

ママと赤ちゃんが

夜よく眠れるように

妊娠中からのお役立ち情報



WANPUG

♡ 夜泣き予防と

♡ 寝不足解消で

♡ 育児を楽しく

監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

眠れないのは仕方ないとあきらめていませんか

睡眠は、心とからだの大切な栄養。でも妊娠すると眠りにくく、そしてお産の後は赤ちゃんの寝ずの世話が待っている…。でもあなたが眠りにくいのはそれだけではなさそうです。妊産婦さんへのアンケートでは、眠りの問題は予想以上で、習慣による改善の余地が大きいようでした。

ここでは、お産とその後の子育てを元気に楽しくできるように、妊娠中からマスターしてほしい「眠り方」を紹介します。特に赤ちゃんの夜泣きや寝泣きは誕生直後からの予防策が簡単で効き目が大きく、絶対おすすめ。

今、困っていないという方もぜひお読みください。

習慣を変えたい方には、具体的な方法も最後（12頁）にあります。

<もくじ>

上手に気分転換を	・・・	1
PreママとNewママの眠り	・・・	2
リズムを利用して効率の良い睡眠を	・・・	4
妊娠中気をつけたいこと	・・・	6
出産直後から気をつけたいこと	・・・	8
赤ちゃんの睡眠の特徴	・・・	10
セルフケアによる快眠法	・・・	12



* ここで紹介する内容は、一般的な情報です。

ひとりひとり状況が異なりますので、個々にはかかりつけ医の指示を優先してください

主な参考文献・資料

- ① Kryger, MH et al(eds); Principle and Practice of Sleep Medicine (2005)
- ② 早石修・井上昌次郎編; 快眠の医学(2000)
- ③ 西多昌規; 脳を休める(2009)
- ④ クラップ; 妊娠中の運動ハンドブック(1998)
- ⑤ 健康づくりのための運動指針(2006)

上手に気分転換を

妊娠中やお産の直後は、ささいなことに敏感になったり、不安になったりします。これは、ホルモンの急激な変化のせいで、たいていは自然に治ります。だから妊娠中はゆったりと、気分よく過ごすことを最優先に。そして産後も、タフな子育てのためにも「自分が元気であること」を心がけましょう。「人生にストレスはつきもの」と割り切って、「今」に集中できると楽になります。妊娠中からストレス解消や気分転換が上手になると良いですね。あんまり一生懸命、頑張りすぎないで・・・。

ゆううつやイライラへの対処はお上手？

特に毎日赤ちゃんと向き合っていたらイライラやゆううつは当然。でもちょっと見方を変えると、気が楽になることも多いのです。手軽にできることが沢山あります。これはそのほんの一例。できそうなことはありませんか？

□ 別なことをしてみる

外出する 趣味にうちこむ 友達と話す 散歩する
運動する 入浴する 音楽を聞く

□ 考え方を変えてみる

楽しいことを計画する 自分の長所を書きだす
前向きに考える練習をする

□ 気分をよくする

しっかり眠る きちんと食べる 人と仲良くする、美しいものに接する



とりあえずやってみましょう

★ ゆうつになったら

- 1 「いまは疲れているだけ」と割りきる
- 2 好きな雑誌、テレビをみる
- 3 しっかり食べて早めに寝る

★ イライラしたら

- 1 茶わんを洗う、掃除をする
- 2 チョット外に出て深呼吸する
- 3 親や友だちに電話する

困ったらひとりで抱え込まず、遠慮なく相談を



PreママとNewママの眠り

妊娠中、眠りにくくなるのは確か。そして赤ちゃんが生まれると夜眠るのはいっそう難しく……。でも睡眠は工夫したいで大いに改善が期待できる習慣です。夜の眠りを確保するために、**脳科学の最新情報**をゲットして、できることから始めてみませんか

「睡眠」は「食事」「運動」に劣らず大切

睡眠と“メンタル”は直結します。睡眠は脳の大切な栄養で、睡眠不足から「うつ」になりやすいことは常識。それだけでなく、睡眠不足だと食欲が増して肥満にも糖尿病にも、高血圧にもなりやすいことがわかってきました

妊娠中から「良い習慣」を身につけて

妊娠中から快眠習慣が身につけば、お産直後のつらい時期にもきっと役立つはず。真夜中に授乳で起きても、その後すぐに眠れることができれば、ずいぶん楽になると思いませんか

