

①1 週目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※8時以降の授乳は避ける。 ※授乳後はしばらく起こしておく(最長で1時間半)。
8:15	9時までにおくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(朝寝)。 ※朝寝は1時間半以内。
9:45	カーテンを開けておくるみを広げる。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせて、授乳。
11:20	11:30までにおくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(昼寝)。 10分以内に寝なければ10分程授乳(暗い部屋で話しかけず目も合わせない)。 ※昼寝は2時間半以内。途中で起きたら布団から体が出ていないかチェック。10分様子みて寝なければ、次回分のお乳半分をあげて寝かす。
14:00	カーテンを開けておくるみを広げる。おむつ替えて授乳。 ※15:15以降の授乳は避ける。 ※15:30まで遊んで起こしておく(暖かすぎると眠くなるので注意)。
15:30	おくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(夕寝)。
17:00	カーテンを開けておくるみを広げる。授乳する。 ※17:00以降は、19:00まで眠らせないように注意。
17:45	18:00までにお風呂に入れる。
18:15	授乳する。薄暗い寝室で、話しかけたり目を合わせたりしない。 ※最後に目を覚ましてから2時間後にベッドに連れていくのがポイント。
19:00	就寝。おくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせる。10~15分経っても寝なければ10分授乳。
21:45	明るくしておくるみを開き、10分程待つ。途中まで授乳し、おむつを替えて再びおくるみで包む。明かりを少しずつ落とし、残りの授乳をする。話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に1時間以上かけない。
夜中	出生体重 3200g 未満 →午前 2:30 に起こして授乳。 3200~3600g →午前 3:30 に起こして授乳。 3600g 超え →もう少し間隔空けて授乳しても良いが5時間は空けないこと。

★2~4 週目のスケジュールにステップアップできるかどうかのポイント

- 体重が3200gを超えている。また、出生体重まで戻り、1日30gくらいずつ増えている。
- 日中のねんねでよく眠り、授乳のためにわざわざ起こすことが多い。
- お乳を25~30分以内で飲み切ることが多い。
- 目覚めている時間が増えて一度に1時間半は無理なく起きていられる。

②2～4 週目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※7:45 時以降の授乳は避ける。 ※授乳後はしばらく起こしておく(最長で2時間)。8:20 くらいにホットタオルで全身を拭くだけでも目が覚めるので参考に。
8:45	9時までにおくみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(朝寝)。 ※朝寝は1時間半以内(4週目になることには1時間以内にする)。
9:45	カーテンを開けておくみを広げる。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。授乳した後、しばらく遊んで起こしておく。 ※11:15 以降の授乳は避ける。4週目の終わりには搾乳量を30ml減らす。
11:45	12:00 までにおくみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(昼寝)。 ※昼寝は2時間半以内。朝寝で1時間半眠った場合、昼寝は2時間以内。20分様子みて寝なければ、次回分のお乳半分をあげて寝かす。
14:00	カーテンを開けておくみを広げる。おむつ替えて授乳。 ※15:15 以降の授乳は避ける。 ※16:00 まで遊んで起こしておく(暖かすぎると眠くなるので注意)。
16:00	おくみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(夕寝)。
17:00	カーテンを開けておくみを広げる。授乳。 ※17:00 以降は、19:00 まで眠らせないように注意。
17:45	18:00 までにお風呂に入れる。
18:15	授乳する。薄暗い寝室で、話しかけたり目を合わせたりしない。 ※最後に目を覚ましてから2時間後にベッドに連れていくのがポイント。
19:00	就寝。おくみで全ぐるみしてベッドに寝かせる。10～15分経っても寝なければ10分授乳。
22:00	明るくしておくみを開き、10分程待つ。22:30 までに授乳開始。 途中まで授乳し、おむつを替えて再びおくみで包む。明かりを少しずつ落とし、残りの授乳。 話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に1時間以上かけない。
夜中	午前4時前に目を覚ました → 両胸から授乳。 午前4～5時に目を覚ました → 片方から授乳。もう片方は7時に搾乳してからあげる。 午前6時に目を覚ました → 片方から授乳。もう片方は7:30に搾乳してからあげる。 ※薄暗い部屋で、話しかけたり目を合わせたりしない。おむつ交換はどうしても必要な時だけ。

