



**赤ちゃんにもママにも優しい  
安眠ガイドブック**

「1～12ヶ月版」の4ページまでをそのまま掲載しています。

このサンプルの5ページ目には、「1～5歳版」のもくじも紹介しています。

## ■はじめに

『赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイドブック』をご覧いただき、ありがとうございます。

はじめまして。夜泣き専門保育士として活動しています、清水悦子です。

わが子の、約6ヶ月にもおよぶ壮絶な夜泣き体験から、今まで遠いニュースの世界だった「虐待」を身近に感じました。。これではいけないと、夜泣きの改善方法を猛勉強し、このガイドブックの内容にたどり着きました。

何をやっても効果のなかったうちの子の夜泣きは、この方法でたったの5日で治りました。うちの子だけでなく、さまざまな月齢の子でも、9割以上の赤ちゃんに効果があることが実証されています。

世の中、「夜泣きは治らない」「みんな我慢しているからあなたも・・・」という声が主流の中、夜泣きを治す方法があることを、力強く主張して広めていきたいと思っています。あなたのお力になれることを、心から願っています！！

### ガイドブックの活用法・・・対象：生後1～12ヶ月までの健康な赤ちゃん

第一章の『まずはこれだけやってみよう！！』を、とりあえず2、3日続けてみてください。今日からすぐに始められる内容にしています。

その後、第三章の『赤ママ安眠スケジュール』に移りましょう。

第二章には、「夜泣きの原因」を、第四章には、「スケジュールを始めたら出てくる疑問」に役立つ内容にしています。

『読んだけど・・・で？何したらいいの？』とならないよう、なるべく実践的な内容にしぼりました。夜泣きの原因などの詳しい内容は、今後『理論編』としてまとめる予定ですので、そちらをお待ちください。

#### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

もくじ

第1章	： まずはこれだけやってみよう！！	-----4
	その1・・・	
	その2・・・	
	その3・・・	
	あなたの授乳の仕方、間違っていますか？	
第2章	： 夜泣きの原因	-----9
	原因①	
	原因②	
	原因③	
	他にもちょっと知っておきたい色々な原因	
第3章	： 赤ママ安眠スケジュールを始めよう！！	-----14
	生後1～2ヶ月	
	生後2～3ヶ月	
	生後3～4ヶ月	
	生後4～6ヶ月	
	生後6～9ヶ月	
	生後9～12ヶ月	
第4章	： スケジュールを始めたら・・・	-----21
	長く寝てくれるとちょっと困った、おっぱいのトラブル	
	もっと楽に母乳育児・・・搾乳のススメ	
	寝かしつけの方法を変えよう	
	スケジュールを自分流にアレンジしよう	
	お出かけの仕方をマスターしよう	
	もっといいガイドブックにするために、アンケートをお願いしています。	
		是非ご協力ください。-----29
作者プロフィール		-----30

## ■第1章:まずはこれだけやってみよう！！

次のページから説明している、3つことを実行するだけで、軽い夜泣きの場合、治ってしまうことも。2, 3日続けて、様子を見てみましょう！！

このガイドブックでは、『赤ちゃんを起こす』ということが、当たり前のように出てきます。

スヤスヤ寝ている赤ちゃんを起こすことに罪悪感を感じたり、もうちょっと寝ていて欲しいという思いから、起こすのをためらうママがいますが、それがそもそも夜泣きの原因となってしまっています。(第2章で説明しています)

『起こす』ことで、次に眠たくなるタイミングがつかみやすくなり、結局はその方が赤ちゃんもしっかり眠れるようになります。

夜泣きは、ママが辛いだけじゃありません！！夜にしっかり眠れずにいる赤ちゃんも、とっても辛いはず・・・

赤ちゃんのためにも、しっかり  
起こしてあげましょう！！



※ 「生後1～12ヶ月版」は、ここから、本編、『その1・・・』へと続きます。

下は、「1～5歳版」のもくじ です。

(内容は、「生後1～12ヶ月版」と重複する部分も多くありますが、「1～5歳版」では、夜泣き改善のスケジュールだけでなく、親子関係や子供の心も問題も取り上げ、より幅広い内容になっています。)

第1章 : まずはこれだけやってみよう！！	4
その1・・・	
その2・・・	
その3・・・	
おっぱいを続けてるから寝てくれないの？ ～授乳と睡眠の関係～	
第2章 : 夜泣きの原因	9
原因①	
原因②	
原因③	
他にもちょっと知っておきたい色々な原因	
第3章 : 赤ママ安眠スケジュールを始めよう！！	14
1歳(24ヶ月)まで	
2～3歳	
4～5歳	
第4章 : スケジュールを始めたら・・・	18
「まだ寝たくない」への対処法	
寝かしつけの方法を変えよう	
スケジュールを自分流にアレンジしよう	
下の子ができたら	
怖い夢・悪夢・夜驚について	
怖い夢・悪夢・夜驚の見分け方	
親子関係がもっと良くなる、ちょっとしたコツ	
これさえあれば、子育ては大成功！！	

もっといいガイドブックにするために、アンケートをお願いしています。

是非ご協力ください。-----30

作者プロフィール-----31

オススメの育児-----32

普段、本が苦手な方にも、なるべくサッと読めて、すぐに実践できるように、工夫して作っています。

ページ数は少ないですが、内容が薄いわけではありません。  
自信をもって、あなたへお届けできる内容になっています！！

子供は自分で生活習慣を変えることはできません。  
子供の心や体の成長に、十分な睡眠は不可欠です。

あなたとお子さまが、一刻も早く夜泣きの悩みから解放され、  
親子ともに穏やかに幸せな日々を送れますように。。。

**夜泣き専門保育士 清水悦子**