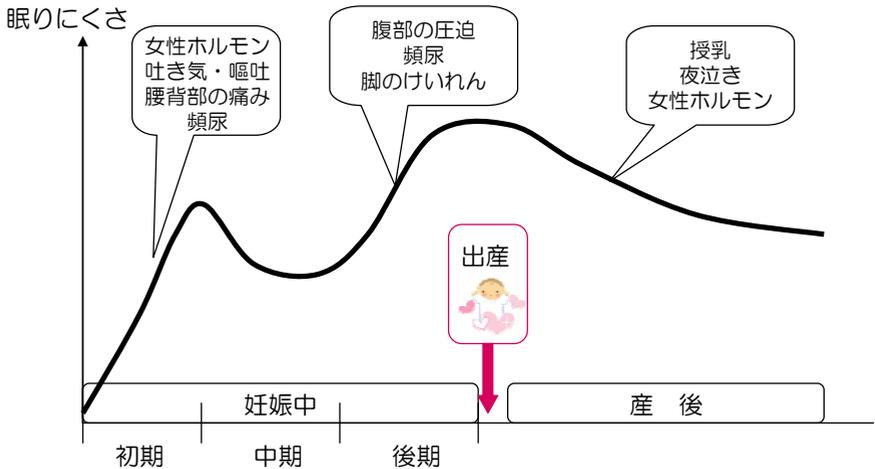
お産の前後は、眠りのトラブルがづらい時期

私たちが行ったアンケートでは、眠りに問題があると感じているママたちは2～3割でした。でも「寝つくの30分以上かかる」が少なくとも3-4割、そして「夜中に目が覚める」は6-7割もありました。また、産後1ヶ月のママは「赤ちゃんは可愛いく育児は楽しい」けれど、夜2-3回起きて寝不足気味、昼も眠くて疲れやすいようでした。お母さんも赤ちゃんも新しい環境に一生懸命なれようとしている「チャレンジの時期」ですね。こんな時期だからこそ、しっかりと眠れたらとってもラッキー！

「運動不足」と「長すぎるお昼寝」が大敵??

アンケートでは、妊婦さんの過半数、産婦さんの7割が運動不足と感じていて、妊婦さんの7割、産婦さんの4割が1時間以上昼寝をしていました。日中の活動不足は昼の眠気とだるさにつながっているようです。昼寝は3時まで30分以内におさえないと夜の眠りの質が悪くなります

知っていましたか？ 妊娠から産後にかけての眠りの変化



★ 妊娠初期の特徴

- ・昼間の眠気が強くなる、疲れやすくなる
女性ホルモンの影響です。血圧の高い人は特に眠気が強くなりがちです
- ・ときに不眠になるひとも
吐き気や嘔吐、腰や背中での痛みや頻尿で、眠りにくくなることがあります

★ 妊娠後期の特徴

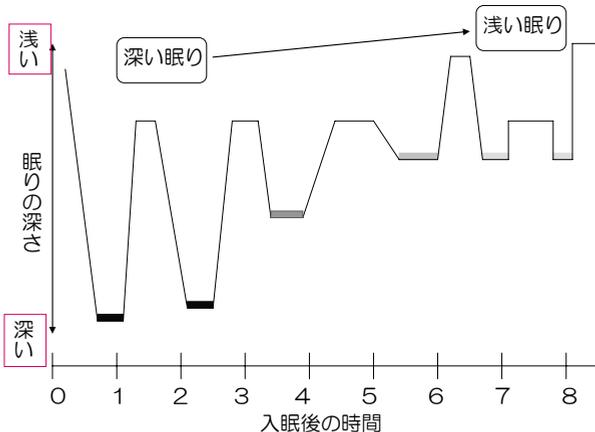
大きくなった赤ちゃんに圧迫され、横になると呼吸が苦しくなります。おしっこが近くなって眠りにくいことも。脚のけいれんが起きる人もいます

★ 産後の特徴

出産後は、妊娠中にたくさん出ていた女性ホルモンが一気に減少するため、それだけで眠りにくくなります。もちろん生まれたばかりの赤ちゃんは、夜におっぱいで起きるので、ママもそのつど起きることになります

リズムを利用して効率の良い睡眠を

眠りにはリズムがあり、大人では90分ごとに深くなったり浅くなったりします
ふつうは最初の方が深く眠り、だいに浅くなります。寝ついてからすぐの「深い
眠り」を十分にとることで、眠りの質がよくなります



