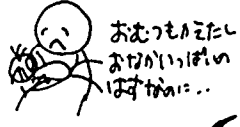


① 抱っこをすると
背中をえらせて泣きます
まるでいやがっているみたい...
→ 2か月泣きです

② まだ2か月なのに
昼間ほとんど寝ません..

→ 発達が良いですね、
この時期から、お昼寝の
時間は個人差が大き
くなります。



2か月泣きとは

生後2か月が
一番よく泣く時期。
こころをきくと、
泣くことが減ります。
よく泣く赤ちゃんは、
健やかに成長している
証拠です!

大丈夫!!
元気に育っています!

授乳は献血と
同じ。

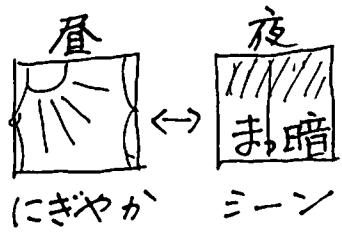
ママも赤ちゃん
一緒によく
眠るようにしましょう。

③ 何をしても泣きます。
夕方になると泣きます
→ 2か月泣きです。

④ 頭の後ろに髪の毛がありません
→ 大丈夫。この時期は、
みんなハゲてます♡

1~3か月頃の育児のポイント

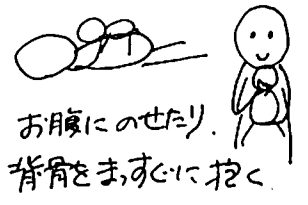
リズムをつくりましょう



適度に話しかけましょう



よく泣くときには、
姿勢を変えましょう



* 赤ちゃんは、強い刺激が苦手です。テレビは、こたばを話せるようになってから、
ずとあやす必要はありません。必要な時に目を見て話しましょう。

チンパンジーと人間の違い ～ヒトはどうか、人間になる?～

遺伝子の98%が共通しているチンパンジーと私たち。生まれたときの原始反射も似ているのだとか。今回は、「赤ちゃんの手とまなざし～ことはを生み出す進化の道すじ」竹下秀子著、岩波書店を参考に、より早期に母親のまなざしが赤ちゃんに向けられることや、物をとり扱うことが、ことはを生み出すというお話です。

チンパンジーさん



ずーっと抱っこ

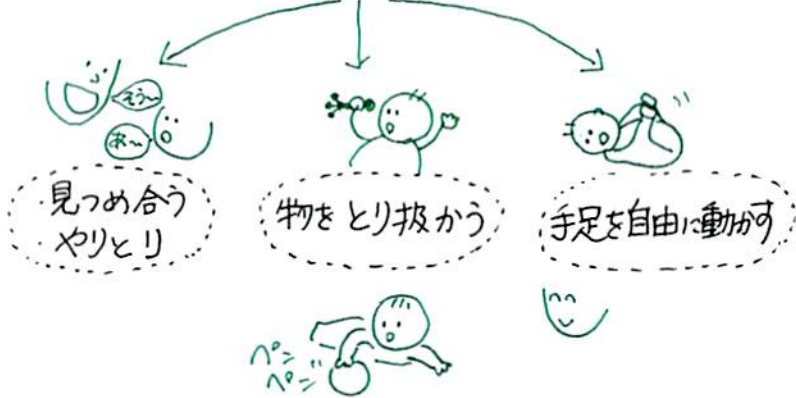
(子どもを早期から見つめることが人より圧倒的に少ない)

ちよみに 京都大学霊長類研究所のアイちゃんは、アユムくんを、床に降りて、見つめたり、手や足をさわったりしていたそうです。おもしろいですねー。

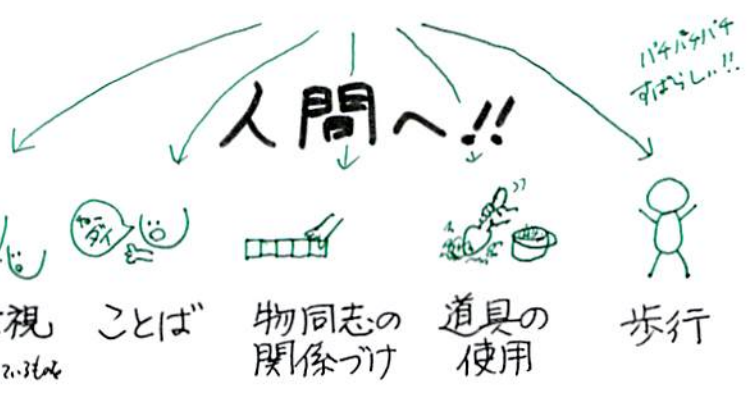
人



あおむけに寝かせる 「見られ-見る」関係の成立



環境への積極的な関わりへ



🌸 赤ちゃんは、手を使いたがっている!!

ねんねの赤ちゃんでもガラガラを持たせたり、お出かけのとき(じっとしていっぱいといけないうき)には、いじれる物を持っていこうね?

共同注視
(お母さんが見て、私もみる)

ことば

物同志の関係づけ

道具の使用

歩行

11ヶ月ハイハイ可憐らしい!!

