

夜泣き、寝かしつけ一緒に考えてみませんか？

# やさしいねんね講座

5月18日(火) 10:00~11:30

定員 親子5組

対象 乳幼児から

予約 5月10日(月)

場所 セミナー室



夜泣き・寝かしつけの悩み。

どうして泣くの？どうして起きるの？

もっと寝かしつけがラクにならないの？

ひとりで悩まず一緒に考えてみませんか？

赤ちゃんの睡眠リズムの作り方を考える、やさしいねんね講座です。

おおまかな普段のねんね時間などメモしておいでください。

ミニ個別相談タイムもあります（全体で30分程度）

持ち物：普段のおでかけセット、おんぶ紐、お気に入りのおもちゃ

講師

赤ちゃんの眠り研究所認定乳幼児睡眠アドバイザー  
あんずミルク <http://anzumilk.com>

安齋 麻衣 先生



認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク事業

認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク

〒963-8803

福島県郡山市横塚一丁目1-3 郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内

TEL：024-953-5232/024-942-6777（10:00~18:00）



HP



instagram

# すいみん表

こどもの名前

月齢

	☀ 朝												昼												夜 🌙											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
★																																				
メモ																																				

## ●書き方

ふだん眠っている時間	好きな色で塗りつぶしてみましよう。 いつも大体こんな感じが多いかな、という大まかなリズムでOKです。
寝かしつけスタートから 眠りにつくまでの時間	//// (斜線) で塗りましよう。
夜間のようす	夜間授乳のタイミングに●(まる印)をつけましよう。 授乳のほかに、途中でよく起きる時間があれば▲(さんかく)をつけましよう。
そのほか	ほかに、おでかけ・離乳食など、いつものリズムがあるものや 夜泣きなど気になる様子があれば記入してみましよう。

## ●記入例

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	▲		▲		●		↑		↑		⇔		↑		↑		↑		////		●		●	
メモ	30分くらい泣き続ける				母乳 添い乳		離乳食		おさんぽ		おでかけ		お兄ちゃんお迎え		おふろ		パパ帰宅 こうぶん				ミルク		母乳 添い乳	