

# Maman's Club

vol.009

ままんずくらぶ | 忙|し|い|ま|ま|ん|の|子|育|て|相|談|室|



**Q** 8カ月です。離乳食でなかなか量を食べてくれません。便秘気味です。

**A** 1日のリズムが安定すると、予測が立ち、安心して次の行動を起こすことができるようになります。意欲的に遊び、体を動かすと、達成感、満足感を得られ、気持ちも落ち着き、睡眠の質もよくなります。しっかりと寝ると日中の活動が活発になり、食欲増進につながります。

また、定期的に水分補給を行うことで、腸の動きも活発になり、便秘解消にもつながります。午前の遊びで日光に20分程触れ、しっかりと目覚めさせることで意欲的に遊べます。(季節

**Q** 3カ月です。抱いていないと泣きやみません。何もできなくて困る...

**A** 抱っこ以外に、ママとの触れ合いを楽しめて、赤ちゃんの五感を育む遊びがおすすです。

おむつ替えの後、  
①服を着たまま、頭から足の先まで、体のパーツを声に出してタッチしながらマッサージ。ポイントは、1トーン高い声で。  
②向かい合って、赤ちゃんの両手を胸

お便り大募集!! 悩める“ままん”やご家族からのお悩みもお待ちしています。

ハガキ

〒523-0893  
近江八幡市桜宮町289 フジビル3F  
(株)中広 オウティ編集室

『Maman's Club係』宛

※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

Eメール



ouoty@chuco.co.jp

子育てに関する悩みや不安を抱えていませんか。オウティでは、みなさんがもっている問題を解決するお手伝いをします。質問はオウティ編集室まで送ってください。

プロフィール

育ママ教室  
代表 育児アドバイザー  
パンパ マリ  
馬場 真鯉さん



私がお答えします! /

「一生に一度の育児を  
思いっきり楽しめませんか。」

0歳～9歳までの育児教室です。  
「育児を学び」ライフスタイルに合った親子の時間を手に入れるお手伝いをしています。

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無敵大~  
《親子育児教室》  
4-6歳 《子ども塾》  
7-9歳 《好奇心と思考力》  
育ママ教室

体験は随時募集しております。  
詳しい内容は【WEB】[ikumama.jp/](http://ikumama.jp/)

LINE 登録はこちら



〒523-0893  
近江八幡市桜宮町210-11  
【TEL・FAX】0748-26-5344  
【Mail】[mail@ikumama.jp](mailto:mail@ikumama.jp)  
平日火～金曜 (10:00～17:00)

に合わせて紫外線対策を)  
その他にも絵本や手、指ハイハイなど全身を使った遊びがおすすです。

**Q** 4歳。甘えんぼで「ついてきて」「抱っこ」が多いです。

**A** ママと一緒の時間は幸せいっぱい。安心安全を実感することは、自己肯定感、自己存在感を育みます。とはいえ、自分でできる事は増やしていきたいですね。

まずは「自分でできた」という達成感を味わえる遊びを取り入れてください。パズル、積み木、ボードゲームなど「手」と「思考」を使う遊びがおすすです。「一緒に遊んで、お子さんから「もう1回!」、「こうしてみたい!」、「どうしたらできる?」などの言葉が出てきたらOK!」自分で取り組むことの楽しさを実感することで、少しずつ甘えんぼさんを卒業させますよ。

## ★今月のおすすめ遊び★

寒い冬、みんなで・一人でも楽しく遊べます

### 「ドリオ」

3ヶ月～1歳さんにおすすめ  
五感を育みます



### 「パターンブロック」

3歳から小学生まで使えます!  
指先の器用さ想像力、発想力、算数のセンス磨きます

### 「ゴーストタワー」

親子で、お友達と協力しながら記憶力を育みます



の前で2回合わせ「トントン」と声かけ。「バア」で両手を広げてママの顔を近づけます。  
③両足首辺りを持ち、赤ちゃんのお腹の方に優しく「右」「左」と交互に声かけに合わせて曲げます。それぞれ3回ずつ。「上手にできたね」と褒めてください。