

## 赤ちゃんの育ちと生活リズム

寝てばかりだった赤ちゃんが…

寝返りができるようになった！  
お座りができるようになった！  
自分で何かを取ろうとしている！

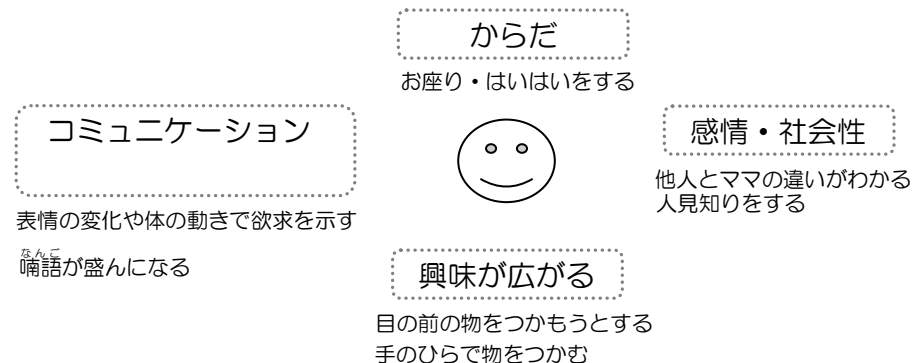
…なんて嬉しい発見はありませんか？

『からだ』も『こころ』もぐんぐん成長するこの時期、  
赤ちゃんの成長をそっと見守ってあげましょう！



## ぐんぐん育つ『こころ』と『からだ』

寝てばかりだった赤ちゃんの生活…  
どんなことができるようになるのでしょうか？



笑うことや声をだすことで喜びをたくさん表してくれるようになったり、  
『泣く』ことにもいろいろな理由が出てきます。

### 『どうして泣いてるのかな？』…

- おなかがすいた？
  - 眠いのかな？
  - 暑い（寒い）のかな？
  - 痛いのかな？
  - 怖いのかな？
  - 寂しいのかな、かまってほしいのかな？
  - ただ泣きたい時もあるのかな？
  - 人見知りかな？ (6か月ころ～)
  - 後追いかな？ (7か月ころ～)
  - 夜泣きかな？ (8か月ころ～)
- } 生理的な理由

まず生理的な理由がないかチェック！ どれにも当てはまらない時は、

赤ちゃんからの『見て！』の メッセージ かも！

## 赤ちゃんのメッセージにこたえるには？

『遊んでほしかったんだね』

『よくわからないけど泣きたいんだね』などの  
声かけがポイント☆

抱っこやおひざで、からだ遊びなどをするのも、  
安心できたり気持ちを切りかえるきっかけになります。  
音楽をかけるなど、赤ちゃんの気持ちをリセットできる方法  
を見つけてみましょう。

いつも応えられる時ばかりでもないですよ。  
時には「ちょっと待ってね」でもいいですよ！  
戻った時に「よく待ってたね」の声かけを♪

## ♪♪ ママは赤ちゃんの応援団 ♪♪

### 『やりたい！』の意思を育てよう

欲しい物を取ろうとしている時は、取ってあげるのではなく、  
ちょっとがんばれば届く所へ置いてみよう。

### 人とかかわりたい！を育てよう

赤ちゃんの話す声や表情を繰り返し真似して声かけしてみよう。

### からだづくりを遊びで育てよう

うつぶせ遊びや飛行機あそび、大人のお膝でびよんびよんかえる飛び。  
からだを動かせばこころもスッキリ☆

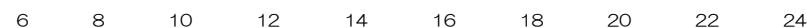
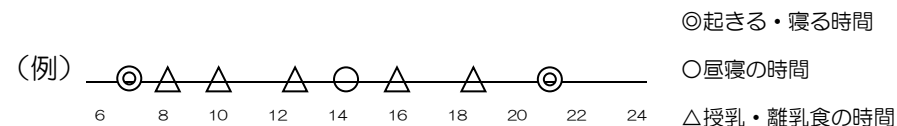
# 生活リズムをととのえましょう

## どうして大切なの？

- ・成長に必要なホルモンがしっかり働く
- ・食事をしっかり食べられるので、1日を元気に過ごせます

## どうやってととのえたらいいの？

まずは、1日の生活リズムをチェックしてみましょう！



赤ちゃんの眠りのペースや起きている時間の間隔は  
それぞれ異なります。まずはお子さんの持っている  
からだのリズムを見つけてみましょう！

## ととのえかたのコツ♪

- 早起き大作戦！決まった時間（7時～9時頃まで）に  
起こしてみましょう。
- 日中は、外を散歩したり心地よい刺激を！
- お昼寝は15時位までに切り上げましょう
- 月齢が進んできたら…夜寝かせる時間は21時くらいを目安に。