- 4週目頃になり毎週体重が180～240g増えていけば次のステップにいける。
- 午前2時、5時に2回目を覚ますようなら22時にお乳の大半を飲ませ、しばらく起こしておく。23:15におむつ替えて部屋を暗くし、残りのお乳を飲ませる。落ち着いたら22:30に近づけていく。
- 成長期でお乳を増やすときは、午前中の分か22:30の分を増やす。

③4～6 週目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※7:45 時以降の授乳は避ける。 ※授乳後はしばらく起こしておく(最長で2時間)。
8:45	9時までにおくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(朝寝)。 ※朝寝は1時間以内。5週目になる頃には半ぐるみにする。
9:45	カーテンを開けておくるみを広げる。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。
10:30	授乳する。 ※11:30 以降の授乳は避ける。
11:45	12:00 までにおくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(昼寝)。 ※昼寝は2時間半以内。20分様子みて寝なければ、次回分のお乳半分をあげて寝かす。
14:20	カーテンを開けておくるみを広げる。おむつ替えて授乳。 ※15:15 以降の授乳は避ける。 ※16:15 まで遊んで起こしておく(暖かすぎると眠くなるので注意)。
16:15	おくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(夕寝)。 ※5週目になる頃には半ぐるみにする。
17:00	カーテンを開けておくるみを広げる。授乳。 ※17:00 以降は、19:00 まで眠らせないよう注意。
17:45	18:00 までにお風呂に入れる。
18:15	授乳。薄暗い寝室で、話しかけたり目を合わせたりしない。 ※最後に目を覚ましてから2時間後にベッドに連れていくのがポイント。
19:00	就寝。おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせる。
22:00	明るくしておくるみを開き、10分程待つ。22:30 までに授乳開始。 途中まで授乳し、おむつを替えて再びおくるみで包む。明かりを落として残りの授乳。話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に1時間以上かけない。
夜中	午前4時前に目を覚ました→両胸から授乳。 午前4～5時 or 6時に目を覚ました→片方から授乳。もう片方は7:30 に搾乳してからあげる。 ※薄暗い部屋で、話しかけたり目を合わせたりしない。おむつ交換はどうしても必要な時だけ。

- 7～19時のねんねは合計4時間半以内。
- 週に180～240g 体重が増え、昼間は2時間近く続けて起きていられればOK。
- 何日か連続で夜に長時間眠ったら、例えまた夜中に起きても、なるべく授乳以外の方法で寝かしつける。(22:30 にたっぷり飲み、7時のお乳が減っており、体重も順調に増えている場合)
- 朝方に授乳し7時に赤ちゃんが起きない場合は、少しずつ夜中の授乳量を減らし日中の分を増やす。

