

## 赤ちゃんからのメッセージ

赤ちゃんが健やかに育ちますように…の願いを込めて、まずは赤ちゃんの特徴を理解しましょう。赤ちゃんは、お腹がすいて泣くばかりではなく、かまってほしくて泣いたりします。うんちが出る前のお腹のグルグルが気持ち悪くて泣いたり、おしっこやうんちをして、おむつが気持ち悪くて泣いたり、言葉が話せないので、これらを泣いて知らせます。毎日一緒に過ごすことで、これらのメッセージがだんだん泣き方の違いで、わかるようになるのです。

## 頑張りすぎず甘えましょう

赤ちゃんとの新しい生活が始まり、涙もろくなったり、イライラすることが増えていませんか？でも、それは決して悪いことではありません。産後のホルモンバランスの変化や寝不足や疲れから、誰にでも起こりうることです。泣きたい時は思いっきり泣いてみましょう。家族に甘えてぐっすり眠る時間を作ってみましょう。自分一人で抱え込まず誰かに話してみるだけでも心がすっきりするかもしれません。頑張りすぎず、お母さんのペースで大丈夫ですよ。心も身体も大切にしてください。赤ちゃんはお母さんのことが大好きです。

## 赤ちゃんとのコミュニケーション

赤ちゃんへの語りかけはとても大切です。赤ちゃんは、お母さんの語りかけに反応し、笑顔をプレゼントしてくれます。

## たくさん抱っこしてあげましょう

抱き癖がつく程、抱っこしてあげる事はすばらしい事!!「抱き足りない症候群」をご存じですか？これらの赤ちゃんは、泣かない、笑わない、視線が合わないなどの情緒的な問題を起こします。加えて首がすわらない、お座りが出来ないなどの発達の遅れを心配する事も多いのです。抱っこされた子ほど、すくすく成長し自立します。育児を楽しみましょう。