



夕食の支度を始めると 泣くので困っています…

11か月・女兒



少しのスキンシップと 夕食の支度をひと工夫！



夕方は一日の疲れが出る時間帯です。親にとっても忙しい時間にぐずられると困ってしまいますよね。

『はいはい、待っててね〜』と優しく声をかけても泣き止まない場合は、抱っこやおんぶをしてスキンシップタイムをとりましょう。長い時間でな

くて構いません。

他には、夕方にぐずった時にだけ流す音楽やおもちゃを用意してみてください。

また、ぐずることを想定して、

- ・夕食の支度を、昼寝している間に下準備する。
- ・休日に大量に作り置きを作って冷凍しておく。
- ・レトルトやインスタントを使う。

など、できることから試してみましよう！

