

# 5.22開催 赤ちゃんサロンの様子



たつのにじいろ助産院の三谷院長より、「赤ちゃんの睡眠」について講話をして頂きました。



- ・赤ちゃんの睡眠時間、活動時間の変化
- ・赤ちゃんの眠たいサイン
- ・寝るための環境について
- ・昼寝しない、夜泣きなど睡眠での悩み事について

## 参加者の感想

わかりやすいお話でした。家に帰って試してみようと思います。

今の寝かしつけでいいのか自信がなかったのですが、お話が聞けて良かった。

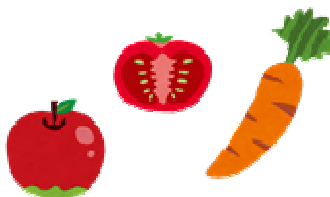


## 離乳食について

- 食中毒予防のポイント
- 離乳食の保存方法
- 熱中症予防に必要な栄養素を含む食材を使った離乳食の試食
- 離乳食の時期に合わせたお粥の展示、実演



離乳食の時期に合わせたお粥の展示もしています



- 初期: にんじんとりんごのとろとろ煮
- 中期: にんじんのオレンジジュースのとろっとゼリー
- 後期: トマトジュースとりんごの寒天ゼリー