成人の平均的な睡眠パターン Morin, C.M.(1995)を改変



夜の睡眠を大切に。昼寝をするなら、3時ごろまでに30分程度におさえましょう
軽く眠るほうが後がスッキリします

ぐっすり眠れるとこんなにいいことが・・・

<短期の効果>

- ・ 気分がスッキリする
- ・ 頭がスッキリする
- ・ 朝食が美味しい
- ・ 仕事・家事の能率が良くなる
- ・ 生活にメリハリが出る
- ・ 睡眠薬を使わなくてすむ

<長期の効果>

- ・ だるさがなくなる
- ・ 血圧が安定する
- ・ 情緒が安定する
- ・ 内臓の調子よくなる
- ・ 疲労が解消する
- ・ 肥満防止につながる

誰にでも共通する良い睡眠のための生活ルール いくつ実行していますか

1. 目覚め（昼）と眠り（夜）のリズムを整える

- 起きる時刻を一定にする（寝不足でも）
これができると、夜はよく眠れるはず。寝坊するときも1時間以内にする
- 目覚めたら、さっさと起きて、太陽の光を浴びる
これで目が覚めます。動き出せば眠気も消えて・・・
- 朝食を食べる（これで体のスイッチがオンに）
- 昼寝は午後3時までで、できれば30分以内に
- 日中は積極的に身体を動かす（6頁 参照）

2. 夜はリラックスできるような体制に

- 夕食後は照明を暗くする
- 寝る前の1時間は、リラックスタイムに
- むるめのお風呂にゆっくりと入る
- 食事や運動は、寝る2時間前までに



3. 寝室に行ったら眠くなるように習慣づける

- 眠くなってから寝室に行く
- 寝室ではテレビを見たり、仕事をしたりしない
- 30分以上寝つけず、焦ったり心配になったら、別室に行って静かに過ごす

4. だらだら寝ない（眠りが浅くならないように）

- 目覚めたらすぐ起きる
- 一晩の睡眠不足を気に病まない
- 眠くてもてきぱき動く

5. その他

- コーヒーは午前中に2杯までに（カフェインは1日体に残り眠りの妨げに）
- 鉄、葉酸、カルシウムをしっかり摂る（むずむず脚、脚のけいれんの予防に）

妊娠中気をつけたいこと

妊娠中は環境にっそう敏感になります。ふだんより、もっと快適な環境づくりを

1. 眠る環境を大切に

- 室温や湿度を適度に（マフラーなどで冷え対策を。ほてりにはアイスノンなども）
- 静かで騒音をシャットアウト（静かな環境が難しければ、耳栓がおすすめ）
- 照明は消す、あるいはできるだけ暗くする
- かけ布団は重すぎず、マットは程よく硬く
- 自分にあった枕の高さ、やわらかさを



2. 眠りやすい体位や姿勢を見つける

あお向けよりは横向きのほうが、子宮の周りの筋肉がゆるみ、楽になります。脚の位置を高くすると、むくみやけいれんの対策に



3. カルシウム、鉄、葉酸を多く含む食品を意識して食べる

これらは妊娠中、特に不足しがち。乳製品や緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、カボチャなど）、きなこ、豆腐などを積極的に

4. 運動不足にならないようこまめに動く

適度の運動は、睡眠も気分もよくなり、お産も軽くなる、体力がつく、など万能薬です。腰痛の予防にも……。無理のない範囲で、力まず積極的に家事などでよく動き、1日8000歩をめざしましょう。ストレッチ（7頁参照）もおすすめ

こんなときは、がまんせず医療機関にご相談を。対処の方法があります

- ふくらはぎや足先がむずむずする（むずむず足症候群）
不快なむずむず感が特に夜に起き、眠れない。妊娠中におきやすい
- 大きないびき、あえぎ、息苦しさ、息をとめる（閉塞性睡眠時無呼吸症候群）
睡眠中に呼吸が急に止まる。いびきをかく人は要注意
- 不眠と意欲低下、ひどい悲しみなどが2週間以上続く（うつ状態）

ストレッチや柔軟体操を習慣に

ストレッチで身体も心もほぐれます。ゆったりと深く息をして筋肉を気持ちよく伸ばしましょう。姿勢もよくなり、肩こりや腰痛の予防にもなります。むくみやコリ、ハリなどが気になるところはやさしくマッサージを

