

# ウキウキ☆子育て No.1

誰でもわかる  
子育て  
ワンポイント

## 赤ちゃんが泣いたときの対応は？

泣くことは、赤ちゃんにとって生きていくための大切な手段です。言葉にならない赤ちゃんの思いを受け止め、赤ちゃんとの「会話」を楽しみましょう。

おっぱいやミルクをあげてみる。のどがかわいているときは白湯をあげるのも効果的

おむつの確認、交換を試みる

抱っこ、もしくはベビーカーで外に出してみる

そっと抱っこして話かけたり、歌を歌ったりしてみる♪

室温や着衣を確認してみる。暑がったり、寒がったりしていませんか？

おむつかぶれなど、体のどこかに痛いところがないか、熱はないか、全身を触って確認してみる



それでも泣き止まないときは、気分転換を・・・何をしても泣き止まないときもあります。イライラする気持ちが伝わると余計に泣くものです。ときには赤ちゃんを安全な場所に寝かせその場を離れ、数分リラックスした後、赤ちゃんに向き合うと、落ち着いたあなたの気持ちが伝わり、安心して泣き止むことがあります。

## パパ 出番です！

夜、お子さんに「早く寝てほしい」…と願っていると、かえって“なかなか寝てくれない”ことってよくありますよね！「寝てくれたらあれして、これして…」と焦るお母さんの気持ちをお子さんは 敏感に感じてしまいます。そこでお父さんの出番です！優しい大きな手で、お子さんをそっと“とんとん”してあげてください。♪poisonを口ずさみながら…。



## 安心知恵袋

この丸・・・何かわかりますか？

ごえん  
誤嚥に注意  
しましょう！

お子さんが飲み込んでしまう危険のある物の大きさを示しています。

身近な物でいうとトイレットペーパーの芯を通る大きさです。

玩具だけではなく、硬貨、薬（錠剤）ペットボトルのキャップなど身の回りにある物や、ボタン電池、洗浄・漂白に使う錠剤タイプになっている毒性のある物。その他こんにゃく、ミニトマト、ぶどうも窒息の危険があります。お子さんに与える時の形や大きさに注意しましょう。

ウキウキ

Handmade



甘みと塩味が絶妙な味わいのスイーツ



## アップルトースト

材料（4枚分）

リンゴ	中	1/2個	120g
砂糖	大さじ	1弱	8g
食パン	1枚	6、8枚切り位	
ピザ用チーズ		40g	

作り方

- ① リンゴは皮をむいてくし形にし、5mm厚さのいちよう切りにする
- ② リンゴに砂糖をまぶし、電子レンジ500Wで2分程加熱
- ③ 食パンに②のレンチンリンゴを乗せ、さらにチーズを乗せる
- ④ オーブントースターでチーズが解けるまで焼いて4等分に切っていただく