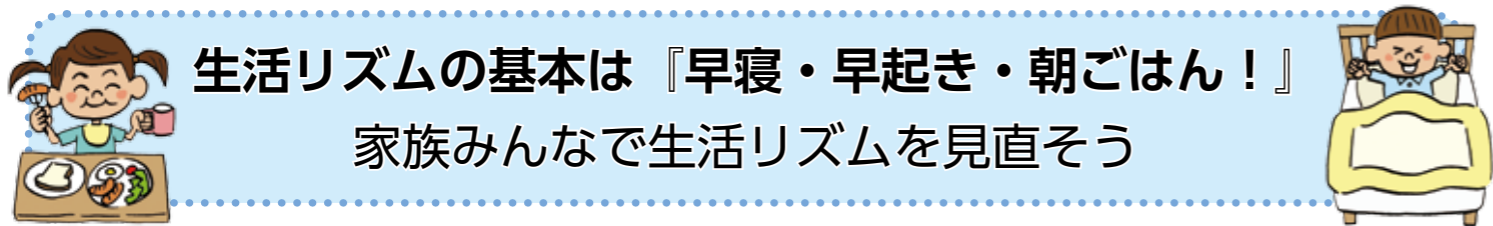


生活リズムを整えよう



昼間はなるべく外に出て、夜は静かな環境をつくりましょう。

4か月頃 夜まとまって寝る習慣がつきはじめ、昼寝のリズムが出来る時期。(は寝ている時間)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		おむつ授乳			おむつ授乳		起床	おむつ授乳	散歩		遊び	おむつ授乳			おむつ授乳	遊び		沐浴授乳	入眠準備			おむつ授乳	

8か月頃 離乳食のタイミングに合わせて睡眠のリズムを作りましょう。(この時期から夕寝をしなくなるお子さんもいます。)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
授乳							起床	離乳食授乳	遊び	さんぽ		遊び	離乳食授乳			遊び		入浴授乳	入眠準備				

1歳過ぎから 体力がつき、朝寝が短くなるころ。夜は早めに寝かせて睡眠時間の確保を。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
							起床	朝食		遊び	さんぽ	昼食			おやつ	遊び	夕食		お風呂	入眠準備			

起きる時刻、寝る時刻を一定に

たくさんお外で遊ぼう!

パパ、ママと体を使って遊んでみよう

おやすみの合図

寝る時刻になったら寝室に行き、おやすみモードにスイッチオン! 家族で「おやすみなさい」のあいさつを習慣づけましょう。

それでも寝つきに時間がかかるときは…?

- 赤ちゃんの「安心グッズ」を持たせて寝かしつける。(生まれたときから使っているもの等)
- 寝る前に一緒にすることを決める。(絵本読み、自分で電気を消させるなど)



おやすみモードの促し方

赤ちゃんは安心感を満たしてあげることで、ぐっすり眠りにつくことが出来ます。お子さんのお気に入りを見つけましょう。

落ち着く音

- ・ パパ、ママの寝息
- ・ オルゴール CD
- ・ 換気扇の音
- ・ 流水音

つぼマッサージ



寝付いた後の離れ方

『添い寝』



腕や体をさすりながら離す。

『抱っこ』



すぐに離すのではなく、覆いかぶさるようにして体を離す。

『ママの体を触りながら寝る』



触っているところに、触り心地の良いものを置く。