

◆ 皆さんこんにちは！ほ・ねっとひろばのねずみくんです。  
今日から『赤ちゃんとの関わり方』について、月齢別のメッセージを配信します。  
子育てのちょっとしたヒントになればいいなあと思っています。是非ご覧ください。  
これからママになるかたも、すでにママになられているかたもお楽しみに！  
今回は0か月～3か月の赤ちゃんの姿です。

◆ これからママになるかたは、そっとお腹に語り掛けてあげてくださいね。  
歌を歌ってあげたり絵本を読んであげたりしながらリラックスして対話しましょう。  
赤ちゃんにママの声が届きますよ。

◆ ママの声はお腹の中から聞いているんだね。だから、産まれてきてからもママの声を聴くと安心するんだね。

◆ いつもそばにいてやさしく語り掛けてくれる人の声は、赤ちゃんに心地よく届きます。心地よくない時のぐずり泣きがあった時に、「どうしたの？お腹空いたかな？」などと声をかけてあげることで、泣き止むことがあります。その時は、「あっ！お母さんが気づいてくれた」と、赤ちゃんにも伝わります。

◆ いくら声をかけても泣き止まない時があるよ。そんな時はどうするの？

◆ どうして泣いているのか声がけしながら確認してみましょう。お腹が空いたのか、おむつがぬれているのか、時には着ているものが多くて汗ばんでいたたりすることもあります。

赤ちゃんは泣くのも仕事ですから、慌てず声がけしながら原因を探ってみましょう。

◆ 泣いたらすぐ抱っこしてあげたほうがいいよね？

◆ いい時とそうでない時があります。生まれたばかりの時は、とろとろとろとろよく眠ります。何かのきっかけで泣いたりしますが、「大丈夫よ～」と、体をさすってあげるだけで落ち着くこともあります。声をかけても、あやしても、泣き止まない時には…

優しく抱き上げてしっかり胸に抱きとめましょう。

ママの心音が聞こえ、お腹の中にいた時を思い出し落ち着くこともありますよ。

◆ 生まれたばかりの赤ちゃんを抱っこする時はどんなことに気を付けたらいいの？

◆ 新生児から3か月ぐらまでは、まだ首が安定しません。首が座るまでは、しっかりと支えてあげましょう。ミルク後の排気などは縦抱きにしますが、それ以外は横抱きで首を支えます。3か月を過ぎる頃には、少しずつ首も座ってきますよ。

◆ 3か月くらいになると、泣いている赤ちゃんを上下に揺らしたりして落ち着かせようとするママを見かけるけど、首が座っているからいいよね？

◆ 泣き止んでほしいと思い、揺らしているお母さんの気持ちも良くわかります。でも、揺らし続けるよりも、しっかり抱きとめてあげたり、声をかけながらあやしてあげたりした方がいいですね。

◆ そっか。あまり揺らし続けるのは良くないんだね。しっかり抱きとめてあげるのがポイントなんだね。

今回は0か月～3か月の赤ちゃんとの関わり方でした。

次回は3か月～6か月の赤ちゃんとの関わり方を配信します。

この月齢のメッセージはあくまで目安です。何か心配に思ったり、聞いてみたい事があったりした場合は「ほ・ねっとひろば」にご相談くださいね。

ほ・ねっとひろば相談専用電話 03-3715-2641  
月曜日～土曜日 8:30～17:00(祝日年末年始を除く)