

夜泣き

《夜泣きについてママが悩んでいること》

- ・子どもの夜泣きで寝不足が辛い
- ・体調が悪いのかと不安になる
- ・夫や家族への影響も心配になる(仕事や学校など)
- ・なんで泣いているのか分からない



《先輩ママがやっている解決策》

- ★泣いた時は、抱きしめて、「大丈夫、大丈夫」のような、その子が安心できる声かけをする。
- ★風邪などの場合は、加湿をしたりお茶を飲ませるなど。 ★寝る前に絵本の読み聞かせ。
- ★にわたりのイラストを印刷して逆さまに寝室に貼っておくという言い伝えをやってみたら…泣かなくなった。
- ★気分転換のために、場所を変えるなどして思いっきり遊ばせると疲れてまた寝てくれる。

《保育士さんからのアドバイス》



富藤仁美先生・塚崎有記先生

夜泣きは、周囲に気をつかう、睡眠不足など、本当に辛いですね。なかなか泣きやまない…という時には、おむつやおっぱいのお世話をした後で、★抱っこで安心させる★思い切って一度起こす★音や音楽などを軽く聴かせてみる★生活リズムを整える(朝早く起こし、昼寝のし過ぎに気を付ける)などを試してみてください。

また、長く続くことはありません。いつかはおさまるものです。お母さん一人で頑張らず、ときには、周りの人たちに力を借りるのも良いと思います。まずは一人で悩まずに、支援センターに遊びにきてみませんか？お待ちしております♪

母乳



おしゃべりサロンで母乳育児を学びました



菜の花助産院
助産師 梶嶋陽子さん

- 母乳にはたくさんの栄養が含まれています。
- 授乳することで、お母さんの子宮の収縮を良くする作用もあります。
- 授乳をすることで愛着が生まれます。母と子の大切なコミュニケーションの一つです。

梶嶋さんからのアドバイス☆

軌道にのるまでが大変な授乳、、、最初は、入院している病院のリズムもあると思います。母乳をあげても子どもがすぐ泣き出し、なんでかな？と思うこともあります。とにかく頻繁に授乳することがコツです。するとだんだん自分のリズムがつかめてきます。軌道にのってしまえば大丈夫！どんどん授乳が楽しくなってきますよ☆

参加したお母さんの感想

痛くなくても乳腺がつまっていることがあるという話を聞いてビックリしました。普段からおっぱいマッサージやケアが必要だということを改めて学びました。