

プレママ・パパ
も必見!

柏原市 官民連携実証実験事業



柏原市のママ・パパのみなさま

赤ちゃんのねんね習慣改善講座

赤ちゃんの夜泣きや寝ぐずりは『仕方のないこと』だと諦めていませんか？
出産準備や新生児期からできることはたくさんあります。
正しい知識と工夫を知り、赤ちゃんのぐっすりねんねを目指しませんか？

ララバイ主催「赤ちゃんのねんね習慣改善講座」(基礎編)

赤ちゃんの睡眠講座では基本的な月齢別の睡眠知識や実践しやすい寝室環境やねんねログについて学べます。

形式	オンライン講座 (いつでも好きな時に)	講座内容(40分)	講座はこちらから
対象	妊娠8か月～生後12か月頃を推奨	<ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんの睡眠について • 赤ちゃんの体内時計 • 赤ちゃんにとってよい寝室環境 • 夜泣きのメカニズムと対処方法 	
費用	無料		
視聴方法	QRコードを読み込む		

※民間企業(ピジョン株式会社・Moon Creative Lab Inc.)の協力により実施する「実証実験事業」となりますので、受講された方にはアンケートをお願いいたします。



ララバイアプリでできること

99%
が夜泣き改善
を実感

1 ねんね講座

医師・助産師監修の月齢別ねんねに関する情報を無料で配信



2 ねんねスケジュール

赤ちゃんの成長や毎日の睡眠状況に合わせた最適な寝かしつけのタイミングを毎日無料でお知らせ



3 ねんね個別相談

睡眠の専門知識を持ったプロが、家庭状況や考えに合わせ、夜泣き改善を個別にサポート(有償)



寝かしつけ・ぐっすり 赤ちゃんの睡眠アプリ
アプリダウンロードはこちら!

監修医
森田 麻里子
東大卒ドクター
三児の母



lullaby



丸山桂里奈
さんも
夜泣き改善に
挑戦中!

詳細はインスタへ