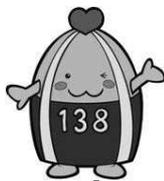


ゆめおいっこ

特集 ママもつら～い『夜泣き』
みんなどうしてるの？



うごく子育てサロン こっこ にて



☆パパの子育て日記

「Sちゃんパパに聞いてみました」

☆子育てサークル紹介

「きしゃぼっぽ」

☆ゆめちゃんちの子育てあるある

「完璧なトイレトレーニング？の巻」



ママもつら～い『夜泣き』 みんなどうしてるの？



赤ちゃんの寝顔は天使の寝顔！見ているだけでいやされます。このまま朝までスヤスヤと眠ってくれますように……。ところが夜中に突然『オギャー！』と始まる赤ちゃんの夜泣き。日中家事や育児に疲れ、夜だけでもぐっすり休みたいママにとって思わず「勘弁して！」と叫びたくなる、つら～い闘いの日々ですよね。

こうした夜泣きに付き合うママたちは、「いつまで続くの？」「何がいけないの？」と不安とイライラがふくらむばかり……。

そこで今回は、子育て支援センターに訪れたママたち100人にご協力いただき、『夜泣き』についての対応策を聞いてみました。

おむつも
替えたのに

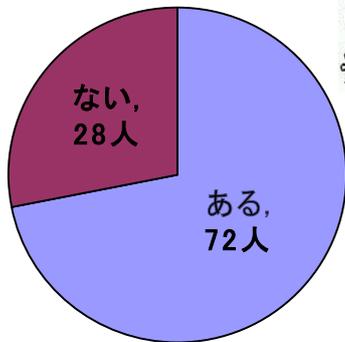
おっぱいも
あげたのに…

こんなに
あやしているのに…

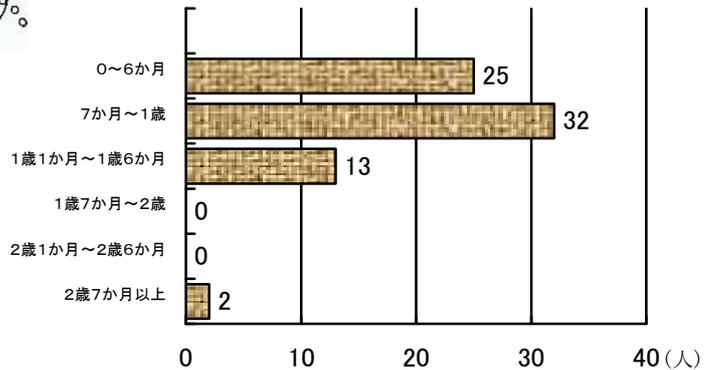


なのに
どうして
泣くの？

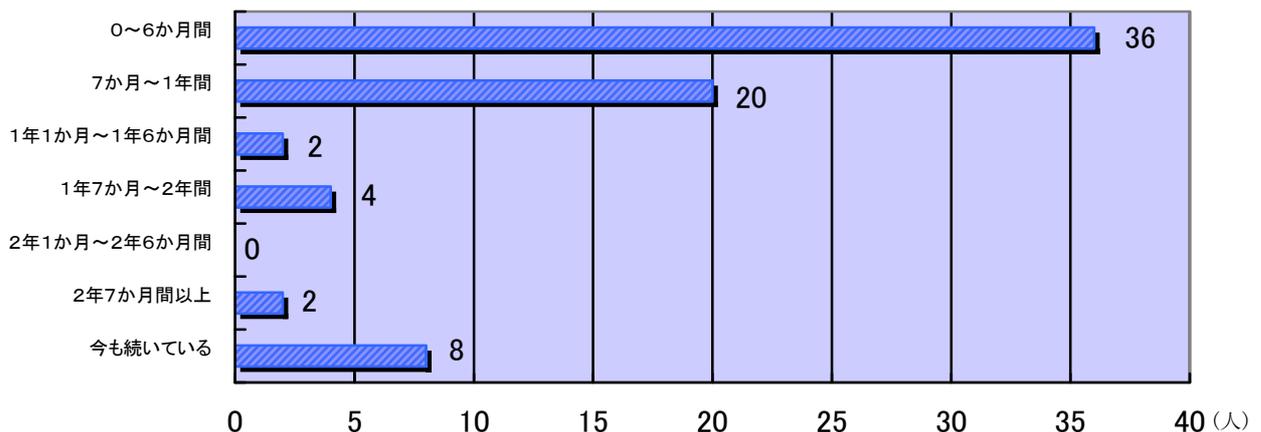
Q1 夜泣きで困ったことはありますか？



Q2 夜泣きが始まった時期はいつですか？

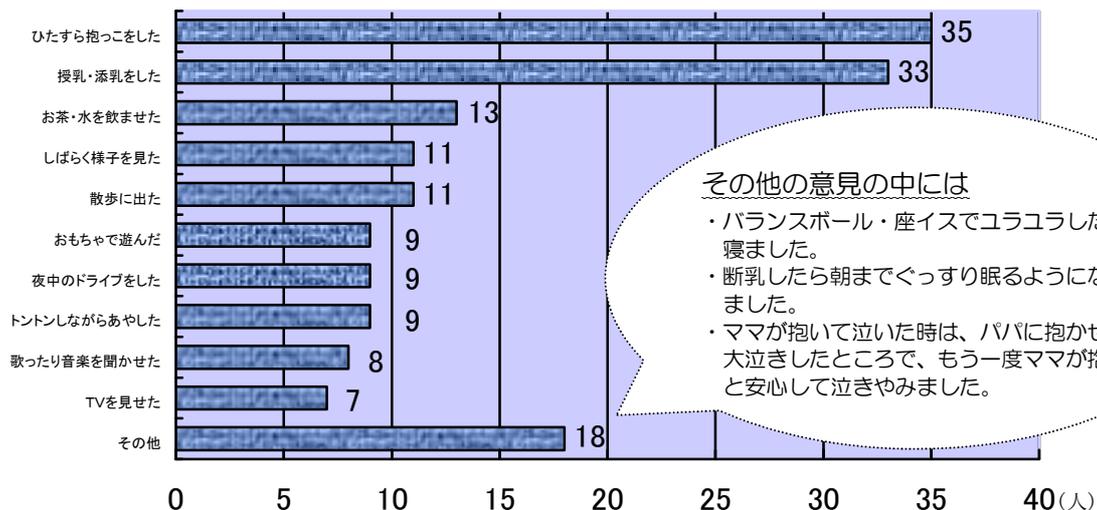


