

# 子育てワンポイントアドバイス

## あかちゃんが泣いたとき

### ▶ まずは…

赤ちゃんが泣くのは、何かを訴える唯一の方法です。泣いたらすぐに抱っこしてあげてください。お母さんが忙しくて抱っこをしてあげられないときは、「ちょっとまってねー」「どうしたのかな？」と声だけでもかけてあげましょう。お母さんが無視していないというサインを送るだけで赤ちゃんは安心します。また、すぐに抱っこすると抱き癖がつくと言われていましたが、抱っこは人への信頼感が育つなど心の成長に大切です。気にせず抱っこしてあげてください。

### ▶ 赤ちゃんが泣くのは仕事です！

赤ちゃんは泣いて当たり前！あかちゃんは「お腹がすいた」「あつい、さむい」「うんちした」などの理由で泣く場合や、理由もなく泣くことがあります。泣かれてイライラするのも当然のことです。また、誰が悪いわけでもありません。まずは、赤ちゃんが欲しがっていると思うことを試してみましょう。「ミルクをあげる」「おむつを替える」「暑がっていないか」など思いつくものをたしかめてみましょう。

### ▶ 泣き声にイライラしてしまったら

いろいろ試してみても、泣きやまないことがよくあると思います。どうしても泣き止まずにイライラを我慢できない場合は、まずは深呼吸をしてみましょう。あかちゃんをベビーベッドなどの安全な場所に寝かせ、その場を離れたり（少ししたら戻り様子を確認しましょう）、誰かに手助けしてもらい、自分がリラックスする方法を探しましょう。「赤ちゃんは泣くのが仕事」と心にゆとりを持つことも大切です。赤ちゃんを激しく揺さぶったり、泣き声が周りに聞こえないようにするために赤ちゃんの口を押さえたりすることはやめましょう。

### ▶ 激しい揺さぶりはやめましょう！

あかちゃんの頭はからだに比べ大きく、首がすわっていないため、激しく揺さぶると脳の血管や神経が傷つき、重い障害が残る可能性があります。最悪命にかかわることもあります。決して激しく揺さぶらないようにしてください。

## おとなと一緒に「とりわけ離乳食」

とりわけ離乳食とは、おとなのメニューと同じ食材を使い、料理途中で味つけ前のものを取り分け、赤ちゃんの月齢に合わせて作る離乳食のことです。

途中まではおとなの料理と一緒に作りますので時間の短縮にもなります。

### ▶ 取り分け離乳食の3つのポイント

赤ちゃんは大人と違い体が小さいため、塩分や油分に注意が必要です。

- ・塩分を控えて薄味に
- ・油脂分を控えめに
- ・月齢にあわせて食材をやわらかく

この3つに注意するだけで、大人と同じ食材で、離乳食が簡単にできます。



おとなと同じものを食べることができるので、赤ちゃんの食事への興味も広がり、喜んで食べてくれます。家族みんなで食卓を囲み、食事の時間を楽しみましょう！