

赤ちゃんとのかわり方

この時期の赤ちゃんの特徴

さまざまな感情が芽生え始める！

この時期から、「怖い」「嫌だ」「寂しい」などを感じられるようになります。
そのため、ミルクやオムツ以外の理由でも泣くようになります。



➡ 身近な人の「抱っこ」や「声がけ」で安心できます。気持ちの切り替えを手伝ってあげましょう。

あやすと笑ったり、「あー」「うー」などの喃語(なんご)を話すようになります！

➡ 積極的に赤ちゃんの声や表情に相槌をうったり、語りかけたりして、コミュニケーションをとりましょう。高くて大きな抑揚ある声で話しかけるのがポイントです！

育児のポイント

親がリラックス！

この時期になると、親のイライラを感じ取れるようになります。イライラしたり、焦ったりすると、赤ちゃんが余計に泣いてしまうことも。まずは、親がリラックスしましょう。



赤ちゃんも気分転換を！

ただ寝かされていることにも飽きてきます。

「抱っこ」「あやす」「散歩に行く」などして、気分転換をしましょう。



生活リズムを作り始めましょう

● 寝たり起きたりの生活から、リズムを意識した生活に。

● 朝7時までには起こし、夜20時までには寝かしつけをしましょう。



利用できるサービス一覧

- 子育て支援センターまめっこ
生後3か月から利用できる遊び場です。
- 産後ケア事業
ママの心と体の休息とケアが受けられます。
通所(日中)・宿泊・訪問があります。
- 家事・育児訪問支援事業
自宅にヘルパーさんが来て、家事・育児を手伝ってくれます。
- 産婦人科オンライン・小児科オンライン
スマホから無料で相談できます。

＼忘れずに受けましょう！／

3～5か月児健康診査

新生児訪問の際にお配りした「成長の記録」を記載の上、ご参加ください。

