

こっとり

「こっとり」は、おうちで過ごす時間をテーマに、思いついたことを綴ったニューズレターです。

ケアと遊びのことを、ラクすることばかり考えてきた2人がお送りします。

はじめての赤ちゃん 生まれてから3ヶ月ころまで

小さな赤ちゃんとお過ごしていると、「泣いたらどうしよう、起きたらどうしよう」と思って不安になる方も多いかなと思います。赤ちゃんは一人で遊ぶこともできて、眼や耳をフル稼働して新しい世界を感じています。生理的な欲求がなければ、大人は自分のことをして静かに見守っていて大丈夫です。ご機嫌に遊べるよう、赤ちゃんの身体がラクで動かしやすいといいですね。授乳時やお出かけの時の抱っこの仕方などに身体は影響されるので、「いつも機嫌が悪いなあ」「寝てもすぐ起きちゃうなあ」という時は抱っこの仕方を見直してみるといいかもしれません。

抱っこは赤ちゃんの身体が左右対象になり背中丸みを保てること、首が座る前は頭を支えて横抱きにすることが大切です。赤ちゃんの手足が赤ちゃんの胸とお腹のあたりに集まってくると丸まっているイメージです。もちろん赤ちゃんの個性もあり、抱っこする人の身体によっても抱っこの仕方は変わってくるので、お互いが心地よい方法を探せたらいいかなと思います。

赤ちゃんはまだ思うように動くことができません。手足があること、胸を伸び縮みさせたり捻ったりできることなどもこれから知っていきます。だから機嫌の良い時にちょっとお手伝いをしてあげましょう。両手を持ってゆっくり胸の前で合わせたり、足を曲げたり伸ばしたり、お腹や背中をなでなでしてあげても気持ちがいいと思います。生後1ヶ月を過ぎたら、腹這いの練習も少しずつしていきます。最初はパパやママのおなかの上で数十秒くらいから始めるといいでしょう。「〇〇ちゃんのおててだよ」「あんよ曲げて～伸ばして～」「気持ちいい？」など話かけると赤ちゃんもじっと見つめたり声を出して応えてくれるかもしれませんよ。

赤ちゃんが一番楽しみにしている時間はおっぱいやミルクタイムです。おなかも空いていますが「飲む時」はママとお話タイムだからです。この時間に赤ちゃんの顔を見つめてあげると、赤ちゃんの「安心」と「嬉しい」がたくさん貯まっていきます。ママも赤ちゃんの口元やおっぱいや哺乳瓶に添えられた小さな手、見つめる瞳に写ったものを見ていると、赤ちゃんの言いたいことがわかるようになっていきますよ。



そしてご機嫌な時間が増えていきます。上手く飲めないと感じる時は、赤ちゃんの姿勢やお母さんの抱っこの仕方などを少し見直すことをオススメします。助産師さんやきなりでも対応します。

Maruyama Machiko (しずかなおうち きなり)

子どもの楽しみ

モビール



モビールがあると、お部屋の高さや奥行きを意識し、立体的な「空間」が赤ちゃんにとってわかりやすくなります。自分は今お部屋のどこにいるのかを知り、いつも見えるものがあることによるその場所への安心感をえます。お部屋のインテリアとしても素敵です。

ムジーナ



木製ベビージムです。赤ちゃんは、ねんねからおもちゃを眺めて楽しめます。やがて手を伸ばして触ろうとします。自分で触るとおもちゃが揺れたり音を出したりすることに気づいてびっくり！移動できるので、大人のお仕事の側で遊べます。

大人の楽しみ



絵本「みんなあかちゃんだった」赤ちゃんのことおもしろがってよく見ていたのだろうな、と言うことが伝わってくる絵本です。あるある！赤ちゃんのこんな動き。どんどん成長するから、一瞬なのですよね。

こんな観察絵本(?)作ってみませんか? イラストでもいいし、文章、写真など、残しておきたい瞬間をキャッチして。下にお子さんが生まれたときに、お兄ちゃんお姉ちゃんになったお子さんと一緒に見返すのも楽しいです。鈴木まもるさんの、丁寧で温かいイラストを見ていると、赤ちゃんってかわいいなあ、おもしろいなあと、しみじみします。

krtek select toys : Yokoyama