



安眠スケジュール(0~1ヵ月)

0~1ヵ月の赤ちゃんはまだ昼と夜の区別がついていないので、生活リズムのことは考えなくて大丈夫。まずはママの体調が戻る事が大切です。おっぱいで育てることを考えているなら、母乳育児が軌道にのることを最優先に考えましょう。

授乳のポイント

次のページを参考に、授乳してみましょう。夜中の授乳は、産婦人科か小児科の先生から指示がある子を除いては無理に起こさず、まずは自然にまかせてみてください。

生活リズムを整えるポイント

ママの体調が安定していたら、「昼間は明るく・夜は暗く」だけは実践してもいいでしょう。朝になったら、赤ちゃんがまだ眠っていてもカーテンを開け、日光を見せあげましょう(無理に起こさなくてもOK)。