



## 赤ちゃんの心と体を健やかに育てるための生活

### 生活リズムを整えましょう

夜まとめて寝るようになったら、「早寝早起き」のリズムを作るチャンスです!

### 早寝早起きをめざすためには

▷朝は一定の時間(6時~7時)には起こし、カーテンを開け放って光を十分に浴びさせる。



## 赤ちゃんのこころを育てるために

### 大事な抱っこ

「抱きぐせがつくから・・・」と抱っこを控えていませんか?抱っこは、赤ちゃんがまわりの人からの愛を感じることができる大事な行為です。

泣くと抱っこしてくれるという行為を通じて、お母さん・お父さんをはじめとする周りへの信頼感をもつことができます。



▷天気のいい日には、午前は外を散歩するなどして(30分~1時間)「昼」を認識させる。

▷昼寝が長くなりそうな時は、タイミングを見計らって起こしてもよい。  
▷寝せるときには、部屋を暗くし、静かにする。

### 遊ぶときには

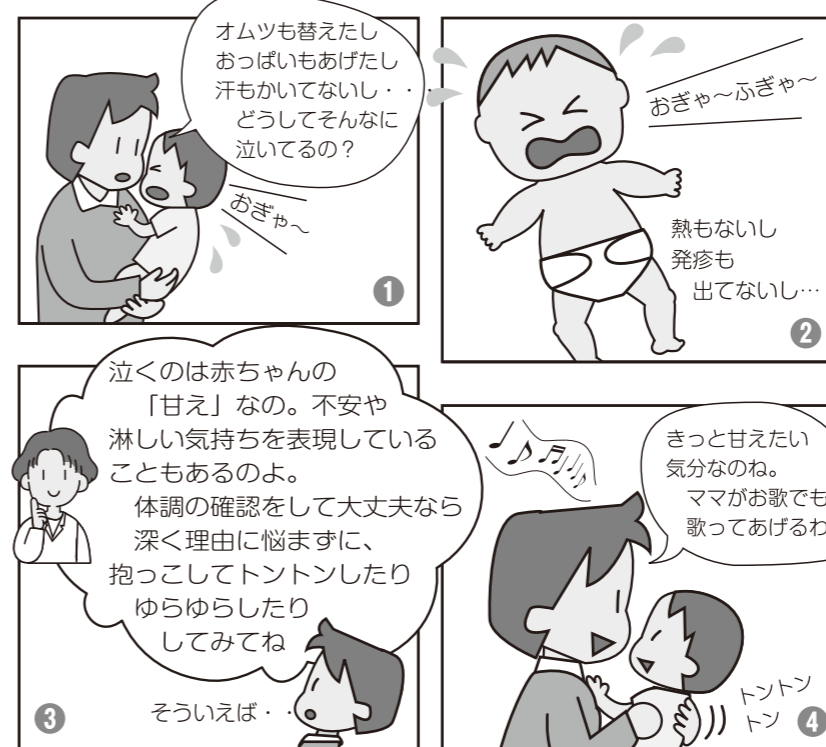
▷起きているときには、なるべく硬いところで腹ばいで遊ばせてみましょう。これからの発達に必要な筋肉・バランス感覚の成長の助けになります。



## 赤ちゃんが泣きやまないときは

何をやっても泣きやまないときは、ゆったりとした気持ちで抱っこしてあげましょう。それだけで安心して泣きやむ場合もあります。また、外気にあたることで落ち着く赤ちゃんも多くいます。

家事などで手が離せないときは「今〇〇しているからごめんね」「どうして泣いているのかな?」など声をかけてあげましょう。首がすわったら、おんぶも便利です。



ママの顔や周りが見える位置に寝かせてあげたり、おんぶも便利です



## お母さんのこころを軽くするために

産後のホルモンや環境のめまぐるしい変化に、こころと体がついていかず、不調を感じる場合があります。

- ・いつも疲れているような気がする
- ・眠れない
- ・常にイライラする など



これらの症状があったら要注意!!  
まずはご相談ください。



子育てに関する情報は、市のホームページや広報にも載っています。

「江別市保健センター」で検索

江別市保健センター



何かわからないこと、育児でご相談したいことがありましたら、どんな小さなことでも結構ですので、いつでもご相談ください。

江別市保健センター ☎385-5252