お産を軽く
(骨盤の筋肉を柔らかく)
あぐらをかいて、
両膝を手で下に押す



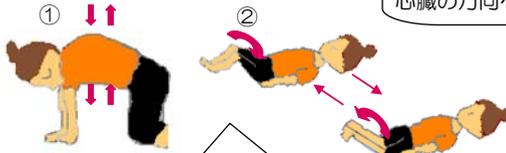
肩こり予防に
① 首をゆっくりまわす
② 肩を上下に動かす
③ 肩を前後に回す

ふくらはぎのむくみ&
足のけいれん予防

- ① つま先を下に向ける
- ② つま先を上げる
- ①②を好きなだけ繰り返す



むくみ・コリ・ハリ予防に
マッサージは、身体の末端から
心臓の方向へやさしくなでる



腰痛予防に

- ① 四つばいになって、背中を上下させる
- ② 膝を左右に倒して、身体をひねる

運動を続ける point3 か条

- ① 歩きやすいウォーキングシューズを用意して、目につくところに置く
ヒールが低く、軽くてお気に入りの一足を、すぐに履けるようにスタンバイしましょう
- ② 1日の決まった時間 (例: 朝目が覚めたとき、お風呂の後、寝る前など) に行う
お気に入りの音楽を聞いたり、好きなお香やアロマオイルを使うと、より楽しい習慣になります
- ③ 無理せず、疲れすぎず、気持ちのよいところでやめる
一度に長く続けなくても大丈夫。合計で20分以上をめざして、できる時に少しずつ

出産直後から気をつけたいこと



生まれるとすぐに、赤ちゃんは環境に適応するために学び始めます

1. 赤ちゃんの体の時計を大切に

新生児は夜昼関係なく2～3時間おきにお乳を飲んで、あとは眠ってばかり…。でも光や音の刺激ですぐ体の時計が動き出し、生後2ヵ月ほどで夜に集中して眠るようになります。誕生直後から昼と夜のリズムをつかむことが大切（12頁参照）

2. 赤ちゃんが安心して眠れるように、こんなことをしていませんか

- 起こす時刻、寝かせる時刻を決める
これでリズムが規則的に。同じ時刻に起こして授乳、その後少し遊びましょう
- 昼は明るくにぎやかに、夜は暗く静かにする
昼は部屋を光でいっぱい。音楽・声かけ・抱っこ・お遊びを。3時間以上のまとめ寝はやめ、授乳間隔は2時間以上を目安に。夕方からは暗く静かに、刺激しないで
- 真夜中の授乳やオムツ換えは、暗いところで静かにする
懐中電灯などで手元だけを明るくして、赤ちゃんの目に光がはいらないように。抱き上げたり、話しかけたりしないで、そっと手早くすませましょう
- 寝かせる場所はいつも同じに。眠そうにしたら1人でそっと
ベビーベッドの場所はお産の前に準備して、退院したらすぐにそこで寝かせましょう。抱っこしたまま寝かせないように
- 夜10時～11時など、遅い時刻にたっぷり授乳する
最低2時間以上は起こしておいて、寝る前にたっぷりとおっぱいをあげます。静かにそっと暗くして・・・。
- 寝るまでのスケジュールを習慣に
毎晩同じ時刻にお風呂、そのあとおっぱい、そして明かりを消して静かにネンネ
こんなふうになると、赤ちゃんは安心して自然と眠く・・・。

3. 寝室の環境はこんなふうに ○はいくつありますか。

- 室温や湿度は適度になっている

暑すぎず、寒すぎず。赤ちゃんは大人よりも暑がりです。エアコンの風が直接あたらないように

- 静かで騒音は聞こえない

寝ていても音は脳に届きます。昼寝もテレビやラジオは消してできるだけ静かに

- 照明は消す。できるだけ暗くする

生まれて1ヶ月までは赤ちゃんが眠るときは、昼でも遮光カーテンでお部屋を暗くしてあげましょう



4. 授乳と「眠り・目覚め」は深い関係。こんなことに気をつけて

ポイントは赤ちゃんが授乳と眠りを関連づけないようにすること。はっきり目覚めて、お乳を力強く飲むのが理想。早く始めるほどベター

- 特に朝はしっかりと目覚めさせて、授乳する
- 生後数週したら、昼間の授乳後はすぐに眠らせずしばらく目覚めさせておく
- 授乳しながら眠らせるのは、生後数週後には避ける。眠る前にベッドへ

5. 夜泣きの予防とその対策を早めに

てこずる夜泣きや寝泣きは6ヶ月ごろにひどくなる傾向にあります。だからこそ、予防が大切。早いうちに気をつけたいのは、夜むずかっているときに、その理由をちょっと考えて少しだけ様子をみることです。泣くたびにすぐに授乳やおむつかえで刺激すると、夜泣きが「癖」になりやすくなります。赤ちゃんは生後3ヶ月ごろには夜と昼の区別がついて、うまくすると夜の12時から朝の6時まで起きずに眠れるようになります