Q3 どれくらいの間、続けましたか？



Q4 夜泣きをしたらどうしていましたか？

複数回答あり



その他の意見の中には

- ・ バランスボール・座イスでユラユラしたら寝ました。
- ・ 断乳したら朝までぐっすり眠るようになりました。
- ・ ママが抱いて泣いた時は、パパに抱かせて大泣きしたところで、もう一度ママが抱くと安心して泣きやみました。

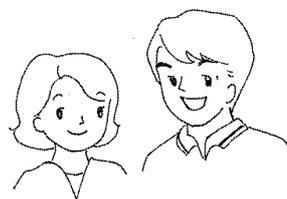
予防として

私たちこんなことしました！

早朝に起こし、パパに散歩に連れて行ってもらうようにしたら、夜はぐっすり寝てくれるようになりました。



日中はできるだけ外で遊ばせるようにして、体を疲れさせるようにしました。



日中ストレスを与えないようにしていました。

夫婦喧嘩をすると夜泣きをしたので子どもの前でけんかをしないようにしました。

今回のアンケートから、赤ちゃんの夜泣きを経験したママはとて多く、赤ちゃんに合わせたいろいろな方法を取りながら、夜泣きに奮闘していることがわかりました。

夜泣きの原因は、はっきりとわかってはいませんが、睡眠のリズムの乱れが関わっているのではないかと考えられているようです。そこで、朝はおひさまの光を浴びて早めに起こすようにし、日中は適度に体を動かすようにしたり、天気がいい日は散歩をしたりして眠りやすくしてみてもどうでしょうか。ほどよい疲れは深い睡眠を促してくれますよ。

それでも夜泣きをした時は、体をさすったり、授乳したり、水分を取ったりして、心と体をリラックスさせてあげましょう。夜泣きも成長の一過程、『今だけ』と割り切ってつきあうこともママのイライラを軽減してくれるのではないのでしょうか。

