

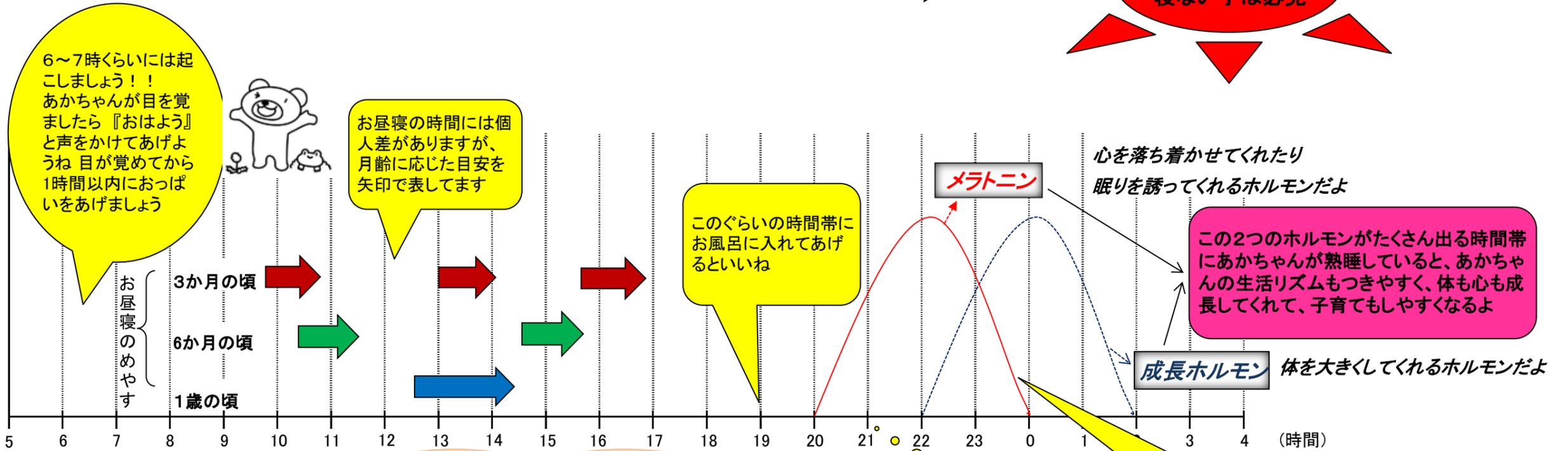
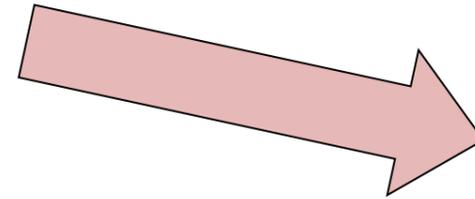
乳児期用



規則正しい生活リズムを作しましょう



人間の体の中にある『体内時計』と呼ばれる働きによって体内のリズムをコントロールしています
体内リズムを整えるためには、早寝・早起きをすること、授乳の量や回数・離乳食などのリズムを整えること、
しっかり遊んであげることがとても大切です



生活リズムをつけるためのワンポイントアドバイス

1. 毎日決まった時間に起こしましょう。顔を拭いてあげるのもいいね
2. 話しかけたりしてあかちゃんとのふれあいを楽しみましょう
3. 寝る直前にお風呂にいれるのはやめましょう(お風呂に入ると目覚める神経が元気になるってしまいます)
4. 寝るときはテレビを消して部屋を暗くしましょう(明るい部屋の中では、メラトニン(眠くなるホルモン)が充分出ません。)