

Lullaby（ララバイ）ご利用方法

～ 自治体コード登録⇨動画視聴 ～

左上の“3本線”
をタップ



“設定”をタップ



“コード登録・追加”
をタップ



柏原市の自治体コード
272213
を入力



自治体コード
登録完了

ご登録後1週間以内に「赤ちゃんの睡眠
基礎講座」の視聴ページURLを
アプリからお送りいたします。
右上ベルマークからご覧ください。



睡眠
講座

- ①妊娠期から眠れない!変化するママの睡眠
- ②0か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と対応方法
- ⑧生後3～5か月の睡眠スケジュールと対応方法
- ⑨生後6～8か月の睡眠スケジュールと対応方法
- ⑩生後9～11か月の睡眠スケジュールと対応方法