



## 夜泣きでつらいときは..

夜泣きは「こうすれば治まる」という方法はありませんが、抱いたり、授乳したり少し外気に当たったり、いろいろしているうちに赤ちゃんによって泣き止みやすい方法が見つかることがあります。

時には家族に助けを求めて、別の部屋に移るなどもいいかもしれませんね。長引くこともあるので、あまり無理をせずに時期が来るのを待ちましょう。

## 離乳食は..5~6か月ごろから

5か月を過ぎて

- ・首がすわる
- ・家族の食事に興味を示す
- ・下唇を指やスプーンで触ってみると舌が出る

等の様子が見られたら、そろそろ離乳食を開始。

興味を持たないようなら焦らずに少し日をおいて試してみましょう。

開始後1週間で何口とか、何か月で何回食というような、細かいモデルプランをあまり気にする必要はありません。

この時期どんなものが食べられるのかな、次はどのくらいのかたさのものをあげればよいのかななどのことこの参考として、離乳食の情報を使ってください。

ゆっくり、ゆっくり慣らしていきましょう

## がんばりすぎたら、

### ひと息ふた息

お母さんを泣かせる赤ちゃんは将来有望..なんだって「ごめんね、もう少しで優しくなれるから」ってひと息ついて、待ってくれる。がんばっているって、わかっている。

泣きたいぐずったりしながら待っている。

