

プレママ・パパも必見！

セミナー動画がアプリで見られます！

夜泣き改善アプリ Lullaby(ララバイ) 上で乳幼児の睡眠習慣改善セミナーの動画をご視聴いただけます。5～10分の動画集でスキマ時間にねんね改善しませんか？
アプリをダウンロードして、自治体コードをご登録ください。



自治体コード登録方法

登録完了！

1 左上の3本線をタップ



2 設定をタップ



3 コード登録・追加をタップ



4 滝川市の自治体コード 012254 を入力



セミナー動画視聴方法

ご登録後1週間以内に、動画の視聴ページURLをアプリへお送りいたします。
画面右上ベルマークをタップし、案内に沿ってお進み頂き、視聴ください。

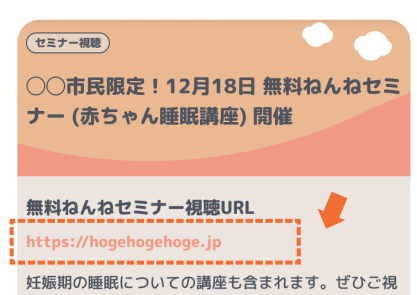
1 右上のベルのマークをタップ



2 セミナー視聴のお知らせをタップ



3 視聴URLをタップして視聴



講座内容

- 1 妊娠期から眠れない！変化するママの睡眠
- 2 0ヶ月から実践 赤ちゃんの睡眠時間と生活リズム
- 3 安全で快適な寝室作りのコツ
- 4 夜泣きを防ぐ寝かしつけ方法
- 5 『自分で寝る力』を育むには
- 6 ねんね記録のすすめ
- 7 生後0～2か月の睡眠スケジュール
- 8 生後3～5か月の睡眠スケジュール
- 9 生後6～8か月の睡眠スケジュール
- 10 生後9～11か月の睡眠スケジュール

お子さまの月齢が1歳以降の方は、講座内容2～6のセミナー動画をご視聴いただいたあと
Lullaby アプリのホーム画面にある「ねんね講座」の1～1歳5ヶ月と、1歳～2歳半をご覧ください

