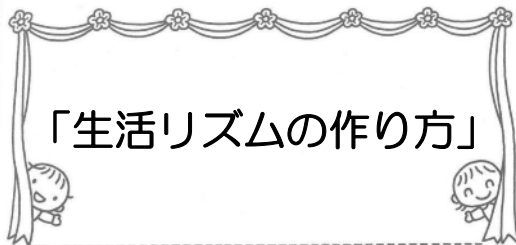


～4か月頃の困り事～



個人差はありますが4か月頃から、授乳や睡眠の時間が一定になり、生活のリズムがつきやすくなります。この時期から、昼夜の区別をつけていきましょう。



朝・・・目覚めたら、カーテンを開け日光を浴びる。顔をふく。

昼・・・ごきげんな時に相手をして遊ぶ。
昼寝は長くし過ぎない。

夜・・・最後の授乳が終われば、部屋をできるだけ暗くする。

その他・・・起きる時間や入浴時間や離乳食の時間を一定にする。



赤ちゃんが起きている日中を活発に過ごすことで、生活にメリハリがつき、夜の睡眠も安定します。また、寝つきや目覚めがよくなることで、授乳や離乳食の時間も定まりやすくなります。

家庭によって生活リズムは様々ですが、赤ちゃんにとって無理のないよう心がけましょう。

就寝時間が遅い大人のリズムに慣れさせないことも大切です。

