

第1章

赤ちゃんに教えることと赤ちゃんから教わること

赤ちゃんとの時間の使い方 ..... 16

赤ちゃんは何を考えているのだろう 親子の絆は育み作り続けるもの ..... 17

親子の絆も代々続く 幼少期、赤ちゃんからの記憶 ..... 19

赤ちゃんが泣き止まない ..... 21

赤ちゃんのデリケートな身体とお肌のお話 ..... 23

3歳までは一緒に寝ることが愛情表現 ..... 24

1歳、2歳までの日々の成長から教わること ..... 25

第2章

ママになった日からの試練

子育ては楽しむことの方が難しい ..... 28

寝不足を解消するには ..... 29

CONTENTS

### 第3章

パパとママの我が子に対する愛情の温度差 ..... 31

赤ちゃんにもストレスがある ..... 32

ママのストレス解消法 お子様と一緒に習い事 ..... 33

母のものさしと、父のものさしの違い ..... 35

育メンパパの育て方 ..... 36

社会復帰を考えたら ..... 37

### アレルギーと離乳食のお話 食育からの本当の病気の治し方

生きるお粥 ..... 40

食育の意味と人の味覚 食事は人の心を満たすもの ..... 43

食育の基本と生きる基本は母が作るのが基本 ..... 45

離乳食を食べなくなったら 美味しい食事とは味付けではありません ..... 48

食物アレルギーの心配 ..... 51

アレルギー反応が出るものだけがアレルギーではない ..... 52

病気は薬だけでは治らない 後悔しない食育 ..... 53

肌のふれあいが心を健康にする ..... 56



## 第4章

### 2人目3人目が生まれたら 親子の絆と兄弟、姉妹の絆の作り方

赤ちゃん返りのお兄ちゃん・お姉ちゃんへの言葉かけ	60
兄弟、姉妹のルールは自分たちで決めさせる	62
兄弟、姉妹と比べない方が子育てはラクになる	64
真剣な気持ちの叱り方が愛情が伝わる	66
兄弟、姉妹のケンカを止める魔法の言葉と音楽	68
子どもたちの誕生日の祝い方	70
平等に愛することができなくなったら	72

## 第5章

### 子どもが10歳になるまでは親が先生であり神である

子どもの気持ちがわからなくなったらお風呂発表会	76
育児には必ずイライラが爆発するときがある	78
子どもに何らかの病気や障がいがあったときには前を向いて	81
自分に難しい病気が見つかったときに考えること	84
子育てが不安なら確かな知識を養いましょう	87

CONTENTS

