



はんにぶ 妊婦さん、 こんなことはありませんか？

たと 例えば…

ちゃんと
育てられるか
不安…

仕事続け
られるかな

パートナーや
家族とうまく
いかない

子どものいない
生活をまだまだ満喫
したかったのに…

自分の体じゃ
ないみたい

病院に
相談しづらい

わけもなく
涙がでる

予定外で
心の準備が
できてない…

パートナーや
家族のやること、
言うことが怖い

正直、
子どもは苦手
なんだけど…

痛みに耐え
られるかな

上の子も
大変なのに
頑張れるかな



妊娠前と全く同じ生活はおなかの
赤ちゃんにとってはストレスになる
ことがあります。

妊婦さんと赤ちゃんが心地よく過ご
せるよう生活環境を整えましょう。

あなたへのメッセージ

妊娠するとホルモンの関係でネガティブな気持ちになることや、
自分の身体の変化に戸惑うことがよくあります。

どんなことでも周りの人や病院、保健センターに話してみましょう。



よぼう ホームページ

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



memo



ゆとりを持った子育て

なんで泣いてるの？

赤ちゃんの「泣き」こんなことに困っています

構ったり遊んだり
してあげよう。

※昼から夜にかけての一時的な泣き



たそがれ泣き(日暮れ泣き)

添い寝をして
安心させよう。

※不安な気持ちからくる泣き



夜泣き

部屋を
暗くして静かに
眠れるようにしよう。



寝ぐずり



泣きやまないとき、赤ちゃんを前後に揺さぶるのは危険です

※激しく揺さぶると脳を傷つける恐れがあります

泣きやまない…どうしよう？



一旦離れて
気持ちを
落ち着けても
いいんです。

安全は確認しよう

先輩たちはどうしてた？

赤ちゃんが伝えたいこと・欲しがっているものを
探してみる。

そと
外に
出る



ミルク・
オムツ

ビニールの音
を聞かせる
だだだだ



マルトリ予防HPはこちら
<https://marutori.jp>



memo



危険がいっぱい! ほったらかしは避けよう

「あ!危ない!」となる前に

何でも興味を持つ時期。
家事の際は安全な場所で
声かけをしながら遊ばせて。
※柵をしっかり上げて台を固定しよう



てんらく
転落

危険な物は成長に合わせて
手の届かない位置に。
触ったら「ダメ!」ではなく
片付け(ナイナイ)しよう。



ごいん
誤飲

「触らないで!」よりも、
赤ちゃんが触っても
良いように周りを変えて
あげよう。



ゆび
ぶつける、指をはさむ



「これダメ!」「あれダメ!」言いすぎないで

先輩たちはどうしてた?

子どもの成長に合わせて事前に家の中を
チェックし、環境を整える。

詳しくは



よぼう ホームページ
マルトリ予防HPはこちら
<https://marutori.jp>



memo



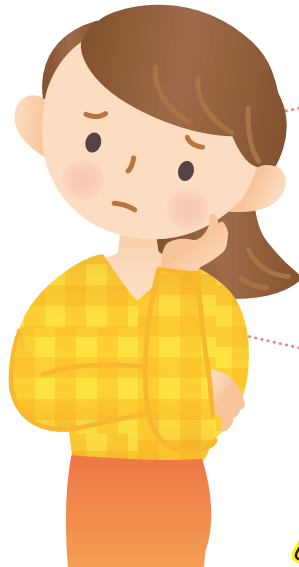
イヤイヤ期を乗りこえよう

子どもって何を考えてるのかな？

いろいろ
やってみたい！

成長の
あかし

なんでも
できるよ！



■ なんでもイヤイヤ

親の意見ばかりではなく、
子ども側に立って考えてみて。

■ かんしゃくがひどい

「〇〇したいの？」と短い言葉
で代弁してみよう。



「叩く」「怒鳴る」で止めないで

ほめ育て～子どもの自信を育てよう～

● 子どもの嬉しいことは一緒に喜ぶ

やったね ✨

● ちょっとしたことでも大げさにほめる

くっくはけたね

お片付けできたね～！

すごいね

● 失敗しても子どもの頑張りを認める

ここまでできたんだね、すごい！！

先輩たちはどうしてた？

安全を確認し、子どものペースに合わせ
て気持ちを切り替えてあげる。

買い物に
行こうか？



5分たったら
声かけよう
かな…

よぼう ホームページ

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



memo



の ほめて伸ばそう!その子らしさ

子どもの「やりたい」を受け入れよう



「したい」って
言うから
やらせたのに...

いきなり全部やらせて
いない? 料理なら最後
の仕上げをさせるなど、
その子のできることから
させてみよう。



! ほかの子と比べて否定しない

例 「ほかの子はもっと上手く描けるのに」

! 親の価値観を押し付けない

例 たね あお ぬ み ちやいろ
種を青く塗っているのを見て「茶色じゃないの?」など

書いてみて!

ちゃん

の いいところ って?

例 なん きょう み も
何でも興味を持ってやろうとするところ

ちょこっとアドバイス

ほめ育て

● 繰り返す

じょうず
上手にできたよ

じょうず
上手にできたのね

● 行動を言葉にする

いっしょうけんめい え か
一生懸命絵を描いてるね

● 具体的にほめる

しず ま えら
静かに待って偉いね

よぼう ホームページ

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



memo