

<4 か月>

お子さんが生まれて 4 か月が経ちました。

お母さんの笑顔・声かけに笑ってくれたりアーウーの声でこたえてくれたり、うれしさを感じることもいっぱいだと思います。

でも、抱っこをしないと泣き止まなかったり、夜中何度も起きたり、やりたいことがやれなかったり…大変なこともあると思います。

そんな毎日がんばっているお母さん、自分をいっぱいほめてあげてくださいね！

『疲れていたけど、家族に笑顔で「おはよう！」と言えた私はえらい！』

『こ～んな忙しいのに、がんばってご飯をつくった私はすごい！』

『今日も 1 日がんばったあ。お疲れさん！』 などなど、

子育てに 100 点満点はありません。

がんばっている自分自身をたくさんほめて、自分を大切にしてくださいね。

でも、自分をほめられない時もあるかもしれません。そんな時は保健センターや子育て世代包括支援センターへお電話ください。私たちはいつでもお母さんたちの見方です！

がんばり過ぎないでくださいね。休憩をしていいですよ。

<1.6 歳>

お子さんが生まれて 1 年 6 か月が経ちました。

お子さんの様子から、お子さんが何を言いたいのが分かるようになり、お子さんとのやりとりが楽しくなってきたのではないかと思います。

けれど、自我が芽生え“イヤイヤ”が出てきたり、上手く自分の気持ちを伝えられず大泣きしたり…大変なこともあると思います。

お母さんが休める時間はありますか？支えてくれる人はいますか？話を聞いてくれる人はいますか？

そんな毎日がんばっているお母さん、自分をいっぱいほめてあげてくださいね！

『イラっとしたけど“グッ”と我慢した私はえらい！』

『笑顔で「いただきます」と言えた私はえらい！』

『今日も 1 日がんばったあ。お疲れさん！』 などなど、

がんばっている自分自身をたくさんほめて、自分を大切にしてくださいね。

でも、自分をほめれない時もあるかもしれません。そんな時は保健センターや子育て世代包括支援センターへお電話ください。私たちはいつでもお母さんたちの見方です！

がんばり過ぎないでくださいね。休憩をしていいですよ。

<3 歳>

3 歳のお誕生日おめでとうございます。お子さんが生まれて 3 年、いかがでしたか。

お子さんは少しずつ自分の気持ちが言えるようになったり、我慢が出来るようになったり、お子さんの頼もしい姿をほほえましく思うことも増えたのではないのでしょうか。

けれど、時間がないのに「自分でやる」と言って譲らなかったり、お母さんの言うことに対して反抗してきたり、大変なこともあると思います。

お母さんがゆっくり出来る時間はありますか？

毎日がんばっているお母さん、自分をいっぱいほめてあげてくださいね！

『イラっとしたけど子どもの気持ちを優先した私はえらい！』

『疲れたけど、今日も 1 日がんばったあ。お疲れさん！』 などなど、

がんばっている自分自身をたくさんほめて、自分を大切にしてくださいね。

でも、自分をほめれない時もあるかもしれません。そんな時は保健センターや子育て世代包括支援センターへお電話ください。私たちはいつでもお母さんたちの見方です！

がんばり過ぎないでくださいね。休憩をしていいですよ。