④6～8 週目

時間	やること
7:00	カーテンを開けて 10 分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※7:45 時以降の授乳は避ける。授乳後はしばらく起こしておく(最長で 2 時間)。
8:45	9 時までにおくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(朝寝)。 ※朝寝は 45 分以内。
9:45	カーテンを開けておくるみを広げる。自然に目覚めるまで、10 分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。しばらく遊んで起こしておく。
10:45	授乳する。 ※11:30 以降の授乳は避ける。
11:45	12:00 までにおくるみで全ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(昼寝)。 ※昼寝は 2 時間半以内。8 週目の終わりには半ぐるみにする。
14:20	カーテンを開けておくるみを広げる。おむつ替えて授乳。 ※15:15 以降の授乳は避ける。 ※16:30 まで遊んで起こしておく(暖かすぎると眠くなるので注意)。
16:15	おむつを替えてお水を飲ませ、16:30 にはおくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(夕寝)。 ※夕寝は 30 分以内。
17:00	カーテンを開けておくるみを広げる。授乳する。 ※17:00 以降は、19:00 まで眠らせないように注意。
17:45	お風呂に入れる。
18:15	授乳。薄暗い寝室で、話しかけたり目を合わせたりしない。 ※最後に目を覚ましてから 2 時間後にベッドに連れていくのがポイント。
19:00	就寝。おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせる。
22:00	明るくしておくるみを開き、10 分程待つ。22:30 までに授乳開始。 途中まで授乳し、おむつを替えて再びおくるみで包む。明かりを落として残りの授乳。話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に 1 時間以上かけない。 ※8 週目の終わりには半ぐるみにする。
夜中	午前 4～5 時 or 6 時に目を覚ました→片方から授乳。もう片方は 7:30 にあげる。 ※薄暗い部屋で、話しかけたり目を合わせたりしない。おむつ交換はどうしても必要な時だけ。 ※4 時前にお乳を飲みすぎて 7 時にあまり飲まない時は、夜中の寝かしつけには白湯を使う。

- 数夜連続で長時間眠ったら、また起きるようになっても授乳で寝かしつけない。朝方起きてもし様子みて白湯か抱っこで寝かしつけ。どうしてもダメなら授乳するが少なめに。
- 成長期でお乳を増やしたい時は午前分か 18:15 の分を増やす。22:30 は夜中の授乳間隔がなかなか伸びない時の最終手段として増やす(180ml 未満)。

⑤8~12 週目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※7:45時以降の授乳は避ける。授乳後はしばらく起こしておく(最長で2時間)。
8:50	9時までにおくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(朝寝)。 ※朝寝は45分以内。
9:45	カーテンを開けておくるみを広げる。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。しばらく遊ぶ。
10:45	授乳。 ※11:30以降の授乳は避ける。
11:45	12:00までにおくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める(昼寝)。 ※昼寝は2時間15分以内。
14:15	何分眠ったかに関わらず、寝かしつけに入った時間から2時間15分経ったら起こし、14:30には授乳を始める。 ※15:15以降の授乳は避ける。 ※16:45まで遊んで起こしておく(暖かすぎると眠くなるので注意)。
16:15	おむつを替えて白湯を飲ませる。赤ちゃんによっては16:45~17:00に短い夕寝。
17:00	カーテンを開けておくるみを広げる。もしすごくお腹が空いているようなら少し授乳。そうでなければ授乳せず遊ぶ。 ※17:00以降は、19:00まで眠らせないように注意。 ※2~3週間続けて夜通し眠るようになったら17時の授乳はやめる。
17:45	お風呂に入れる。
18:15	授乳。薄暗い寝室で、話しかけたり目を合わせたりしない。 ※最後に目を覚ましてから2時間後にベッドに連れていくのがポイント。 ※赤ちゃんが夜通し眠らない場合は17時と18:15で分けて授乳しても良い。
19:00	就寝。おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせる。
22:00	明るくしておくるみを開き、10分程待つ。22:30までに授乳開始。 途中まで授乳し、おむつを替えておくるみで半ぐるみにする。明かりを落として残りの授乳。話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に1時間以上かけない。
夜中	午前5時に目を覚ました→最初の胸から授乳し、必要であればもう片方から5~10分授乳。 午前6時に目を覚ました→片方から授乳。もう片方は7:30にあげる。 ※5時前にお乳を飲みすぎて7時にあまり飲まない時は、夜中の寝かしつけには白湯を使う。

- ・7~19時までのお昼寝合計が3時間半以内。だんだん3時間にしていく。
- ・赤ちゃんがベッドの中で動き回る場合はスリーパーを着せると冷えない。
- ・もし朝方起きるようなら22:30の授乳後に追加でミルクか搾乳したお乳をあげる。
- ・ほぼ毎日、夜通し眠るようであれば22:30の授乳を3日おきに5分ずつ早めて22時にし、10:45の授乳は11:00に近づけていく。

