

スムーズなねんねは生活リズムから

① 朝は7時までに起こしましょう。

夜の寝つきは朝日を浴びることから始まっています。
カーテンを開けて日光を入れてから優しく声をかけて起こしましょう。赤ちゃんがしっかり目を開けてから、オムツを替えて抱っこしましょう。



② 昼寝のタイミングを考えて、食事や外遊びの計画を立てましょう。

・ 1日の流れをイメージして、お昼寝を調整

起床 朝6~7時	朝食	朝寝 1時間以内		昼食	昼寝 2時間程度		夕寝 5時までに 30分程度	夕食 入浴	就寝 午後8時頃
-------------	----	-------------	--	----	-------------	--	----------------------	----------	-------------

生後4か月～：1日3回（最初はバラバラですが、起床時間・就寝時間を整えていくと、昼寝の時間も徐々に整ってきます）

生後8か月～：1日2回（生後8か月を目安に徐々に夕寝をなくしていきます）

1歳3か月～：1日1回（徐々に朝寝をなくします。2～3才頃から昼寝をしない子が増えてきます。）

・ 疲れてないと眠れないので、体を使う遊びをしましょう。

・ 授乳はお腹が空いてから

母乳が軌道に乗ったら、泣く＝授乳でなく、授乳のリズムを整えましょう。
日中泣いて起きたら、まずはオムツを確認し、マッサージをしたり歌を歌ったり、抱っこして優しく声かけ、それでも泣くようなら授乳。

（ちょこちょこ飲みは、排泄が頻回になり、眠りのリズムの妨げになる）

夜中は上記と関係なく、なるべく真っ暗な中で静かに行ないましょう。

③ 寝る前の30分はイチャイチャタイムに

小学校に上がるまでは、午後8時、遅くとも午後9時には就寝するのが理想。寝る30分前には寝る準備を終え、薄暗い部屋で授乳や読み聞かせをします。（TVやスマホなどのブルーライトは厳禁） 毎日決まったルーティンを作ると、安心して寝付きやすくなります。

