

育児には息抜きも必要です！

子育てママの「自分時間」の作り方

どんなにかわいい我が子でも、24時間ずっと向かい合っているのは大変なことです。「自分時間」を持てたあとは、新たな気持ちで育児に向き合うことができます。先輩ママの声を聞いて、早速試してみてください。

手抜きして自分時間！

★家事も遊びの一部に

息子と一緒に洗濯物をたたみます。息子には簡単にたためるタオルを渡し「こうやってたたむんだよ。」と、遊びの一部として手伝ってもらっています。

★行動に優先順位をつける

子どものお昼寝中に、リビングの掃除、洗い物などをしましょう。



ながらで自分時間！

★ついでの行動を心がける

トイレのついでにトイレ掃除をし、夕飯を作る時に次の日のご飯の準備をするなどして、スムーズに行動できるようにしています。

★辛いときは魔法の言葉で

どうしても自分の時間が欲しいときは、「家事をしなくても何とかなる！！」と唱え、家事はパス！自分時間を作っています。



段取りして自分時間！

★忘れないようにメモをする

朝起きたら、1日の大まかな予定をメモに書き、できたらチェックをして、達成感を味わいます。

★録画したドラマは洗濯物をたたみながら

洗濯物を干す前にシワを伸ばして、アイロンがけを省略。あと、録画したドラマを見ながら洗濯物をたたんだり、掃除機をかけたりしています。



子育ての昔と今

時代の変化によって、子育てを取り巻く環境や情報は変化するため、子育ての方法もどんどん変化しています。



抱っこばかりしていると、「抱きぐせがつく」と言われていた。

抱っこ



抱くことがくせになることはありません。抱っこされることで心が安定し情緒豊かに育っていきます。

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与える、箸やスプーンを共有する。

むし歯

赤ちゃんの口には、むし菌はいません。大人からうつるので、共有するのはやめましょう。

日光浴をしないと、くる病になるので、日光に慣れさせる。

日光浴

紫外線が強い時間帯は避け、直射日光を受けないように注意して戸外遊びを楽しみましょう。

入浴後などに果汁や白湯を飲ませる。

離乳食

白湯や他の水分は特に必要ではなく、母乳や育児用ミルクで十分栄養は足りています。

栄養価がない、むし歯ができるなどで、「断乳」することが勧められることが多かった。

卒乳

「卒乳」といい、子どもから自主的に授乳をやめることが主流となっています。



スマホ検索に
依存しすぎないで！！

ネットとの上手な付き合い方

育児の悩みの解決法をインターネットで調べることで、ネット上にある様々な情報を収集し、どれが自分の悩みに合う回答か分からなくなっていないですか。

☆信頼できる情報源かどうかを確認しましょう。

☆ネット情報を信用しすぎず、かかりつけ医などの専門機関へ相談をしましょう。

ネットで知り得た子育て方法などの情報は、あくまで参考にするだけにとどめましょう。