⑥3~4ヶ月目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※授乳後2時間は起こしておく。
9:00	おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（朝寝）。 ※朝寝は45分以内。
9:45	カーテンを開けておくるみを広げる。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。しばらく遊ぶ。
11:00	授乳する。 ※11:30以降の授乳は避ける。
11:50	12:00までにおくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（昼寝）。 ※昼寝は2時間15分以内。
14:15	何分眠ったかに関わらず、寝かしつけに入った時間から2時間15分経ったら起こし、14:30には授乳を始める。 ※15:15以降の授乳は避ける。
16:15	おむつを替えて白湯を飲ませる。
17:45	お風呂に入れる。
18:15	授乳。終わったら暗くして、10分程ベビーチェアに座らせておく。
19:00	就寝。おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせる。
22:30	明かりを薄暗くつけて起こし、お乳の大半をあげ、おむつを替えておくるみで半ぐるみにする。明かりを落として残りを飲ませる。話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に30分以上かけない。この時間の授乳量が減る時期なので、欲しがらなければ無理にあげなくてよい。 ※毎日夜通し眠っているならだんだん授乳時間を30分へ。5~6時に起きるようなら1時間は起こしておく。 ※30分にしても夜通し眠って、7時の授乳量も減っているなら22:30の授乳を少しずつ減らしていく。6ヶ月過ぎて離乳食が軌道に乗るまで完全にはやめない。

⑦4～6ヶ月目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※授乳後2時間は起こしておく。
9:00	おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（朝寝）。 ※朝寝は45分以内。
9:45	カーテンを開けておくるみを広げる。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。遊んだり散歩したりする。
11:00	授乳。離乳食がある場合はお乳の後。 ※11:30以降の授乳は避ける。
11:50	12:00までにおくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（昼寝）。 ※昼寝は2時間15分以内。
14:15	カーテンを開けておくるみを広げる。授乳。 ※15:15以降の授乳は避ける。
16:15	おむつを替えて白湯を飲ませる。昼寝であまり眠れてない場合はここで少し寝かせても良い。
(17:00)	(もしお腹が空いているようなら少しだけ授乳しても良い。成長期が来ると不要になるかも。)
17:30	お風呂に入れる。
18:00	授乳。終わったら暗くして、10分程ベビーチェアに座らせておく。
19:00	就寝。おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせる。
22:30	明かりを薄暗くつけて起こし、お乳の大半をあげ(or ミルク大半)、おむつを替えておくるみで半ぐるみにする。明かりを落として残りを飲ませる。話しかけたり目を合わせたりせず、授乳に30分以上かけない。この時間の授乳量が減る時期なので、欲しがらなければ無理にあげなくてよい。 ※6ヶ月過ぎて離乳食が軌道に乗るまで完全にはやめない。

- 離乳食は、まずお粥を11時の授乳後にあげる。慣れたら11時の授乳後は別の食品にして、お粥は18時の授乳後にする。
- 22:30のミルクを60mlくらいしか飲まなくても7時までよく眠るようなら、22:30の授乳をやめても問題ない。
- そろそろスリーパーに慣れさせると良い。

