

解説

## 「産後の睡眠、生活リズム、ストレス対策の一例」

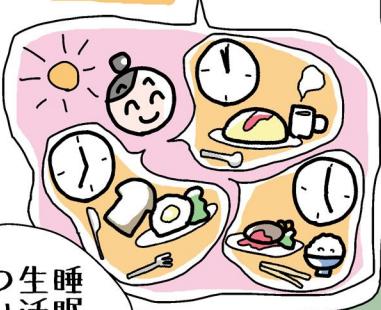
睡眠不足には

15分でも30分でもいいので眠れるときに眠るようにしましょう！

赤ちゃんと一緒に  
眠ると◎

生活リズムを整えるには

毎朝同じ時間に起き日光を浴び、3食しきり食べるようになります！



ストレス解消には

家族や友人とおしゃべりして気分転換するようにしましょう！



⑤

生活リズムや  
睡眠ってはなんとかなり  
そういうです

およな増赤で  
いっくんえちも  
のばくで泣いて  
やいんない  
でい足り  
でしょ  
うか



⑥

今は少し  
母乳ミルクを足して  
目指します。  
少しへミルクを足して  
母乳栄養も立派な  
な



やってみます！

⑧

産後の生活で困ったことがあれば

地域の

子育て支援センター

でも相談できます。

またスマホやPCで

子育て 出産 悩み

のキーワードで検索して近くの窓口をさがしましょう。

なにか不安な  
いことがあつたら  
いつでも相談してね



つづく