

7～8ヵ月児の生活と関わり方



赤ちゃんの発達を見ながら離乳食が2回に進みます。早寝早起きを心がけると、生活リズムがスムーズになり関わりやすくなります。

生活リズム (例)

時間	
7	起床
8	授乳
9	散歩 遊び
10	離乳食 授乳
11	睡眠
12	
13	遊び
14	離乳食 授乳
15	睡眠
16	
17	散歩 遊び
18	お風呂 授乳
19	
20	就寝

起床

★起きる時間と朝の習慣をつけると赤ちゃんは気持ちよく朝を迎えることができます。
例) カーテンをあける→顔を拭く→着替え(オムツ交換)→リビングに移動する

おはよう!



離乳食

★離乳食の前後に、手や顔を温かいタオルでふきましょう。
★食事前後の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にします。行動にメリハリがついて食事も集中できます。
★2回目の離乳食を夕食時間(17～18時)にしてもよいでしょう。家族でテーブルを囲んで食べることができます。
★歯が生えてきたら食後に湯さまし・お茶を飲ませてガーゼでふいてあげましょう。



遊び

★ハイハイの全身運動は、脳の発達を促し、眠りのリズムを整えるので意識して遊ばせましょう。布団で山を作って登らせたり、座イス・マットレスでトンネルをくぐらせたりすると、赤ちゃんがハイハイで楽しめます。
★公園などに出かけてみましょう。芝生・お花など触らせてみると、新しい感触を学べます。口に入れないように注意して下さいね。
★かくれんぼ遊び→ハンカチで玩具・人形にかけて、「いないいないばあ」のかけ声で赤ちゃん自身がハンカチをめくって遊びます。
★かがみ遊び→鏡と一緒に映ってあげましょう。近づいてみたり、鏡越しに「バイバイ」など声をかけたりしてあやすと興味をもちます。
★ひとり遊びをする時間が増えます。集中している時は赤ちゃんの様子を見守りましょう。途中、振り返って見る時はアイコンタクトや「たのしいね」など共感した言葉をかけましょう。



睡眠

★昼間の2回の睡眠がだいたい同じ時間に寝るようになります。
★昼間は生活音や明るさで刺激を受けるようにして、寝る前は静かで暗い環境を作りましょう。昼と夜の雰囲気メリハリをつけると眠りにつきやすくなります。
★夜泣きをすることもあります。“上手に眠れない”ためと考えると、おおらかに受け止めて、安心して寝られる姿勢を探ってみましょう。(背中をさする・抱っこ・添い寝など)

赤ちゃんの生活リズムは親のリズムの影響を大きく受けています。子育てを機に家族で生活リズムを見直してみませんか。赤ちゃんの将来の健康のために今から心がけましょう。



決まった生活パターンを繰り返すことが大事です

