

# ジョンマミーズ 倶楽部 Jun Mammys 'Club

2023 Desember vol. 81

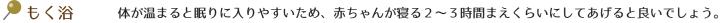
年末年始、みなさん忙しく過ごされていると思います。睡眠をしっかりとって体調を整え 穏やかにすごして下さいね。今回はママたちから「赤ちゃんが夜ねてくれない」という声が 良く聞かれますので、その対策についてお話したいと思います。



### 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 感じることが多いと思います。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♪



● 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 反対側も同じように 左肩へ。端は同じように して完成です。

肩の下へ

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 Chistmas

### & 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♪