すこやか赤ちゃん通信　　９月１５日号

「赤ちゃんとの遊び方」

　初秋となりましたが、まだまだ暑い日が続いています。皆さま体調はいかがでしょうか。今回は、月齢に合わせた赤ちゃんとの遊び方についてご案内します。

　遊びは、赤ちゃんとママやパパとの絆を深めるだけでなく、遊びの中で感じる達成感や喜びが、赤ちゃんの心や体の発達を促します。

〇０～２か月頃は、赤ちゃんはぼんやりと見えていて、ママやパパの声が分かります。赤ちゃんに近づいて目線を合わせ、笑いかけたり話しかけたりコミュニケーションをとってみましょう。「うー。」など声を出せるようになったらマネしてみましょう。

〇３～４か月頃になると、赤ちゃんの見る力や聞く力が発達してきます。音の鳴るおもちゃで遊ぶと良いです。「音が出るね。」「楽しいね。」など、声を掛けてあげましょう。また、赤ちゃんの脇を持ち支えながら、ママやパパの伸ばした膝の上に乗せて、膝を上下に揺らす等の感覚を刺激する遊びをしましょう。

〇５～６か月頃になると、寝返りをするようになります。人形を使って「こっちだよ。」と声をかけ、寝返り練習を遊びの一環として行うのもよいです。また、いないいないばあや、目の前でおもちゃをハンカチで隠し探してもらう等のやり取り遊びを楽しみましょう。

〇７～８か月頃になると、お座りができるようになり、人やおもちゃへの興味が強くなります。空き箱などを使って太鼓のように叩いてみたり、赤ちゃんを鏡で映して「○○ちゃんがいたね。」と声掛けをしたりするうちに自分であることが理解できるようになります。指先も器用になってきますから、ボールを転がしたり、積み木をつまんだりして遊んでみましょう。

誤飲が起こりやすい時期なので、おもちゃは赤ちゃんの口に入らない大きさのものを選びます。トイレットペーパーの芯を通る直径39㎜より小さいものは、口に入り誤飲の恐れがあります。口に入らない大きさで、赤ちゃんが手で動かせるおもちゃがおすすめです。

〇９～10か月になると、つかまり立ちができるようになり始め、手をぱちぱちするマネなどができるようになります。ボールを転がしてキャッチボールをしたり、ハイハイで鬼ごっこをしたりするのもよいです。布団の下に丸めたタオルを入れ、障害物を作るとより楽しめます。

〇11～12か月頃は、立った姿勢ができるようになり、人とのやり取りを楽しめるようになります。ママやパパが「ちょうだい。」と言って両手の平を出すとボールやおもちゃを渡してくれるようになるので、「ありがとう。」「どうぞ。」を言いながらやり取りを楽しんでみましょう。また、手押し車を押すなど身体を使った遊びや、ボタン・スイッチを押したり、叩いて音を鳴らすおもちゃなど、手先を使った遊びなどもおすすめです。

どの月齢でも共通していることは、大切なのは遊びの中で赤ちゃんと絆を育むことです。この絆がその後の発達の基礎となります。「できる」「できない」にこだわらず、ママやパパ自身が赤ちゃんとの触れ合いを楽しみ、愛情いっぱいのコミュニケーションの時間にしましょう。