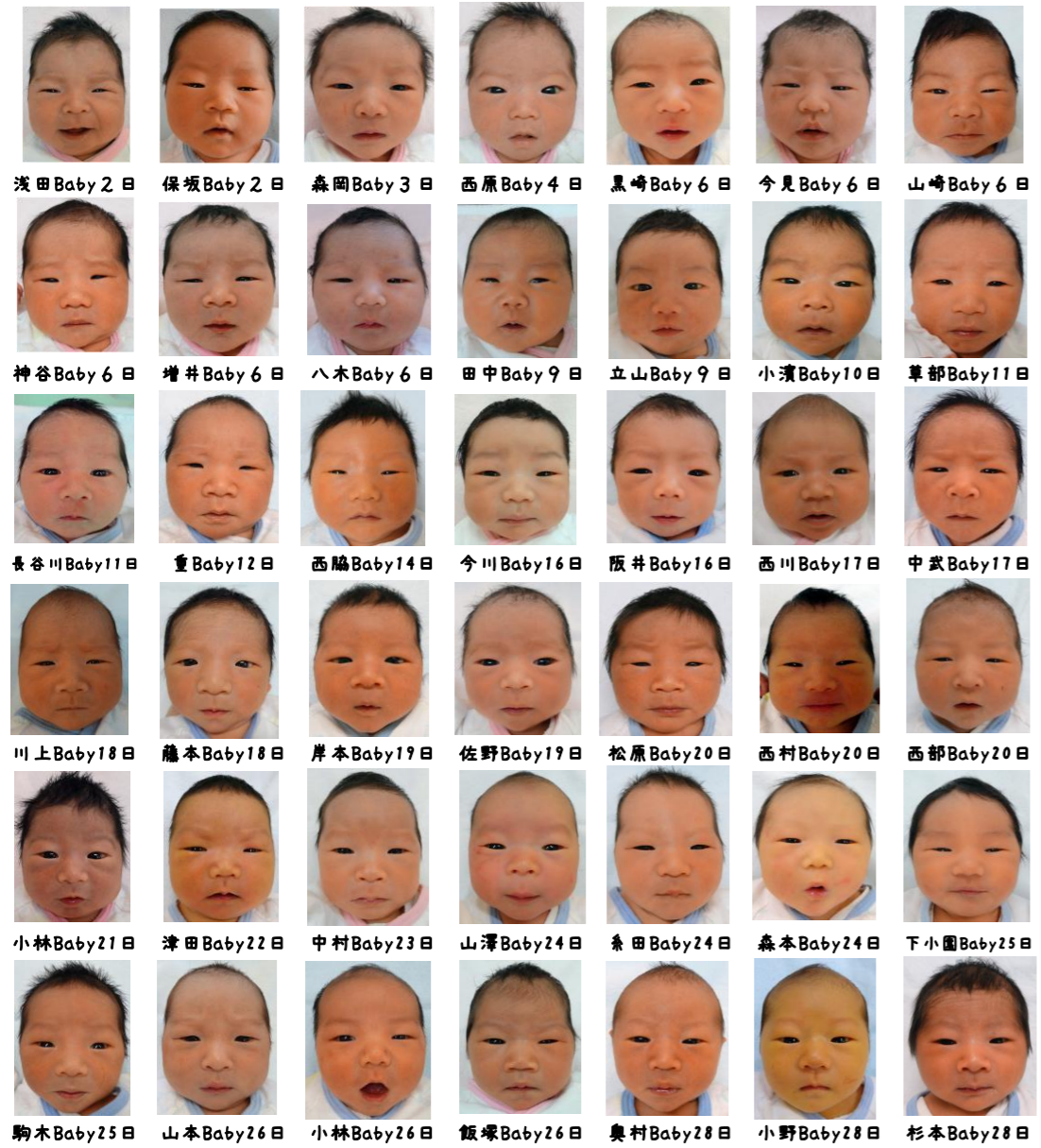
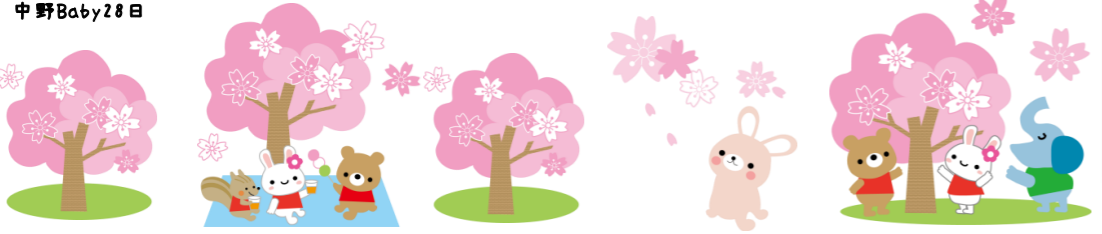


4月生まれの赤ちゃん おたんじょうおめでとうございます



HPでの赤ちゃん写真をアップしております。
マッキー通信をHPでもご覧になれます。



睡眠リズムを作るために 昼夜取り違えたように夜中によく泣いていませんか？

赤ちゃんは、昼間に何度も授乳すると満腹感を感じ、昼間によく抱っこされていると夜は落ち着いて眠ることが多いといわれます。
温かいお風呂に入った後に、抱っこしながら授乳をし、添い寝をしてあげること
で落ち着いて入眠することができます。夜間は暗く、静かな環境をつくることも大
切です。



お母さんが夜にずっと電気をつけて活動していると、赤ちゃんは眠りを妨げられて
しまう可能性があります。
また、寝付かないことで親が焦ってしまい、早く寝かしつけたい一心でトントンと
背中をたたく時に自然に力が入ってしまっていることが多いです。
お母さんの焦りは赤ちゃんに伝わって一層リラックスできない状態を作ってしま
います。
昼間に赤ちゃんが寝ている時には、お母さんも一緒に睡眠をとってお母さんの睡
眠不足を作り出さないことも必要ですね。
ただし、赤ちゃんが急に泣きだしておさまらない時は、おなかがすいていないか、あ
るいはどこか痛いところがあるのではないかなど、赤ちゃんに問題が生じていないか
どうかについて考えることも必要でしょう。

