◆4ヶ月◆

□寝る時間と起きる時間はしっかりと決めて実行
□授乳にメリハリをつける（時間を区切る）
□膀胱に溜まっていたら泣く、ということが減っても声がけだけは欠かさず実行
□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）
※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