ゴックン期

うつぶせで
胸が上がっている頃～

午前1回

ドロドロで 飲みこめる



卵、乳製品、タンパク質類は 避けた方が無難
(この時期に使うと作る手間も かなり省きます)

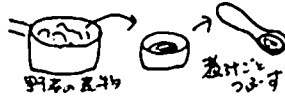
この時期に
おいしい果汁ばかり
飲ませると あとで
おかゆなどを 食べられ
なくなることもあり。

モグモグ期

7.8ヶ月頃～

2回

舌でつぶせる固さ



おかゆ、とうふ、野菜の煮物の味付け前など
簡単にできるものを 中心に

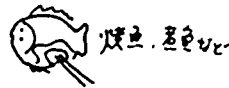
ごく 薄味で OK。
母乳、ミルクで 栄養は
足りるので、必死で
食べさせないこと
大らかに大らかに

カミカミ期

10～12ヶ月頃～

3回

歯ぐきでつぶせる固さ



おかゆ、納豆、白味魚、煮物など

大人の食べ物を 薄味でつぶして

(アレルギー体質の家系では タンパク質は なるべく 避けます)

→完了へ

よくかむこと。
のみこむこと。
口を開じて 食べること。
座って 食べることを
くり返し、くり返し
ていねいに 教えてあげる

1歳頃までは避けたい食品あれこれ

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| × 牛肉、豚肉 | × ハチミツ |
| × チョコレート | △ さば、いか、たこ |
| △ 食品添加物の多
インスタント食品、菓子 | そば、かに、貝 |
| ジュース類 | △ 生パインアップルなど
輸入果物 |

絶対ダメ!!

酒
ビール

パパ、赤ちゃんに 食べさせないで。
脳に障害が残ることもある。

ときには ママもリフレッシュ!

ご存じですか? こんなサービス

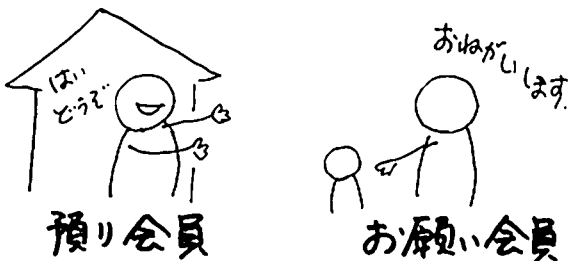
✿ 保育所の一時的預り

保育所に入っていなくても、
半日～1日 預かってもらえます。
理由は仕事以外でもOKです。
1日 1500円～。
お近くの保育所にたずねて
みて下さい。

✿ 幼稚園の子育て支援

幼稚園では、2歳児を対象に
週1, 2日程度、子育て支援
(フレ幼稚園)をしているところがあります。
親子通園と子どもだけ預かる園があります。
近所におともたちがいない場合、
利用してみてもはどうでしょうか。

✿ ファミリーサポートセンター



センターに事前登録が必要です。
1時間 500円～900円程度 (市町村により違い)
預り会員の自宅でゆたり預かってもらえます。

どんなにかわいい子ともでも
ずっずっと一緒にいたら、
時には、イライラすることもある
とにかく眠りたい日もある。
そんなときには リフレッシュ!
近所にお願ひできる人がいたら、
遠慮せずに頼んでしまおう!!
誰も頼めないときには、
こんなサービスも利用してみませんか?

👉 預けるときの留意点 👈

♥ 子どもに話しましょう

「大事な用事があること」
「終わったら必ずお迎えにくること」
「おばちゃんやおともたちと
遊べるよ、よかったね」と。
預けるときに言いまがせましょう。
そのときは泣いても、あとで
回復が早いものです。

♥ 親が不安にならないこと

親が不安を感じると、子どもは
無意識に不安を感じ
離れようとします。
「大丈夫だ」と自分に言いまがせ
心配しないようにしましょう。

0~3歳のしつけシリーズ

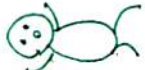
夜更かしは
脳の発達を阻害する!?

睡眠-覚醒リズムの基本がつかれる仕組み

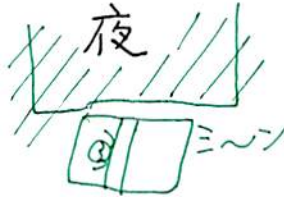
生まれた頃



ねたり



おきたり



3ヶ月頃~



かかせ!!
昼=覚醒



夜=睡眠

睡眠-覚醒リズムの形成

ホルモンの分泌リズム
体温のリズム
摂食のリズム



昼間起きて夜眠るための
神経系が十分に発達

すると..



柳沢医師

体温のリズムがしっかりしていないと、朝起床(しても自律神経系が目覚めていないため)朝起きが大変になります。また睡眠リズムによって神経ネットワークがうまくできていないと、ストレスに対して対応することも難しいのです。赤ちゃんや幼児の睡眠リズムは、脳を育てるために大変重要な働きをしています。



手足を交互に動かす
四つ足ハイハイ(協調運動)ができるようになる。
(実はハイハイは歩行より難しい運動だとか)

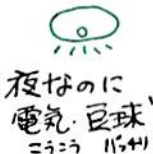
↓

それによる



基本の脳がしっかりと形成されると、脳はより高度な機能を十分に発揮できるようになる。

睡眠リズムができにくいのは...



↓
脳で生活がつかれていくんだわ。