

0歳のひろば

少し動くと汗ばむ時季になりました。天気の良い日は、お日さまに元気の源をたくさんもらいましょう。もちろん、熱中症や紫外線対策も忘れずに！また、育児は何かと体力が必要です。ちょっぴりゆっくり関わりたい時は「こころ」で気分転換してはいかがでしょうか。

どうしたらいいの？よく泣く赤ちゃん

特徴的な泣きの種類	泣きの背景にあるもの	対処法
*生理的欲求の泣き	してほしいことを伝えるために泣いている。	原因を取り除いてあげる。
黄昏泣き(たそがれ) 知覚の発達してくる 3か月頃から	夕方の薄暗さや昼間と違う気配への不安から人恋しくなり甘えて泣きます。(夕暮れ泣き)	歌を歌ってあげる 抱っこやおんぶをする 音楽を聞かせてそっとしておく
暇つぶし泣き 	思うように体が動かない時期は、寝ていることに赤ちゃんも飽きてしまい、刺激を求めて泣くことがあります。 自分で泣き止むポイントを探っている泣きでもあるので泣き止むことも少なくありません。	抱っこや声をかける。 気持ちを切り替えさせる。 (くすぐる) 泣かせて様子を見る 
夜泣き 早ければ3か月から、 多くは6か月頃から はじまり1歳頃まで	睡眠リズムがまだ安定せず、浅い眠りの時に泣き時間が経つにつれ寝ていくことがあります。特に昼間の刺激が強いときは覚醒しやすくなります。	しばらく様子を見る 空腹やおむつの不快のチェック 抱っこやトントンのする。 日中の過ごし方を見直す
人見知り泣き 6か月頃から始まり 記憶力がつく1歳頃まで	知らない人を見分けられるようになる。この泣きを繰り返して知らない人でも怖くないことを学びます。 	安心させてあげる できるだけいろいろな人に会う機会をつくる
後追い泣き 8か月頃がピーク	「親の姿が見えないと永遠に会えない」という不安から泣きます。姿が見えなくても大丈夫であることが少しずつ分かるようになっていきます。	離れる前に好むおもちゃを置いて「すぐに戻るからね」と声かけ戻ったら積極的に抱っこや相手をする

どんなことをしても赤ちゃんが泣きやまない時期があります。このような赤ちゃんも成長と共に必ず自分で泣きやむようになります。お世話する方が「つらい」と感じるようになったら、遠慮なくお話ししてください。一緒に対処方法を考えてみましょうね。

次回は、このQRコードで
6月13日から受付開始

7月26日(金)
触れ合い遊び
&ひんやり遊び



絵本の紹介

「はらぺこあおむし」
作：エリック・カール

絵本にまるい穴が空いている仕掛け絵本。
たくさん食べて、最後に美しく変身する蝶を
自然と成長の希望や期待を描いています
日本で一番読まれている本



令和7年6月発行
庄内町子育て支援センター **こころ**
電話 0234-42-2268
*ひろばの活動中に記録用として、写真を撮らせていただきます。

