

第3章 こどものあやし方・遊び方

1. 月齢別 こどものあやし方・遊び方

生後1か月～3か月の頃 ～育児を楽しみましょう！～

赤ちゃんは生まれた時から、「笑ったら笑顔で語りかける」「泣いたらなだめたり、欲求に応える・声かけをする」などのコミュニケーションにより、安心感や満足感に満たされ、パパも赤ちゃんも互いに愛着や信頼感が育まれていきます。楽しみながら育児をしていきましょう。

1か月の頃になると「赤ちゃんらしい体型になってくる」



2～3か月の頃になると「あやすと笑う」「アーウーなどの声が出る」



〈おなかマッサージ〉



やさしく声をかけながら、服の上からおなかをマッサージしてあげよう。触れ合うことによって、赤ちゃんとの距離もグッと近く感じます。

〈胸の上で腹ばい遊び〉



〈脚を伸ばしたり、曲げたり〉



足をバタバタさせたり、足の裏をくっつけたりしても喜びます。

赤ちゃんの体温や体重を感じて、表情を見ながら、言葉をかけたり、歌いかけたりして遊びましょう。

※「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意！

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんをあやす時は強く揺さぶらないよう注意しましょう。

生後4か月～6か月の頃 ～赤ちゃん遊びましょう！～

赤ちゃんは、パパに遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。あやすと声を出して笑ったり、感情を表情に込めて答えるようになります。普段、気付いていない赤ちゃんの成長を見つけれられるかもしれません。

4～5か月の頃になると
「首がすわる」
「うつぶせて頭を上げる」



6か月の頃になると
「寝返りをする」
「腹ばいの状態で長く
過ごせるようになる」



〈腹ばいはしっかり〉



うつぶせて胸を上げることが大切です。
赤ちゃんの腕や背中力がつきます！

〈寝返り〉



マットなどの上でやさしく
転がしてあげてください。
最初は、赤ちゃんにも
得意な方向があるかも
しれません。

〈たて抱きスクワット〉

乳幼児揺さぶられ
症候群に注意！
(P.19 参照)

赤ちゃんをたて抱きにして、
言葉をかけながらそのまま
スクワットをします。
上下の速さを変えてあげると、
喜びますよ。



※ 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切に！

仕事が終わって家に帰り、かわいい我が子を見ると癒されますね。でもパパの遅い帰宅時間に合わせていると、睡眠のリズムを崩してしまいます。親子のコミュニケーションは、赤ちゃんのリズムに合わせてあげましょう。

生後7か月～9か月の頃 ～赤ちゃんの成長を楽しみましょう！～

この時期の赤ちゃんは、パパやママの難しい言葉は理解できなくても、雰囲気は伝わるものです。また周りの世界がだんだん広がって興味も多様化していきます。意識して言葉をかけてみてください。

7か月の頃になると
「腰がすわって、支えなしにおすわりをする」



8～9か月の頃になると
「はいはいをする」



はいはいはこの時期だけのもの。
充分させましょう



〈はいはいで
トンネルくぐり〉

パパの足の
トンネルです。

**早く歩くことよりも充分に
はいはいをさせることが大切です。**

四つ這いの姿勢を保つことで
体の軸を支える力が育ちます。
足の親指で床を付けて進むことで、
歩くことにもつながっていきます。
赤ちゃんと一緒にはいはいで遊んでみましょう！

〈はいはいでまてまてあそび〉



まてまてー

楽しそうにはいはいで
近づいたり追いかけたりすると、
赤ちゃんも喜んで
はいはいで逃げたりします。

〈いないいないばあ〉



いろんな顔でやると、
赤ちゃんは飽きませんよ。
ハンカチなどを使って
顔を隠すとさらに効果的。

いない
いない
ばあ!

赤ちゃんの様子
を見ながら、
あまり無理は
しないで。



〈たかいたかい〉

※この時期から外へ出かけることがだんだん増えてきます。屋外で遊ぶ時は帽子をかぶりましょう。また、夏場は思った以上に汗をいっぱいかくので、こまめに水分補給をしましょう。

生後10か月～12か月の頃 ～いろんな動きに合わせて遊ぼう！～

この時期の赤ちゃんは好奇心が旺盛です。いろんなことに関心や興味を持ち、何でも見たり触ったりしがります。また、はいはいや伝い歩きをして、いろんな所に行こうとします。「階段」「浴室」「ベランダ」など家の中の危険箇所の点検をしましょう。→【第6章 家の中の危険箇所チェックの項 P.45 参照】

10～11か月の頃になると
「伝い歩きをする」



12か月の頃になると
「支えなしにひとり立つ」



〈肩車〉



腰や背中をしっかり支えましょう。家の中でも少し移動してみて、赤ちゃんが普段見れない景色を見せてあげましょう。頭上には十分注意してね。

赤ちゃんの両脇を持って、上手くバランスをとりましょう。

〈飛行機ブンブン〉



〈とんだとんだ〉



赤ちゃんの体が少し浮くくらいにすると、浮遊感もあって、きっと大喜び。でも、赤ちゃんを落とさないように十分に気をつけて！

※パパにはどんでん体を使う遊びをして欲しいと思います。でも、赤ちゃんの体は思った以上にデリケートです。脱臼や打撲といったケガ・事故には十分注意しましょう。また、乳幼児揺さぶられ症候群に注意してください (P.19 参照)

