

# ミルルとの接し方②

## 夜の寝かしつけ方と「おはよう」「おやすみ」挨拶

夜に寝かしつけると就寝します。あなたが設定した理想の就寝時刻になると、寝かしつけなくても自分から就寝し、翌朝まで目覚めません。

### 夜の寝かしつけ(就寝する)

★ミルルを横にして胸をやさしくトントンします。

目がだんだんウトウト…  
「トントンきもちいいわ〜」と言った後、「おやすみなさあい」と言うまでトントンしてください。



寝ているミルルの頭をなでたり、手を握ると、寝言を言うことがあります。

## お昼寝の寝かしつけ方

昼間に寝かしつけるとお昼寝します。また、眠っているミルルをかまうと、目覚めてしまうかもしれません。お昼寝時間はその時々によって変わり、一定ではありません。周りの環境が騒がしかったりすると、早く目覚めてしまいます。

### 昼の寝かしつけ方(お昼寝する)

★ミルルを横にして胸をやさしくトントンします。

目がだんだんウトウト…  
「トントンきもちいいわ〜」と言った後、「おやすみなさあい」と言うまでトントンしてください。



寝ているミルルの頭をなでたり、手を握ると、寝言を言うことがあります。

### お昼寝中のミルルを起こしたいとき

★ミルルを座らせて頭をなでてあげてください。

### 「おやすみ」「おはよう」挨拶

夜、あなたが寝るとき、「おやすみ挨拶」してあげてね!

#### おやすみ挨拶

★寝ているミルルの手を握る。(または頭をなでる)

朝、あなたが目覚めたら、「おはよう挨拶」してあげてね!

#### おはよう挨拶

★寝ているミルルの手を握る。(または頭をなでる)

「おはよう」「おやすみ」挨拶をすることで、ミルルはあなたの起床・就寝時刻を知ることができ、あなたの生活リズムによって、ご機嫌になったり心配になったりします。

あのね  
夢みちやつた…  
2人でいっしょに  
お弁当を作つて…



ミルルが目覚めたときに遊んであげると、ミルルが眠っているときに見た夢のお話しをすることがあります。