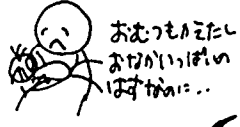


① 抱っこをすると  
背中をえらせて泣きます  
まるでいやがっているみたい...  
→ 2か月泣きです

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。

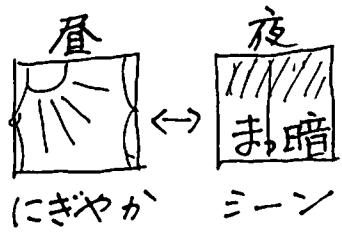
ママも赤ちゃん  
一緒によく  
眠るようにしましょう。

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

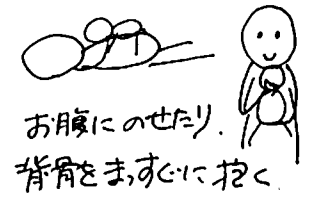
リズムをつくりましょう



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 ～ヒトはどうかや、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)

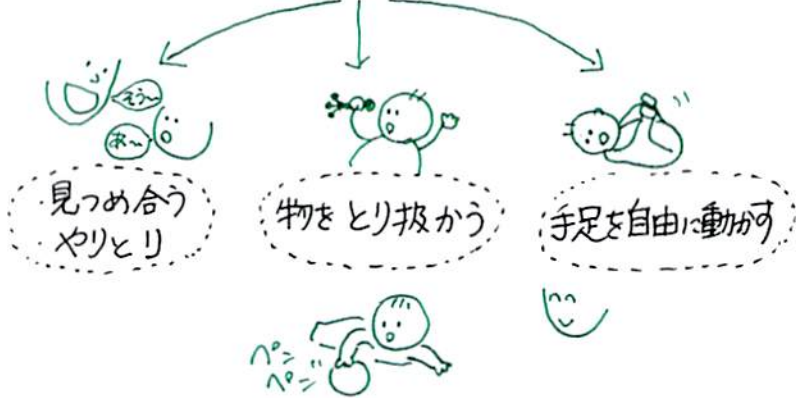
ちよみに 京都大学霊長類研究所のアイちゃんは、アユムくんを、床に降りて、見つめたり、手や足をさわったりしていたそうです。おもしろいですねー。

## 人

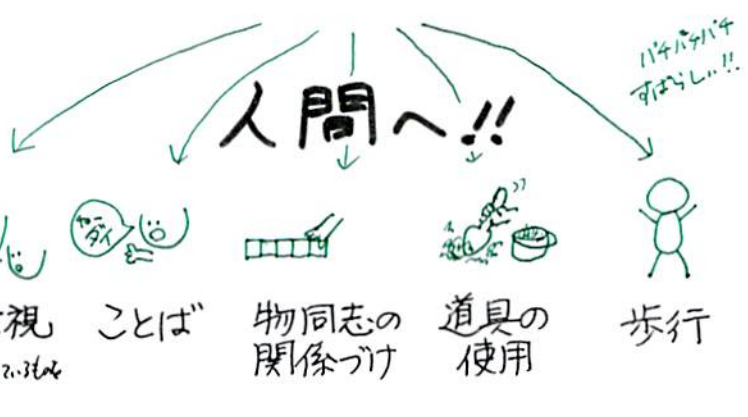


### あおむけに寝かせる

### 「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(じっとしていなふといけなふとき)には、いじれる物を持っていこうね?

## 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)

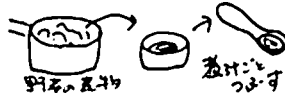
この時期に  
おいしい果汁ばかり  
飲ませると あとで  
おかゆなどを 食べられ  
なくなることもあり。

## 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

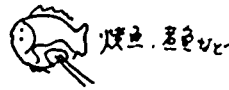
ごく 薄味で OK。  
母乳、ミルクで 栄養は  
足りるので、必死で  
食べさせないこと  
尤らかに 尤らかに

## 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。  
口を閉じて 食べること。  
座って 食べることを  
くり返し、くり返し  
こいねいに 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<br>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<br>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

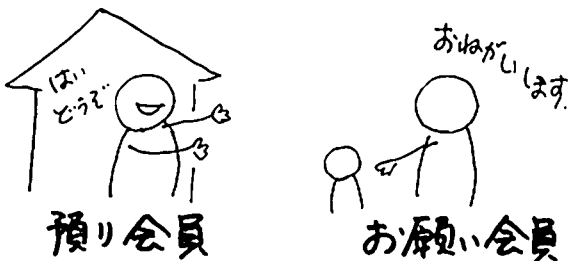
## ✿ 保育所の一時的預り

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)  
預り会員の自宅でも、たずねて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

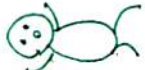
夜更かしは  
脳の発達を阻害する!?

睡眠-覚醒リズムの基本がつかれる仕組み

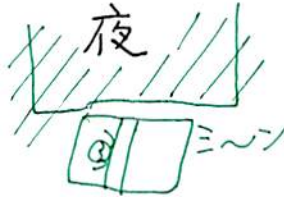
生まれた頃



ねたり



おきたり



3ヶ月頃~



かかせい  
昼=覚醒



脳休養  
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)

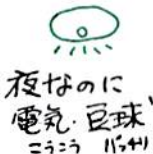


それによる



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...



脳で生活をつくらせて  
いくんだわ。