが泣けばあやすけれども、「おとなしくしている時には何もなくていい」と思っている人もいます。しかし、泣いた時しか関わらないと、赤ちゃんは、関わって欲しくてよく泣くようになります。逆に、機嫌のいい時によく遊んであげると、満足して、その後しばらくは機嫌がいいので、育てやすいのです。赤ちゃんと遊び方をいくつか紹介しましょう。

1. 音を出して遊ぶ

擬音語を使って話したり、舌を鳴らしたりしてみせる。箱や物を手や指先で叩いたり、紙をくしゃくしゃさせたりして音を聞かせる。日常の音を一緒に楽しんで。

2. 触れて遊ぶ

手や足の指を軽くつまんだり、足の腹を指で押したり、マッサージしたりと、赤ちゃんに触って遊ぶ。「ほっぺた」とか「みみ」と言いながら軽く触れるのもいい。

3. 身体をゆらして遊ぶ

仰向けになっている赤ちゃんを左右に「ゆ～らん、ゆ～らん」と言いながら優しくゆらす。首がすわって腹ばいになっている赤ちゃんのお尻を、優しくゆする。抱っこしている赤ちゃんを、抱っこしたままゆっくりゆらす。わらべ歌を歌いながらやるのも良い。

4. 親の指や手で遊ぶ

少し大きくなったら、親の手の指を曲げたり伸ばしたりしてみせる。「タン！タン！」と舌を鳴らしながら、1本ずつ指を見せると楽しい。

親が動物のまねをするのも、いい。鼻を抑えて「ぶーぶー」手を顔の横に広げてヒゲにして「にゃあ、にゃあ」など、繰り返していると喜ぶようになる。

離乳食は、みそを入れる前のだし汁で

離乳食が始まると手間が増えてたいへんですね。でも、毎朝みそ汁を作っていると、みそを入れる前のだし汁でおかゆを作ったり、野菜を煮たりできるので、割と簡単です。

「味はつけずに、だし汁で離乳食を作ると、ベースの味が一緒なので、具が変わっても、ちゃんと食べてくれますよ。」と管理栄養士の先生が言われていました。みそ汁は熱中症予防にもなるそうです。まだまだ暑いので、大人も毎日食べるといいですね。

