



ご出産・育児の悩み相談室

赤ちゃんの夜泣きについて

赤ちゃんが夜間泣いて眠ってくれない、一晩に2~3回泣いて起きてしまうというご相談が多くあります。今回は、そんな夜泣きについてお伝えします。

どうして夜泣きをするの？

赤ちゃんは、睡眠と覚醒の切り替えが未熟で、それが夜泣きの原因と言われています。残念ながら、夜泣きの特効薬はありません。しかし赤ちゃんは辛いとかネガティブな気持ちはないとされています。パパやママはネガティブにとらえる必要はないのです。

夜泣きはいつまで続くの？

脳波を使った研究によると、生後9カ月では頻繁に起きるようですが、1~2歳で1~2回起き、5歳ごろには大人と同じような睡眠になると報告されています。親がトレーニングするのではなく、あくまでお子さまのペースが大切です。赤ちゃんはまだ上手に眠れないだけなのです。

夜泣きの対応は？

親子の数だけ正解があります。母乳を与えても構いませんし、家事や寝る時間を見直して親子の安定する生活リズムを作るのも大切です。赤ちゃんに危険が及ぶことでなければ、どの様な対応でもよいのです。

どうしても辛いときは？

自分がいけないのではと、気持ちが落ち込んだら、家族や周りの人と話すことが大切です。小児科医、保健センター、西武・そごうのプレマステーションなどに相談して、一人で悩まないでください。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう千葉店 プレマステーションのご案内】

<ご相談時間> 午前11時~午後5時

<お問い合わせ先> 6階=プレマステーション/電話043(245)8327<直通>

各店のプレマステーション・イベントのご案内

西武池袋本店 | そごう横浜店 | そごう千葉店
そごう広島店 | そごう大宮店

ママ・パパをサポートする 離乳食レシピ



春キャベツのパンがゆ

赤ちゃんのペースで進める離乳食

5~6カ月(離乳初期)

【材料】(1食分)

- ・食パン(8枚切り)：1/6枚
- ・春キャベツ(葉先)：1/8枚
- ・キャベツの煮汁：大さじ2

【作り方】

1. 春キャベツはざく切りにし、やわらかく茹でて、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
2. 食パンの耳は切り落とし、細かくちぎる。
3. 小鍋に2、キャベツの煮汁を入れ、ひと煮立ちさせる。すり鉢に移し、なめらかにすりつぶす。
4. 器に3をよそい、1をのせる。

【離乳初期のワンポイントアドバイス】

おかゆに食べ慣れてきたら、パンや野菜も離乳食に加えてみましょう。食べられる食品の種類が増えてきたら、豆腐や白身魚にもトライ。はじめのうちはなめらかなポターージュ状に準備することを心がけ、栄養バランスを気にしすぎる必要はありません。

赤ちゃんの食べる様子に合わせて、気負わず、笑顔で離乳食を進めましょう。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 阿部直美



3月のインフォメーション

どこまでも愛おしい、
物語の傍らに。

五月人形



各店にて五月人形早期ご優待会も開催

ベビー&キッズのアイテムは

e.デパートでも

お求めいただけます。



アフリカ・ザンビアのこどもたちに靴を贈る活動にご協力を

こども靴 下取りサービス

ご使用にならなくなったこども靴をご持参ください。公益財団法人ジョイセフを通じ、アフリカ・ザンビアのこどもたちに寄贈。こどもたちを寄生虫病や破傷風のリスクから守ります。

下取りのこども靴1点につき、こども服売場においてお買い上げ価格5,000円(税込)ごとに1枚ご利用いただける「500円割引券」とお引き換えいたします。

■下取り承りコーナー：各店=こども服売場ほか

(くわしくは各店にお問い合わせください)

お客さまから下取りさせていただいたこども靴
西武・そごう全店総計849,023足

(2019年1月現在)
[くわしくはこちら](#)

途上国の妊産婦の命と健康を守る活動にご協力を

ホワイトリボン運動

西武・そごう全店のベビー休憩室に設置している指定の自動販売機でドリンクをお買い上げいただけますと、1本につき2円(当社1円+飲料メーカーさま1円)を途上国の妊産婦の命と健康を守る「ホワイトリボン運動」に寄付いたします。

※2018年8月までに西武・そごう全店総計632,363円寄付しました。



ご出産おめでとうポイントプレゼント

赤ちゃんがお生まれになったら、クラブ・オンカード会員の方は西武各店のクラブ・オンデスクへ、ミレニアムカード会員の方はそごう各店のミレニアムカードカウンターへご連絡ください(お電話でも受け付けます)。ご出産おめでとうポイント500ポイントをプレゼントいたします。

登録内容ご変更・配信停止について

本メールは以下のお客さまを対象にお送りしております。
「西武・そごう インターネットサービス」および「エントリーサービスベビー&キッズ」に入会している方。

配信を停止する場合は、「西武・そごう インターネットサービスに関するお問い合わせ」から、件名に「ベビー&マタニティー配信停止」とご記入のうえ、お手続きいただきますようお願いいたします。

| お問い合わせ | よくあるご質問 | プライバシーポリシー |

発行・編集 株式会社そごう・西武
郵便番号102-0084 東京都千代田区二番町5番地25 二番町センタービル
西武・そごう インターネットサービス係

Copyright©Sogo & Seibu Co., Ltd. このページに記載の記事/画像の無断転用を禁止いたします。

