◆3ヶ月◆

□生活リズムをしっかりつけるイメージをする
□授乳にメリハリをつける（時間を区切る）
□食う/寝る/出すの快不快に関する泣き声の変化に着目してみる
□おむつは濡れたらすぐに取り替える　（紙おむつでもこまめに替える）
□排泄に関する声がけをする（反応してくれることも増えるので楽しむ）
□2ヶ月の時の声がけよりも新しい声がけを見つけた
※できたらチェック！

やってみてどうだったかをメモ

◎これはなんだろう？なぜだろう？があればメモ◎
※疑問点があることは悪いことじゃない！成長の発見につながるカギになります。

◎自己評価◎

□できた

□まあまあできた

□なかなかできなかった