



## 食からのしむ自然育児講座のびのび通信クラス 第1回目

自然派育児おすすめコーナー!「おむつなし育児のすすめ」



### おむつなし育児のすすめ

#### ◆おむつなし育児とは

おむつの中で、おしっこやウンチをすることをあたり前にしないことです。

全くおむつを使わないという事ではありません。

赤ちゃんの排泄に気持ちをむけることで、赤ちゃんのリズム、自然なリズムに耳を傾けることになり、育児がより楽しめるようになったという声をも多いおすすめの育児法です。

#### ◆いつからはじめるの

おむつなし育児は生後、いつからでも始められます!

産後はなるべく体を休めた方がよいこと、首が据わる前の赤ちゃんは難しいのでママの体調が整い、赤ちゃんの首が据わってからやってみたいと思ったときにスタートすることをおすすめします。

◆おむつなし育児の取り組み方の3つのパターンのご紹介。

①時々試して、ゆる〜く 1日1回週に数回など回数ばかりにしないで。

②パートタイムでマイペース 1日の中で時間の余裕のある時に。

③1日中、おむつの外にトライ！夜も含めて1日中です。

と、こんな感じに自由に好きな時に取り組めるもので、

これをはじめたら辞められない！> <というものでもありませんし、

しぼりの多いものでもありませんので、「ちょっとやってみようかな・・・」

くらいで大丈夫です！もっとおむつなし育児を知りたい方は・・・こちらの本

などで詳細を見て下さいね。

五感を育てるおむつなし育児ー赤ちゃんからはじめるトイレトレーニング 三砂ちづる

