

赤ちゃんの睡眠について 生活リズムを整えてみませんか

■問い合わせ先
しんぐう子育てサポートセンター
(シーオーレ新宮子育て支援課)
☎963-2995(直)

赤ちゃんの夜泣きや寝付きが悪くてお困りではありませんか

個人差はありますが、生後3〜4か月ごろになると睡眠のリズムがだんだん整ってきます。しかし、まだこの時期は、体内時計が十分に確立していないため、不規則な生活によつて、昼夜逆転しやすく、夜泣きや寝ぐずりで悩まされることもあります。そんな時は、焦らずに、少しずつ生活リズムを整えてみましょう。生活リズムが整つことで、体内時計の確立が期待でき、早寝早起きにつながります。



生活リズムを整えるために

◆朝に心がけたいこと

朝7時ごろにはカーテンを開けて部屋を明るくしたり、赤ちゃんに優しく「おはよう」と声をかけたり、家事をする物音などで自然と目が覚めるように環境を整えてみましょう。日光を浴びることは、体内時計を整える上で大切です。特に、午前中に日光を浴びることで、夜になると成長ホルモンや睡眠ホルモンが出て自然と寝る準備ができるようになります。天気が良ければ、朝の涼しい時間に外気浴をしたり、お散歩をしたりしてみましよう。

また、赤ちゃんの体をしっかり動かしてあげることの良い睡眠につながります。まだ

寝返りができない赤ちゃんでも機嫌がいいときに見守りながらうつぶせの姿勢にしたり、たつぷり声をかけながら手足を動かしたりして遊んであげましよう。

◆寝る前に心がけたいこと

寝る前は、リラックスした状態になることが赤ちゃんの睡眠にとつて重要です。寝る前に思い切り遊んでしまつと興奮してしまい、寝付けなくなつてしまつこともあります。できるだけゆつたりとした気持ちで過ごせるように絵本を読んだり、抱っこや子守唄などでスキンシップをとつたりしてみましよう。そうすることで赤ちゃんも落ち着いて寝る準備ができます。

また、寝る1時間前には部屋を薄暗くしましよう。テレビ

びやスマートフォンなどから発する強い光を浴びることで、メラトニンという眠気を作り出す睡眠ホルモンの分泌が抑えられてしまいます。保護者の睡眠前の生活習慣が赤ちゃんの睡眠にも影響します。寝る前は、テレビやスマートフォンの使用を控えることを意識してみましよう。

身体のいろいろな機能が未熟な赤ちゃんにとつて、睡眠をしっかりとることは、脳や心身の発達に必要なホルモンが出て、いいことがたくさんあります。

なかなか寝付かない、朝起きてくれないなど、睡眠でお悩みがある場合は、昼夜の区別をつ

