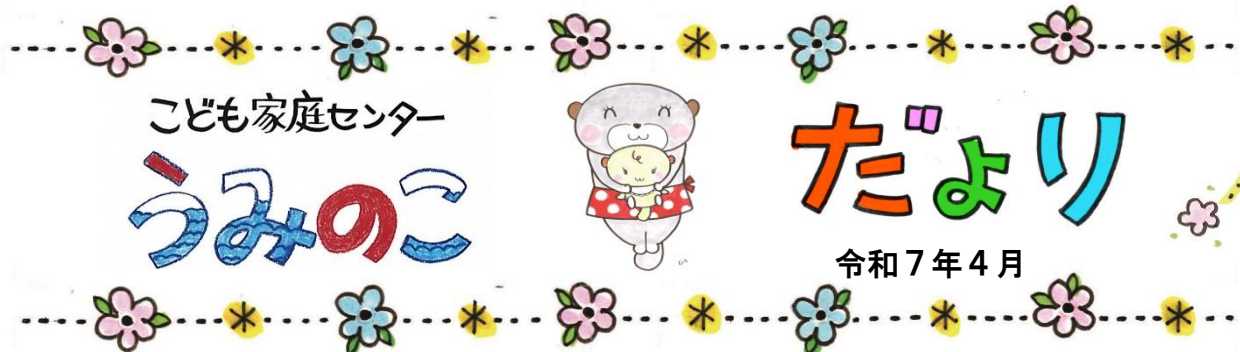




初めての子育て



初めての子育ては、不安や戸惑いでいっぱいです。大人だけの生活から赤ちゃんを迎えての日常は、授乳やおむつ替え、衣服の着脱など時間に追われ、自分の時間が全く持てなくなっていることでしょう。そんな時だからこそ、「今日も頑張ったね、お疲れ様」と自分にご褒美をあげたり、褒めたりしてはどうでしょうか。

ママ自身のリフレッシュ方法を見つけましょう

大人とおしゃべり
をする

たとえば・・・

疲れた～と声に出
してみる

子育て支援センター
や児童館へ行く

うみのこ
へ行く

赤ちゃんと一緒に楽しめる
ことをする

親子で楽しむふれあい遊びでママも赤ちゃんもリフレッシュ

赤ちゃんへの効果



- ★ママへの信頼感を育みます。
- ★赤ちゃんに安心感を与え、心地よい眠りを促します。
- ★表情が豊かになります
- ★自律神経に働きかけ、消化吸収がよくなることで体重が増え、便秘も整います。
- ★血液やリンパの流れをよくし、免疫力を整えます。
- ★肌の状態を整えます

ママへの効果

- ★赤ちゃんとのコミュニケーションがとりやすくなり、きずなが深まります。
- ★赤ちゃんの成長や、からだの変化・不調などを敏感に感じとることができます。
- ★赤ちゃんへの愛情がわき、子育てへの自信が深まります。
- ★ストレスホルモンが減少して快活になり、マタニティブルーを予防します。



母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう！ いつでも訪ねてきてください。

お電話でもOKです。TEL 0533-56-2305



親子で楽しく遊んでね！



いないいないばあっ！

「いない いない ばあっ！」

寝た姿勢でもできるので、最初は大人が優しい笑顔で遊んであげましょう。



きゅうりができた

こちらも寝た姿勢のままでできるふれあい遊びです。
「きゅうりができた きゅうりができた さあ食べよう」
最後は「いただきます」と言って子どもをくすぐったり、お腹やほっぺを食べる真似をすると盛り上がります。

一本橋こちょこちょ

「一本橋こちょこちょ」の歌に合わせて、くすぐりっこ遊びをします。月齢の低い頃からできる定番のふれあい遊びです。
くすぐりは、子どもとのコミュニケーションにとっても良い効果があります。子どもとくすぐり遊びをするだけでもお互いに笑顔になり、ポジティブなコミュニケーションが取れます。

ラララぞうきん

子どもの身体をぞうきんに見立て、ちくちく縫ったりお掃除したりするふれあい遊びです。

「ラララぞうきん ラララぞうきん ラララぞうきんを縫いましょう チクチクチクチク縫いましょう」

子どもの胸からお腹を優しくなでながら、身体をツンツンついたり、足をぎゅっぎゅと揉んだりします。



バスにのって

子どもが大人のひざの上に座り、バスに乗ってお出かけする楽しい歌遊びです。

カーブで曲がったり、デコボコ道で揺られたり、子ども自身も全身でバランスを取りながら遊びます。

「バスにのってゆられてる ゴーゴー！」の歌に合わせて、左右に揺れたり子どもの身体を持ち上げたりしましょう。