そして、ママだけが無理をするのではなく、週末など時にはパパにも任せるなど協力し合えるといいですね。睡眠をしっかりとしたママは、きっとまた家事や育児が楽しめますよ！

家族で協力し合って夜泣きを乗り越えましょう！！

パパの子育て日記

～Sちゃん（7か月）パパに聞いてみました～

我が子と過ごす日々の中で、笑ったり、泣いたり、感動したり、失敗して落ち込んだり・・・そんなエピソードが『パパの子育て日記』の中に、たくさん刻まれていると思います。そんな日記の1ページを紹介していただきました。

Q. “あ～やっちゃった”の失敗談

“百日の祝い”写真撮りの際スタジオで大泣き、スタッフさんの頑張りにも泣き止まず後日に。娘の機嫌を見ながら再チャレンジするものの大泣き…。結局泣き疲れた顔写真になってしまいました！



Q. 嬉しかったこと・楽しかったこと

自分を認識して笑ってくれた時はすごく嬉しかった。僕が寝ていると上に乗ってくるのが可愛い♡

Q. お風呂に入れたとき

娘はとても小さくて、ケガや火傷をしないか心配でした。

シャワーは苦手みたいでしたが、湯船の中は気持ちよさそうで、赤ちゃんもお風呂は気持ちがいいんだなあと思いました♪

Q. 二人でお出かけした日

妻が不在中に気分転換に、ベビーカーに乗せて散歩したら、途中で娘が大泣き！ものすごい声でアワアワしました…。

☆ パパの未来日記 ☆

20歳になった我が子と・・・ 登山が趣味なので一緒に登山できたらと思います。

子育てサークル紹介

きしゃぽっぽ

季節の遊びを取り入れて、お子さんが楽しめる内容を心がけています。フリートークでは、子育ての話などをしながらゆっくり過ごしています。

みなさん、気軽に遊びに来てくださいね♪



<活動場所>

一宮市立朝宮保育園

一宮市萩原町朝宮字栄57

Tel 28-9740

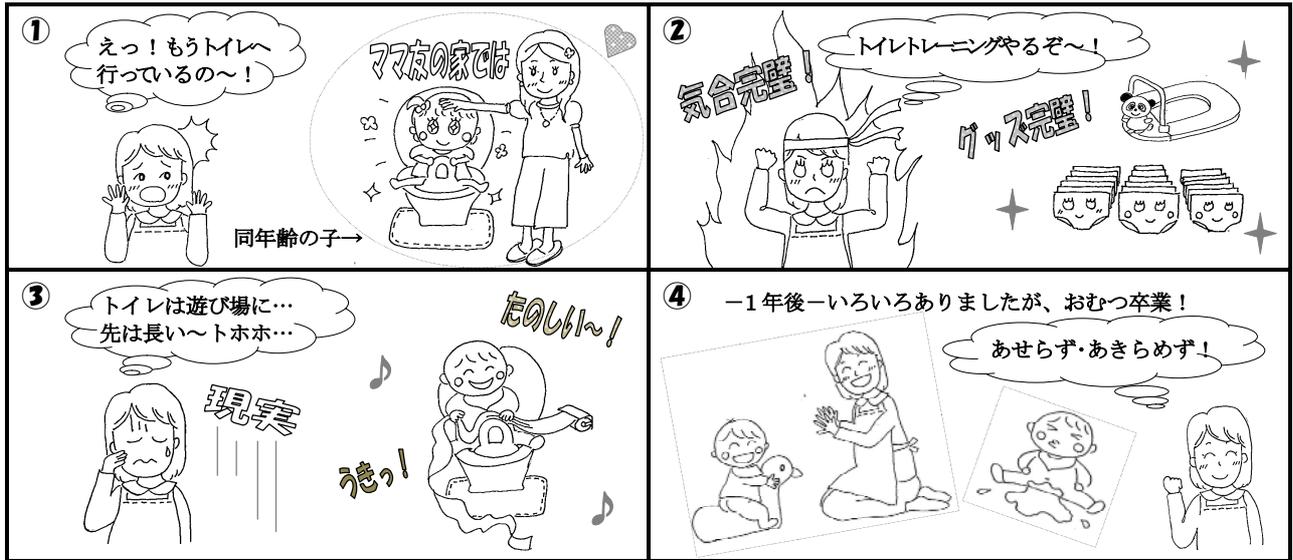
<活動日時>

毎月第3水曜日

午前10時30分～

ゆめちゃんちの子育てあるある

～完璧なトイレトレーニング?の巻～



お子さんと同年齢の子がトイレトレーニングで成功している姿をみると、「うちの子大丈夫?」とあせって心配になりますよね。でも、いくらママが生懸命に頑張ってもダメなことも…。子育ては比べるものではなく、お子さんの気持ちに寄り添いながら、あせらず・あきらめず楽しんでいきましょう。

みなさんの参加お待ちしております!

