

# 子どもの生活タイムスケジュール



～毎日コツコツ！生活リズムを整えよう～

生後3か月頃から、次第に日中に起きている時間が増え、夜はまとめて眠ることができるようになっていきます。

子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。

この時期に、毎日同じ時間に寝て起きて、しっかり生活リズムがつけられるように、ママパパが手伝ってあげましょう。

## 生活リズムを整えるメリット

- ・朝に自分で目覚め、夜にまとめて眠ることができます。
- ・1日のだいたいの流れが決まると親子ともに生活の流れの見通しがもてます。
- ・成長ホルモンの分泌により体を強くします。



## 1日の過ごし方の例 生後5～6か月頃（離乳食がスタートします♪）

\*まず、起きる時間・ごはんの時間・寝る時間を決めましょう。

7:00 までに	起床 朝の光（太陽・部屋の電気）を浴び、 着替え、おむつ替え、顔ふき、抱っこで脳 を目覚めさせる	・笑顔で「おはよう」のあいさつをしましょう！ ・体が目覚めるのに30分はかかるため、起床後30分経ってから授乳をしましょう
7:30	母乳・ミルク 遊び・散歩	・ちよこちよこ飲みではなく、授乳間隔を少しずつあけることで、胃が大きくなる育っていきます
11:30	離乳食+母乳・ミルク 遊び・散歩	・ぱっちり目覚めた午前中に離乳食をあげましょう ・うつぶせ、腹ばいで過ごす時間を作りましょう ・午前中のお昼寝は、1時間～2時間ほどにしましょう
15:00	母乳・ミルク 	・この時間の母乳・ミルクは1歳すぎから間食（おやつ）になっていきます ・午後からのお昼寝は1時間ほどにしましょう ・就寝時の寝つきに影響するため、16時以降は出来るだけ寝かせないようにしましょう
18:00	（離乳食）+母乳・ミルク	・7～8か月頃になると2回食が始まります
19:30	入浴	・夕方・夜にはぐずることがあります。大変だと感じることもありますが、抱っこなどで、じっくり付き合っただけのもよいでしょう（夜泣きが出てくる事があります。同じように、抱っこなどで落ち着かせてあげましょう）
20:30	母乳・ミルク	
21:00 までに	就寝	・部屋を暗くして徐々に寝る準備をします
22:00 頃	母乳・ミルク	・TVは刺激になるので消しましょう ・寝つきが悪くても同じ時間に布団にいきます ・気持ちよく「おやすみ」と声かけをしましょう