

家庭で出来る 0歳児の遊び



【0歳0ヶ月】

あまり動きがなく殆どの時間眠っています。でも、生後すぐから母親の声は聴き分けていて、近くのものもぼんやり見えます。

「おめめとおめめでこんにちは」

赤ちゃんが起きているとき、すぐそばに顔を近づけて、笑顔で赤ちゃんの顔をじっと見つめてみましょう。ママやパパが口を開けたり、舌を出したりすると、真似をしてくれるかもしれません。赤ちゃんの視力はまだぼんやりとしていますが、近くのもの、特に人の顔には注目するといわれています。見つめあうことも、親子コミュニケーションの第一歩ですね。

「おはなししましょ」

赤ちゃんが起きていて機嫌のいいときに、話しかけてみましょう。「おっぱいおいしいね」「おなかいっぱいになったんだ?」「オムツ気持ちよくなったね」など、生活の中の、なにげない内容でOK。はっきりした反応はなくても、赤ちゃんは身近な人の声をしっかり聞いて受けとめています。

【0歳1ヶ月】

母乳やミルクを飲むのが上手になってきます。少しなら目の前の物を目で追うことも。泣き声とは違う「アー」「クー」というような声を出すこと（クーイング）が始まることもあります。

「おなかちゃんちゃん」

授乳のときやオムツを替えたあとなど、赤ちゃんの機嫌がいいときに、くすぐったり、体をやさしくさすったり、なでたりしてみましょう。おうちのかたにさわられると、赤ちゃんは大きな安心感を得られるものです。親子でのスキンシップをたっぷり楽しんでください。

※スキンシップの前には手を洗っておきましょう。爪も切っておくのがおすすめです。

「おしゃべりまねっこ」

赤ちゃんが「アー」「クー」などといったゆったりとくつろいでいる声を出したら、「アウアウだねー」と、同じトーンで赤ちゃんに返してあげましょう。ことばをただなぞって返すだけでも、赤ちゃんは「お母さんも何か言ってくれた」と感じて、次々声を出すきっかけに。「会話」の始まりになります。できるだけ表情豊かにやってみてください。