詳細は子育て支援センター
ホームページから



※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。



*公園へいこっ!

時間：午前10時30分～11時 申し込み：不要

10月 6日 (木)	多加木公園	多加木5丁目5-2
11月 4日 (金)	大野極楽寺公園	浅井町大野字小屋裏1400
12月 8日 (木)	奥町公園	奥町字宮郭7

*パパもいっしょに遊ぼっ!

時間：午前10時～11時30分 申し込み：不要

10月15日 (土)	千秋保育園
11月21日 (月)	東五城子育て支援センター
12月10日 (土)	丹陽公民館



*育児講座

時間：午前10時～11時30分 申し込み：11・1月は必要 12月は不要

11月 1日 (火)	細く長くしなやかに ～仕事も育児も楽しむためのほんの少しのコツ～	産業体育館
12月 6日 (火)	楽しく簡単! 今日から実践できる食育	浅井中保育園
1月21日 (土)	おかあさん、ぎゅっとしてね ～心を抱きしめる子育て～	東五城子育て支援センター

*ママといっしょでいいな (1歳児対象)

時間：午前10時～11時30分

11月25日 (金)	尾西生涯学習センター	申し込み日：10月19日・20日
12月 2日 (金)		申し込み先：千秋子育て支援センター
1月26日 (木)	産業体育館	申し込み日：12月19日・20日
2月 2日 (木)		申し込み先：千秋子育て支援センター

*親子でねんど (2歳児対象)

時間：午前10時～11時30分

11月18日 (金)	東五城子育て支援センター	申し込み日：10月11日・12日
		申し込み先：里小牧子育て支援センター

図書の紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

おとなごはんと一緒に作る

あかちゃんごはん 離乳食編

編者 現役ママの編集チームまちとこ

現役ママたちが自らの経験をもとに作った
離乳食の本！
パパもママもあかちゃんも一緒に食べられる
栄養たっぷり！簡単おいしいレシピを大公開！



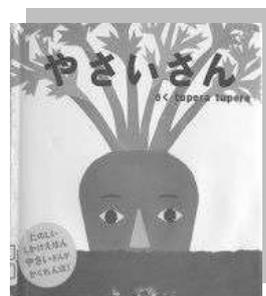
この紹介図書は

千秋子育て支援センターにあります

やさいさん

さく tuperatupera

1ページごとにしかけがあり、何度読んでも
子どもたちが飽きない…
最高の読み聞かせ絵本です。



この紹介図書は

黒田北子育て支援センターにあります

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター

〒491-0858
栄3丁目1-2
(i-ビル5階)
☎ 85-7026
FAX 85-7027

東五城子育て支援センター

〒494-0008
東五城字備前12
(尾西庁舎2階)
☎ 85-9339
FAX 63-3660

丹陽子育て支援センター

〒491-0826
三ツ井3丁目2-37
☎ 28-9146
FAX 76-7021

黒田北子育て支援センター

〒493-0001
木曾川町黒田字籠守西108
(一宮市立黒田北保育園併設)
☎ 28-9769
FAX 86-6333

千秋子育て支援センター

〒491-0804
千秋町佐野字下川田36
(一宮市立千秋保育園内併設)
☎ 28-9771
FAX 81-0277

里小牧子育て支援センター

〒493-0005
木曾川町里小牧字神明東5-1
(一宮市立里小牧保育園併設)
☎ 28-9770
FAX 87-7490

<子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ

〒491-0918
末広1丁目21-10
(かもめ保育園内 ホール)
☎ 45-3839
FAX 45-3702

(私立) 子育てひろば 若の宮

〒491-0121
島村字下老光寺44-1
(若の宮保育園内 2階ホール)
☎ 51-2727
FAX 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター(☎28-9772)と
連携しています。気軽にお問い合わせください。