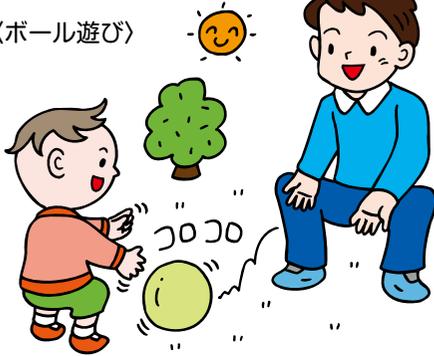
1歳を過ぎた頃 ～やんちゃな時期の始まりです！～

この頃から、赤ちゃんは幼児へと成長していきます。歩けるようになり行動範囲は急速に拡大し、探索活動もたくさんするようになります。少々いたずらに見えますが、知的能力を伸ばす大事な活動なのでいろいろ経験させてあげましょう。

「ひとりで歩けるようになって
世界がひろがる」



〈ボール遊び〉



少し大きめのボールを
ゆっくり転がしてあげよう。
最初は上手にキャッチ
できなくても、段々、
慣れてきて投げたり蹴ったり
できるようになります。

〈音の出るおもちゃでの遊び〉

木琴や鈴などを使って
一緒に鳴らしてみよう。
音楽に合わせてやって
みるのもいいでしょう。

実物に近い物の絵や写真の
絵本と一緒に読んでみましょう。
最初は、文字が少ない動物
とか乗り物の本で大丈夫。
思っているほど難しくなく、
子供も喜びます。

〈絵本の読み聞かせ〉



トイレトレーニングとは、子供がトイレでの排泄ができるように大人がサポートすることです。始める時期は個人差が大きいです、大体2〜3歳ごろが多いようです。これは、膀胱におしっこを溜められるようになる身体上の発達と、おしっこが溜まった状態を脳が理解しておしっこを“出す”という指令を行えるようになる脳の発達が必要だとされているからです。

始めるタイミングとしては、

- ①一人で歩ける
- ②2〜3時間程度おしっこの間隔があいている
- ③言葉で意思疎通ができはじめる

が目安としてあげられます。

具体的には、お昼寝から起きた後、お風呂の前など生活の切れ目にトイレに誘い、トイレに座ってみることから始めましょう。初めからトイレで出るとは期待せず、まずはトイレに行くこと、座ることを習慣にしましょう。そして、うまくトイレでおしっこが出た時には、「すごいね。トイレでおしっこしたら気持ちいいね。」と言葉をかけ、一緒に喜びましょう。一度成功したからと言って、次も成功するとは限りません。親が焦ると子供も焦ったりトイレに行くのが嫌になってしまったりします。気長に見ていくようにしましょう。

また、おむつではなく、パンツをはいて過ごす時間をつくることも一つの方法です。おしっこがもれてビチャビチャに濡れる不快感を味わうことで、おしっこの出る感覚が分かったり、出たことを言葉や仕草で知らせてくれるようになったりします。おしっこが漏れてしまった時の掃除や洗濯は大変ですが、叱ったりせずに「おしっこ出ちゃったね。びっくりしたね。」「おしっこ出たこと教えてくれたんだね、ありがとう。」など、子供に寄り添う言葉をかけることが大切です。このような経験を繰り返すことで、やがておしっこが出そうな時の感覚が分かるようになり、トイレでの排尿につながっていきます。子供が「トイレでおしっこするのが気持ちいい!」と思えるようになることが成功のカギです。

トイレトレーニングは数カ月かかることもあります。うまくトイレでできるようになっていても、トイレに間に合わなかったり、遊びに夢中になってタイミングを逃してしまったりして漏らしてしまうこともあります。子供は行きつ戻りつしながら成長していくので、子供のペースに合わせて、パパとママが協力してゆったりとした気持ちで取り組んでいってくださいね。



◎ コラム

子育てはたくさんの手で

人間の赤ちゃんは、生理的早産と言われ、本来まだ体内で育てられるべき時期に生まれてきます。生まれてすぐから歩き出す馬やキリン等の他の哺乳動物と違って、歩行はもちろんのこと食事や排泄の処理も自分でできません。なので、手がかかるのは当然のこと。一つ一つ大人が手をかけていくことで、成長していくのです。

体の機能が未発達で、全てのことを親に頼るしかない赤ちゃんを育てることに不安になる方も多いでしょう。しかし、はじめから一人前の親などいません。皆、周りの助けを得ながら親になっていくのです。最近は SNS などでも簡単に調べることができますが、実際に子育てをしてみると情報があふれすぎていて、迷うことや不安になることもあると思います。そんな時に両親や育児経験のある友人など身近な人に相談したり、同じ子育て中の仲間をつくったり、時には専門家の力を借りることも子育てをぐんと楽にしてくれます。

また本来、日本の子育ては、大家族や地域のつながりの中で成り立っていました。それが現代では、都市化、核家族化が進み人とのつながりが希薄になり、子育ての支えも得にくい時代になってきました。ですが、たくさんの大人の手によって成されていた子育てを親だけが担うのは簡単なことではないのです。あまり気負わずに子育てを楽しんでできるよう、あなたの住む地域の子育て支援をどんどん活用しましょう。

●自分の住む地域にどんな支援があるのか調べてみよう

- ・子育てひろば
- ・子育て地域サロン
- ・保健福祉センター
- ・子育てコンシェルジュ
- ・一時預かり
- ・にしのみやしファミリー・サポート・センターなど



西宮市ホームページ

「妊娠・出産」



「子育て」

