

# ジュンマミーズ倶楽部 Jun Mammys' Club

年末年始、みなさん忙しく過ごされていると思います。睡眠をしっかりって体調を整え穏やかにすごして下さいね。今回はママたちから「赤ちゃんが夜ねてくれない」という声が良く聞かれますので、その対策についてお話したいと思います。

## 赤ちゃんは夜寝てくれない事が多いのはどうして?

妊娠中いつ胎動を感じやすいですか? 日中ですか? 夜ですか? 赤ちゃんは基本的に昼夜逆転している為、夜に胎動を感じる事が多いと思います。そのため産まれてから2~3か月くらいまでは夜のほうが活発になります。

## 赤ちゃんが寝付くまでの一工夫♪

- もく浴 体が温まると眠りに入りやすいため、赤ちゃんが寝る2~3時間まえくらいにしてあげると良いでしょう。
- おひなまき ママのお腹の中にいた時の姿勢が安心するため、おくるみ等で”おひなまき”をしてみましょう。



赤ちゃんの顔だけが  
おくるみから出るように  
してスタンバイ



左側の布を右斜めへ。  
右腕は体に密着させ  
布の端は肩の下へ。



反対側も同じように。



左下の部分を赤ちゃんの  
左肩へ。端は同じように  
肩の下へ



反対側も同じように  
して完成です。

### おひなまきをする時の注意点

- ・きつく巻きすぎない・目を離さない・足はM字になるような状態に・1時間を目安にゆるめてあげましょう

## ミルクの足し方

日中は赤ちゃんがなるべく起きているようにするために、ミルクを足しすぎないようにしましょう。ミルクの量は、赤ちゃんが少なくとも3時間おきに起きる量にしましょう。心配な方は、母乳外来等でご相談ください。



無理なく、赤ちゃんとの新しい生活を楽しめますように



## Merry Christmas

## & Happy New Year

来院される方・入院しているママにもクリスマスを楽しんでいただけるように飾りつけをおこないました。年末年始はお正月用に変わりますので合わせてお楽しみください♪