⑧6～9ヶ月目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。 ※授乳後2時間は起こしておく。 ※昼・夕の離乳食が定着したら朝も授乳後に離乳食。
9:00	スリーパーを着せてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（朝寝）。 ※朝寝は30～45分。朝8時まで寝ている子は朝寝不要。 ※毎日夜通し眠っているなら9時を9時半にずらす。同時に昼寝を12時半にしていく。
9:30 ～9:45	カーテンを開けてスリーパーを脱がす。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。遊んだり散歩したりする。
11:45	離乳食(+お乳やミルク)。 ※ランチでたんぱく質を摂るようになり、ミルクが60mlくらいになったらミルクを水に変える。もしかしたらその分14:30のミルクが増えるかも。
12:20	12:30までにスリーパーを着せてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（昼寝）。 ※昼寝は2時間以内。
14:15	カーテンを開けておくるみを広げる。授乳。 ※15:15以降の授乳は避ける。
16:15	おむつを替えて白湯を飲ませる。
17:00	離乳食(6～7ヶ月の間に授乳から離乳食に変える)。寝る前のお乳をしっかり飲んでほしいので水分は最低限にする。
18:00	お風呂に入れる。
18:30	授乳。終わったら暗くして、10分程ベビーチェアに座らせておく。
19:00	就寝。おくるみで半ぐるみしてベッドに寝かせる。

- 22:30のミルクを60mlくらいしか飲まなくても7時までよく眠るようなら、22:30の授乳をやめても問題ない。6ヶ月過ぎて離乳食が軌道に乗るまで完全にはやめない。
- 6～7ヶ月になったら離乳食とミルクを交互にあげる(サンドイッチ方式)。

◎9～12ヶ月目

時間	やること
7:00	部屋を明るくして、10分ほど待ち、目が覚めるのを待つ。おむつ替えて授乳。その後離乳食。 ※授乳後2時間～2時間半は起こしておく。
9:15	9:30にはスリーパーを着せてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（朝寝）。 ※朝寝は30～45分。朝方目を覚ますようなら、朝寝を短くする。
9:45	カーテンを開けてスリーパーを脱がす。自然に目覚めるまで、10分程ベッドで様子見る。
10:00	何分眠ったかに関わらず、完全に目覚めさせる。遊んだり散歩したりする。
11:45	離乳食。
12:20	12:30までにスリーパーを着せてベッドに寝かせ、カーテンを閉める（昼寝）。 ※昼寝は2時間以内。 ※1時間半くらいで起きてしまうと夕方機嫌が悪くなる。その場合は朝寝を無しにして昼しっかり寝かせる。
14:15	カーテンを開けておくるみを広げる。14:30には授乳。 ※15:15以降の授乳は避ける。
16:15	おむつを替えて白湯を飲ませる。
17:00	離乳食。寝る前のお乳をしっかり飲んでほしいので水分は最低限にする。
18:00	お風呂に入れる。
18:30	授乳。終わったら暗くして、10分程ベビーチェアに座らせておく。 ※この時間の授乳量が減ってしまったら、14:30の授乳量を減らすか無しにする。
19:00	就寝。スリーパーを着せてベッドに寝かせる。

★押さえておくべき3つのポイント

①赤ちゃんの日中の睡眠時間

日中に寝すぎると夜眠れなくなるので、月齢に合わせて日中の睡眠時間が決められている。
逆に日中に起きる時間が長すぎると、疲れすぎて寝つきが悪くなるので起きている最長時間にも注意。

②授乳のタイミング

1日に必要なミルクの大半を7～23時の間に飲ませることで、夜中の空腹を防ぐ。特に寝る前の授乳でたっぷり飲んでもらうことが大事。

③正しい寝かしつけ

抱っこで寝かしつけていると「抱っこじゃないと眠れない」状態になる。同様に授乳で寝かしつけていると「ミルクがないと眠れない」状態になる。これを防ぐために、抱っこ中に寝そうになったら完全に寝入る前にベッドに置く。また授乳後はしばらく起きるよう習慣づけ、授乳中に眠そうにしたらおむつを替えたりして、半分起きている状態でベッドに置く。おしゃぶりが癖になると歯並びに影響が出てくるため、寝かしつけにおしゃぶりをを使う場合はベッドに寝かせる前に外す(生後5～6ヶ月になると歯が生えてくる)。

