赤ちゃんの泣きが大変そう

いろいろ試しても泣き止まない時は無理をしなくて大丈夫！

生後２か月くらいまでは赤ちゃんの泣いている理由をつかむのはとても難しいです。

赤ちゃんも疲れた、飽きた、かまってほしい…色んな理由で泣くことがあります。

赤ちゃんが元気（ミルク・母乳の飲み、おしっこ・うんちの色や量がいつもと変わらない等）なら問題なし！

行き詰った時は…

・赤ちゃんから離れて隣の部屋で
　お茶タイム（ママのクールダウン）
・少しの間自分の趣味を楽しむ
・泣いていても家事を進める
・パートナーや家族に頼む　など