

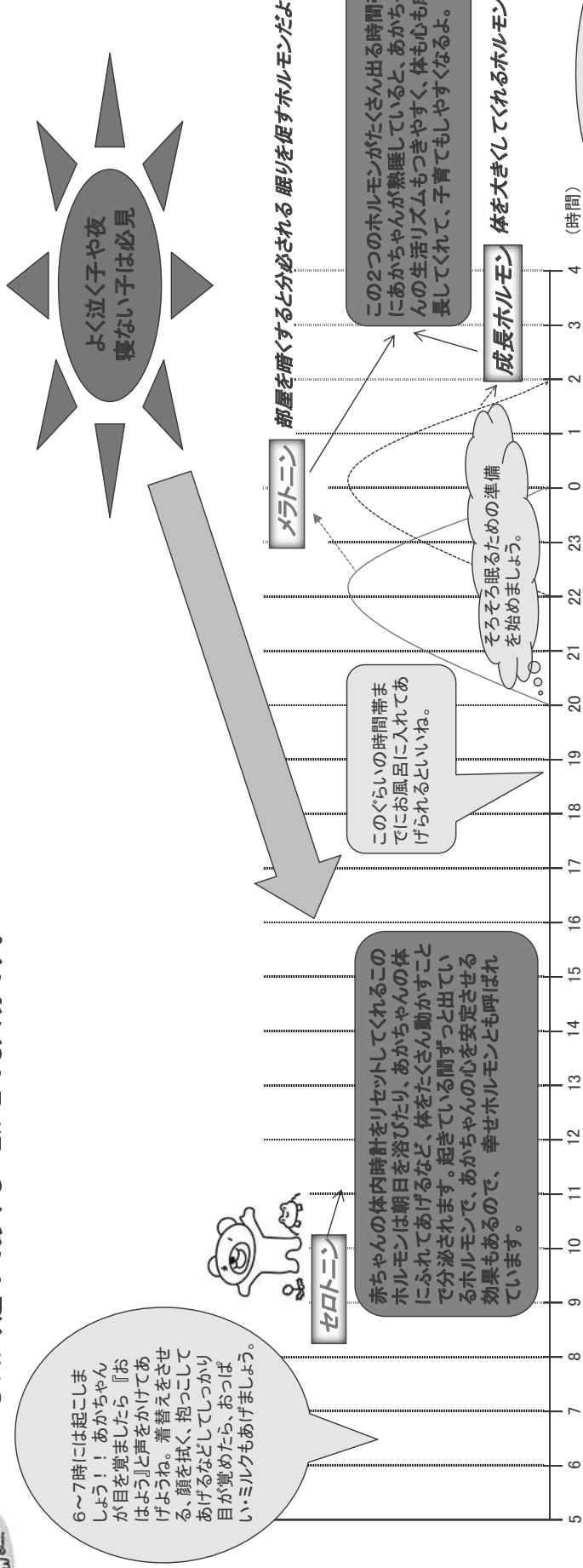
乳児期用



規則正しい生活リズムを作りましょう



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。
24時間の体内リズムを整えるためには、早寝・早起きをする、授乳の量や回数・離乳食などのリズムを整えること
しつかり遊んであげることがとても大切です。



1. 毎日決まった時間に起こしましょう。
2. 話しかけたり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入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ので)
4. 寝るときは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。部屋を暗くしてもスマートフォンやテレビの光はメラトニンの分泌を抑えてしまうので注意してね。『ねんねしようね』と声をかけたり、子守唄をうたってあげるとも大事だよ)