アトピーも赤ちゃんを眠りにくく こんなことが**予防**になりそうです

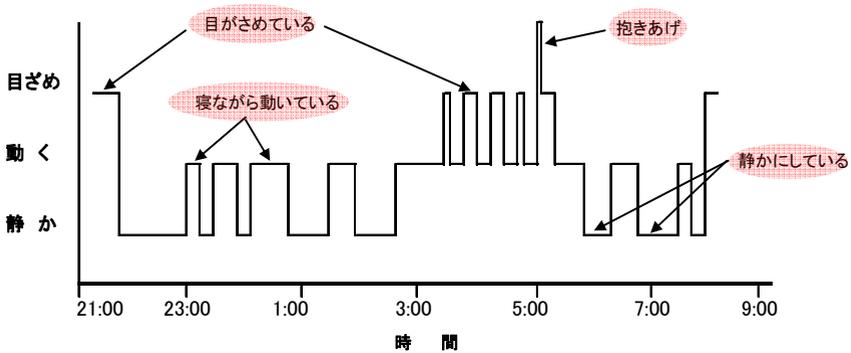
- ☆ 妊娠30週を過ぎたら、卵は1個（加熱して）、牛乳は200ml程度に抑える
胎児の免疫機能が働き始める時期です。アレルギー体質が心配なら、念のために
- ☆ 6ヶ月までは母乳で育てる。離乳食は時間をかけて1種類ずつ慎重に加える
腸は2歳頃に完成します。大豆、ゴマ、小麦も要注意。果汁も6ヶ月までは控える

赤ちゃんの睡眠の特徴

「良く眠る」ごきげんな赤ちゃんになってもらうために。知っておいてください

浅い眠り（レム睡眠）が多く、少しの刺激で目を覚ましやすい

誕生したての赤ちゃんの眠りは約60分サイクルで大人（90分）より短く、レム睡眠¹とよばれる浅い眠りが半分以上占めます。レム睡眠ではうつらうつらとまどろんでいて少しの刺激で目を覚まします。動いたり声を出したり、顔をしかめたりするので、起きていると勘違いして刺激すると眠りを妨げてしまうことがあります。



(図) 赤ちゃんの睡眠リズム (Ferber and Kryger 1995 より改変作成)

夜の眠りは脳の発達に大切。寝る子は育つは本当

夜の睡眠は、成長ホルモン、栄養の取り込み、免疫力と脳の発達に影響します

眠っている間に、脳の中で情報のネットワークができて賢く・・・

「早寝、早起き、朝ごはん」は新生児のときから大切ってことですね！

寝不足だと赤ちゃんはごきげんが悪かったり、むずかかったり。

新生児では眠ることとお乳を飲むことが生活のほとんど全て

眠りが不足すると、むずかかったりごきげんが悪かったりで、扱いにくくなります

大人でも調子が悪くなるのと一緒にですね

¹ Rapid Eye Movement(速い眼球運動) から名づけられた。レム睡眠以外をノンレム睡眠とよぶ

睡眠と発達をめやす

月齢	睡眠の特徴	発達
新生児	3~4時間おきに目覚め、16時間眠る 半分はうつらうつらのレム睡眠 夜と昼の区別はつき始める	匂いや接触に敏感 30cm程度は見える 音も聞こえる
2カ月児	約1/4が0時から5時までは起きずに眠るように 原因不明の大泣きをすることがある	泣くとだっこしてもらえるなど 簡単な関連づけをはじめ 笑う
4カ月児	夜は8-10時間くらい眠るように リズムの規則性がでてくる 1日の睡眠時間約15時間	人の違いが分かりはじめる 意味のない赤ちゃんことば ものをつかむ 首がすわる
6カ月児	昼寝は午前と午後の2回程度に 夜の睡眠は12時間くらいにのびて、 ぐっすりと眠ることも	名前をよぶとわかる 母とのむすびつきが強く 分離不安がでてくる
1歳児	2歳までに昼寝は1回に 1日の睡眠時間は14時間 夜、多くは独りでずっと眠れるように 途中で目覚めてもまた眠れるようになるのが理想	気に入らないと反抗 ことばがわかる バイバイや物まね つかまり立ち

