

## 子育てQ&A 「11月30日（水）ペペ学級」

Q：夕方からほぼ決まった時間に泣き始めてしまいます。時間が解決するものでしょうか？（3カ月）

A：「黄昏泣き」「夕暮れ泣き」などと言われ、生後2～4ヵ月頃の赤ちゃんに見れる姿ですね。理由ははっきりとわかっていませんが1日の疲れが出て、眠いのになら寝付けない、なんとなく落ち着かない気分になるのではないかと考えられています。寝返りなど自由に体を動かすこともできないので、寝ているだけの姿勢に飽きてしまっているかもしれません。

夕食のしたくなどママも忙しい時間帯でイライラしがちですが、首がすわっているようであれば声をかけながらおんぶで家事をするのもよいと思います。この時期は黄昏泣きに備え、お昼寝の時間に家事などを済ませておくとうつかりの余裕ができるかもしれませんね。

これから夕方は寒い時期なので外に出て気分転換は難しいですが、ちょっと外の空気を吸ってみると落ち着くこともあると思います。歌を歌ったり音楽を流したり環境を変えることが有効です。

今は大変に感じるとは思いますが、ずっと続くわけではありません。よい対処法が見つかるとうつかりですね。

Q：手遊びや散歩をしても時間を持て余してしまう時にどうしたらいいのか知りたいです（6カ月）

A：1日の生活のリズムが整ってきているようですね。手遊びや散歩の他には絵本のよみかきかせもいいですね。この頃になるとおもちゃを握れるようにもなります。音の出るおもちゃも喜ぶのではないのでしょうか。うつ伏せで過ごす時間も増えてくると思うので、ボールやおもちゃの車など動くものにも興味を示すようになります。ママの声もとっても嬉しいと思います。たくさん声をかけ、たくさん触れ合って遊んでください。

また、6ヵ月になると外出も少ししやすくなる頃ですね。アンブレラなどに遊びに来てお家とはまた違った刺激の中で遊ぶのもよいと思います。お子さんはもちろんですが、ママのリフレッシュも兼ねてアンブレラにぜひ遊びに来てくださいね。