



くぜじどうかん子育て相談

# でんしょばと通信



No.9

発行：京都市久世児童館

2024.5.9

こんにちは、久世児童館です。子育てについてお困りのことや対応の仕方などのご質問をお寄せください。当児童館がでんしょばとなり、専門の方（子育てアドバイザー、保健師、保育士など）にお聞きし、その答えをまとめ、おたよりに掲載して皆さまにお伝えします。ご質問のある方は、HPのPDF、館内にあります質問用紙にご記入の上、館内外ポストまたはFAXでお寄せください。（お電話・メールでの相談は受け付けておりません）

★ご相談内容 ★★こうなってほしい ☆☆☆回答、アドバイス

【睡眠】（母より0歳6カ月男児について）



★ だっこでしか寝つけない。

★★ セルフねんね または トントンで寝てほしい。

☆ 徐々にですが、立って抱っこ→座って抱っこ→添い寝 に移すことができるようになればよいですね。体が離れる時に起きてしまうなら、おくるみのようにバスタオルやハーフケットで包んであげる。また、寝つきやすいようにマッサージをする、電気は暗く、落ち着く場所で寝かせてあげるとい入眠の習慣をつける。毎日同じ時間に寝る、起きるの生活リズムを整える。また、寝る前は、音楽や光の刺激を受けないようにすることも大切です。「寝かせたら～しよう。」など大人が考えているときはなかなか寝てくれず、つい一緒にうとうとしてしまったときは、すんなり寝てくれたりしますよね。「お母さん、離れないで～」って思っているのでしょうかね、？

（子育てアドバイザー）

☆☆ 「抱っこしないと寝ない」というお悩みはよく聞きます。最初は赤ちゃんが泣いて大変かもしれませんが、抱っこする時間を徐々に短くしていきましょう。例えば、寝つくまでに30分抱っこしている場合は、3日おきに、約5分または約10分ずつ抱っこする時間を短くしていきます。そして、赤ちゃんが抱っこしたままで完全に寝てしまう前に寝床に下ろします。抱っこの時との気温差、姿勢の違いで寝床に下ろすとすぐ起きてしまう事がありますので、寝床を人肌程度に温めておき、姿勢は横向きでCのかたち、お尻または頭を先につけて背中を最後につけてみるなどしてみる事もおすすめです。

生後6～8か月頃は、寝かしつけのくせがつきやすい時期ですので、寝かしつけを確立するチャンスと捉えて無理のない範囲で行ってみてくださいね。（保健師）

\*児童館では登録制クラブの他にいろいろな講座をしています。ご参加ください♪

- ・まめこちゃんクラブ（月1回水曜日）
- ・親子ヨガ（3か月に1回水曜日）
- ・パパママ相談室（月1回月曜日）
- ・リトミック（3か月に1回水曜日）
- ・赤ちゃんたいそうと骨盤メンテナンス（3か月1回水曜日）

その他、桂川イオンでの出張児童館、公園であそび隊、久世中学校でのひよこサロン など  
お子さんの体調やおうちの方のご都合に合わせてぜひご参加くださいね。