

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

3月6日(木) 10:00~11:30  
(9:45集合)

定員 親子6組

対象 乳幼児から

予約 2月27日(木)

場所 セミナ-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？

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てください。

講座には質疑応答の時間を含みます。

持ち物：筆記用具、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)

PEP Kids  
Koriyama



HP Instagram



お子さんのねんねの悩み軽減を目指すヒントを、ご自身で見つけていただくことを目的としています。提出の必要はありません。講座中にぜひ活用ください。

こどもの名前

月齢

	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	朝 												昼												夜 											

《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						入浴						ハイハイ						ミルク						母乳 添い乳					

ふだん眠っている時間	大体こんな感じが多いかな、という大まかな様子でOK。
寝かしつけスタートから眠りにつくまでの時間	好きな色で塗りつぶしてみよう。 //// (斜線)
夜間の様子	夜間授乳のタイムズングに●(まる印)をつけましょう。 授乳のまかに、途中でよく起きる時間があれば▲(さんかく)をつけましょう。
その他	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よう。