

／ 今日も1日お疲れ様です／

# 忙しいママへ

仕事に家事に育児…毎日大忙しのママ👩

毎日お疲れ様です😊

赤ちゃんはあなたをママに選んでやって来てくれた

とても大切な尊い命です♡

「忙しくて赤ちゃんの事考えられない…」と嘆くママ😞

心配しないで大丈夫です！

「寝る・食べる」時間があれば

赤ちゃんとの少しの時間でもお話したい

語りかけたいは出来ます★

毎日の生活の中で寝る・食べると同じように

自然に赤ちゃんの事を考えましょう！

赤ちゃんはいつもママを見てます👁️👁️

赤ちゃんはいつもママの事を考えてますよ♪



＼ただ音楽を聴くだけじゃない！？／

## 「胎教」の本来の意味とは??

ママと赤ちゃんは「一心同体」です

ママの影響をととても受けやすく

ママが嬉しいと赤ちゃんも嬉しくない

ママが悲しいと赤ちゃんも悲しくありません(☹)

ママがリラックスして気持ちが落ち着いていると

赤ちゃんもとても気持ちが良く、安心します♡

それが「胎教」です(☺)

なので、ママが好きな音楽を聴いて

リラックスしていると赤ちゃんもとてもリラックス出来て

気持ちがいいんです♪

赤ちゃんに、絵本を読んであげたい

一緒にお散歩をする

これも立派な「胎教」です！



／ 安産って何？誰のための安産なの？ ／

## 赤ちゃんが安産するために

**1番不安なのは赤ちゃんです！**

「安産できるかな～」っていつもドキドキしている赤ちゃん👶

そんな赤ちゃんにママができる事がああります！

クリニックでのクラスに赤ちゃん1人では参加できません😞

自分1人の力では参加することのできない赤ちゃんを

ママが連れてきてあげましょう😊

赤ちゃんは耳がちゃんと聞こえています👂

赤ちゃんもママと一緒にクラスに参加出来て

とても満足します！

クラスの後にはきっと「安産できるかも」って

不安が安心に変わっていると思います★

安産とは…

赤ちゃん和妈妈が共に安産する事です♡



# 赤ちゃんもママも楽しい話しかけ法

## 3大ポイント&キックゲーム

毎日の挨拶や日常生活での何気ない声かけを欠かさない事が大切です★

赤ちゃん和妈妈の一体感を強める事が重要です！

自分流にアレンジしながら楽しんでください♪

大きな声で！

### 1. ゆっくり・はっきり・心をこめて

赤ちゃんに届く音はくもった音にないがち

日本語は1音1音母音が入っていて

分節ごとに区切りやすい言葉です！

ゆっくり、はっきりを心掛けてみましょう！

3日坊主はNG！

### 2. 1日15分でも毎日続ける！

継続することが大切です！

時間は短くてもかまいません！

出来るだけ毎日行うように心がけましょう😊

早く毎日の習慣にしてしまうのがポイントです

### 3. ママが楽しむことが大切😊

ママが「嫌だな」と思っていると…

それがストレスになり赤ちゃんに伝わります😞

まずは自分自身がリラックスして

楽しむことが必要です♪

### キックゲーム

お腹を優しくたたくと赤ちゃんが  
振動に反応して蹴り返すというゲームです👶

反応は赤ちゃんによって様々なので  
諦めずに気長にトライしてみましょう！