足達、山上「赤ちゃん 夜しっかり眠って」より抜粋

発達には個人差があります

セルフケアによる快眠法

マイペースでできる4週間の睡眠改善法です。自分の習慣をチェックして、できそうなことに挑戦してみます。Step1とStep2だけでもお試しを

Step 1 あなたの睡眠習慣は何点ですか

あてはまるものを○で囲み、得点を出してみましょう

就寝直前まで仕事や家事をしている	あまりない	時々ある	よくある
夕食を食べてから寝るまでは	3時間以上	2時間程度	1時間程度
午後3時過ぎにうたた寝を30分以上	あまりない	時々ある	よくある
コーヒー、お茶などカフェインの摂取は	1日3杯以内	1日4～5杯	1日6杯以上
人間関係や妊娠・出産・子育てなどの悩みを抱え込む	あまりない	時々ある	よくある
夕食後は照明を暗くする	毎日している	週4～5回	週3回以下
寝室の環境（室温、ベッド、枕など）は	快適	まあまあ	問題あり
目覚めたらすぐに起きる	よくある	時々ある	ほとんどない
のんびりした入浴は	よくある	時々ある	ほとんどない
普段から意識して深呼吸を	行っている		行っていない
定期的な運動は	行っている		行っていない
最低6時間の睡眠時間は	毎日	週4～5回	週3回以下
就寝・起床時刻は	決まっている	ほぼ決まっている	ばらばら
寝る1時間前までに、メールチェックを終える	毎日	週4～5回	週3回以下
寝室でテレビは	見ない	時々見る	よく見ている
合計（ ）点＝	3点×（ ）	2点×（ ）	1点×（ ）

★★★ 36点以上 …良い睡眠習慣ですね！ ぐっすり眠ってください！

★★ 35～28点 …改善の余地がまだあり！ 気持ちの良い目覚めを！

★ 27点以下 … 実行すると大きな効果が期待できます。できることからスタート

睡眠の質は？

- ・目覚めの気分は ①よい ②どちらともいえない ③悪い
- ・熟睡感 ①ある ②どちらともいえない ③ない

Step2 トライすること（目標）に〇を（今できていないことから）

ポイント ★目標数は3～4個に ★少し頑張ったら8割くらいできそうなことを

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 夜寝る前1時間はリラックスタイムにする | ⑩ 夕食後は照明を暗くする |
| ② 休日も普段と同じ時刻に起きる | ⑪ 寝室でテレビを見ない仕事をしない |
| ③ 寝る2時間前には夕飯を食べ終える | ⑫ コーヒーは午前中に（ ）杯まで |
| ④ 毎日ぬるめのお風呂にゆっくり入る | ⑬ 10分以内の所へは歩いて行く |
| ⑤ 眠くなってからベッドに入る | ⑭ 日中眠くても、てきぱき動く |
| ⑥ 昼寝は午後3時までで30分以内にする | ⑮ 1時間毎に深呼吸をする |
| ⑦ 目覚めたらサッサと起きる | ⑯ 眠れなければ、別室で静かに過ごす |
| ⑧ 朝食を毎日食べる | ⑰ ストレッチを毎日する |
| ⑨ 毎日（ ）歩or（ ）分以上歩く | ⑱ その他（ ） |

Step3 デイリーチェックシートで記録してみる

選んだ項目を目標欄に

		月							1週目	日
日にち⇒		日	日	日	日	日	日	日	日	
週数⇒										
選 ん だ 目 標										
母 親 準 備	生まれた後の赤ちゃんとの生活を想像する ○:十分あった △:たまにあった ×:なかった									
	赤ちゃんとの対話（タッチ、声かけ、歌など） ○:十分あった △:たまにあった ×:なかった									
状 態	寝つきの良し悪し ○:よかった △:まあまあ ×:悪かった									
	歩 数									
自 由 欄										
気づいたこと 気持ちや体調の変化など										

記録のしかた 実行できたら ○ 半分できたら △ できなかったら ×

このシートはPreママ用です



赤ちゃん和妈妈が

夜よく眠れるように 妊娠中からのお役立ち情報

夜泣き予防と 寝不足解消で 育児を楽しく

2010 年 5 月 10 日

監修 久保田俊郎（夜泣き予防プロジェクト実行委員長 東京医科歯科大学教授）

著者 足達淑子（日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医）

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援
ネットワーク事業」として作成

製作 (有) 健康行動出版

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-37-11-1403

Tel 03-3805-6268 Fax 03-3805-6373

独立行政法人 福祉医療機構助成
先進的・独創的活動支援事業

2010 © 久保田俊郎 足達淑子 無断転載・複製を禁じます