

子育てがづらくなるとき… ひとりで悩まずに話してみませんか？

赤ちゃんが泣きやまなくて寝不足でイライラするし、近所にも気を遣うし、もうクタクタ。

夫は忙しくて協力的じゃないし、何もかも一人でやらないといけないのは、とても辛くて…。泣く赤ちゃんに怒鳴ったり…。イライラやストレスがたまって…。



自分の子どもなのにかわいいと思えない。

上の子がかわいいと思えない。他のお母さんはみんな楽しそう。私だけどうして…

子どもにイライラして、つい子どもにぶつけてしまっては後悔を繰り返している。ひどいことを言ったり、手が出てしまうことも…

★ワンポイントアドバイス★

生後2か月頃をピークに何をやっても泣きやまない激しい泣きの時期があります。2歳から3歳頃は「イヤイヤ期」でもあり、かんしゃくも起こしやすい時期です。しかし、これらは大切な発達の過程で、誰もが経験し、子どもの成長につれて治まっていくものです。



☆赤ちゃんの泣きへの対応

- ・抱っこしたり、歩いてみたり、家の外に出て、外の空気に触れさせてみましょう。
- ・泣きやまなくてイライラしそうな時は、安全に寝かせ、その場を離れて、自分がリラックスしましょう。少ししたら(長時間の放置はいけません)戻って、赤ちゃんの様子を確認しましょう。

☆イヤイヤ期への対応

- ・「どっちにする？」と子どもに選ばせてみましょう。
- ・一緒に外に出て外の刺激で切り替えさせたり、落ち着くまで様子を見て落ち着いたら声をかけましょう。

～家族の方へ～



- ・お母さんに声をかけ、話を聞きましょう。
感謝の気持ちを言葉にして、話を聞くことで、きっと育児の疲れも軽くなります。
- ・お母さんのストレス発散に協力しましょう。
お母さんが子育てから解放される時間が持てるように協力しましょう。

赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけません!

乳幼児揺さぶられ症候群って？

泣きやませようと思ったり、イライラして、思わず激しく赤ちゃんを揺さぶることによって起こる重症の頭部損傷です。赤ちゃんは頭が重たくて、首の筋肉が弱いので、速く強く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられて、脳は損傷を受けます。結果として、障害が残ったり、死亡する場合があります。

相談できるところ 育児をしていてイライラすることは誰でもあり得ることです。一人で悩まずに、ご相談ください。

・中保健センター	☎72-1121	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
・西保健センター	☎63-4833	(祝日・年末年始を除く)
・北保健センター	☎86-1611	

・子ども悩みごと相談	☎28-9152	月～金曜日 午前10時～12時 午後1時～4時30分
		(祝日・年末年始を除く)

・子ども悩みごと夜間ダイヤル	☎73-4192	火～土曜日 午後5時30分～8時30分
		(ききょう会館の休館日を除く)

・育児もしもしキャッチ	☎0562-43-0555	水～土曜日 午後5時～9時(祝日・年末年始を除く)

・NPO法人CAPNA(子どもの虐待防止ネットワークあいち)	☎052-232-0624	月～土曜日 午前10時～午後4時(祝日を除く)
		ウェブサイトからメール相談もできます。www.jcapnet.jp

・愛知県一宮児童相談センター	☎45-1558	月～金曜日 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

しつけと虐待は違います!

「しつけ」に暴言・暴力など子どもに有害な手段を使うようになると、それは「虐待」になります。叱るときは言葉で伝え、教えたことができたらほめるようにしましょう。

虐待かなと思ったら…

児童相談所全国共通ダイヤル(24時間対応) ☎189(いちはやく)
一宮市役所子育て支援課 ☎28-9141
愛知県一宮児童相談センター(24時間対応) ☎45-1558
☆ケガをしているような時は☎警察110番・救急119番へ通報してください。