★睡眠に関する注意点

- 睡眠の時はできるだけ真っ暗にする(寝る時は暗く静かに、起きたら明るくにぎやかに！)。
- 日中の睡眠も寝室を使う。部屋を離れた後、何度も様子を見に戻るのは良くない。
- 睡眠の20分前からはリラックスタイムにして、あまり興奮させない(お風呂も静かに入れる)。
- 起こした時にすぐ抱っこしない(起きぐずりをするため)。10分くらい様子を見て自然と目覚めるのを待つ。
- 30～45分のサイクルで浅い眠りになり、起きてしまうことがあるが基本的には(お腹がすいていなければ)自然とまた眠るので、5分はそのまま様子を見る。
- 生後7週頃までは、ベビーカーやチャイルドシートに乗せるとすぐ眠ってしまうので、お昼寝の時間に出かけるとよい。

★授乳に関する注意点

- 授乳中にたくさん話しかけたり、刺激を与えすぎるとおっぱいから興味が逸れることがあるので注意(テレビもつけない)。また、ゆらゆらすると「眠りの時間」と勘違いしてしまう。

★よくあるトラブル

- げっぷ
哺乳瓶の乳首の穴が小さすぎたり大きすぎたりすると、空気が入ってくることがある。
- コリック(疝痛)
日本では黄昏泣きと呼ばれたりする。原因は様々だが消化不良による腹部不快感のことも。授乳間隔をきちんとあけること。お腹苦しそうなら綿棒にオリーブオイルつけて浣腸。
- お乳の吐き戻し
体重が順調に増えているならお乳の飲ませすぎかも。過剰に吐き戻し、体重も増えてない場合は「胃食道逆流症」かも。2回続けてお乳を全て吐いた場合はすぐに受診を！

いまの状態

- ・夜間の寝つきは割と良い（ミルク飲めばすぐ寝る。夜中も母乳ですぐ寝る。頻回の夜泣きはない。）
- ・日中はあまりねんねせず、午後は抱っこか授乳していないと機嫌が悪い。
- ・授乳が睡眠のスイッチになっている。空腹時以外、眠い時もおっぱいを欲しがったりする。

目標

- ・セルフねんねができるようになる（ベッドに置いたら自然と寝る状態）
- ・背中スイッチを作らない

ルール

- ・スケジュール通りの生活を心掛ける。
- ・どうしても赤ちゃんが眠たそう/お腹が減って泣くときは、スケジュールのねんねや授乳を前倒しする。ただし、ねんね終了の時間はスケジュールを守る（たとえ熟睡していても起こす）。
- ・睡眠の 20 分前からはリラックスタイムにして、あまり興奮させない（静かな遊び。お風呂も静かに入れる）。
- ・起きている時は部屋を明るくにぎやかに、寝る時は暗く静かに。日中のねんねも暗い寝室で。
- ・寝かしつけは、基本的に抱っこ以外で。抱っこや授乳で“寝落ち”させない。もし寝てしまったら、ベッドに置くときにそっとではなく自然に置いて、わざと少し起こす。
- ・寝ない時
寝かしつけてから 10 分おきにドアを開けてなだめに行く（抱っこはしない）。
寝かしつけから 30 分経ってもまだ泣いている場合は、抱き上げてあやす。
あやした後、少し遊ばせて気持ちをリフレッシュさせてから再度チャレンジ。
あやしても遊ばせても泣き止まなければ授乳して寝かしつける。
- ・ねんねの途中で泣いても、2~3 分は静かに見守って「寝言泣き」か「本泣き」か見極める。

19 時寝かしつけの流れ

お風呂上り、部屋の照明は MAX より 1 段階暗くしておく。

母乳をあげた後、照明を保安球（常夜灯）にしてミルクをあげる。

げっぷをさせ、（げっぷが出たとしても）やや縦抱っこで 10 分ほど様子みる。

ベッドに寝かせ、おやすみと言って寝室を出る。

その後はなるべく部屋を覗きに行かずに、ベビーモニターでチェックする。