

ママと赤ちゃんが

夜よく眠れるように

昼は明るく夜は暗く
生活のメリハリで
妊娠を快適に



WANPUG

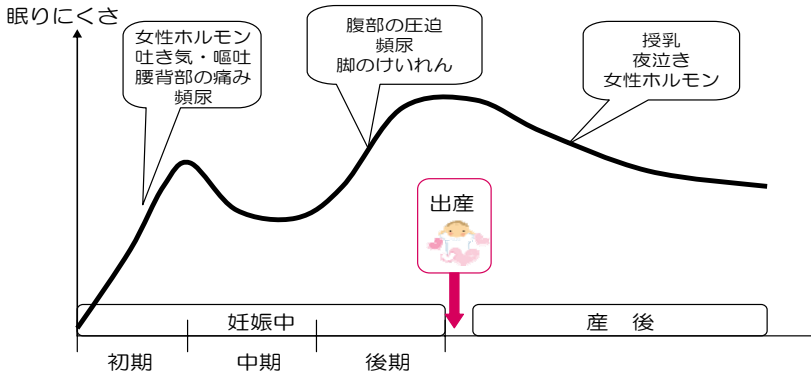
監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

上手に眠って元気に

妊娠中、眠りにくくなるのは確か。でも生活のしかたで、睡眠は良くも悪くも…。簡単にできることもあります。上手に眠って元気に過ごしたいですね。

知っていましたか？ 妊娠中の眠りの変化



妊娠の初期

- 昼間の眠気が強くなる、疲れやすくなる
女性ホルモン（プロゲステロン）の影響です。特に血圧の高い人では要注意
- ときに不眠になる人も
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

妊娠の後期

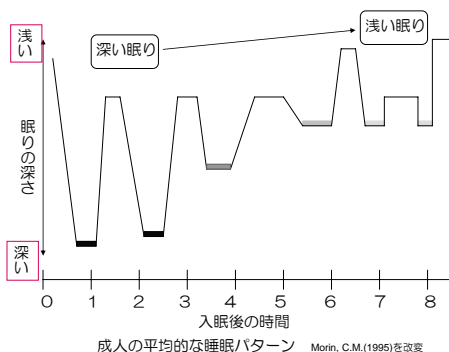
- 誰でもさらに眠りにくくなる
赤ちゃんに圧迫され息苦しく。頻尿により眠りにくいことも。脚のけいれんが起きる人もいます。この時期何とか上手に眠りたいですね

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）

快眠法 いくつ実行できていますか

大人の眠りには90分ごとのリズムがあります。最初の方が深く眠り、しだいに浅くなります。寝ついてすぐの「深い眠り」を十分にとるとスッキリと起きられます。



眠りを良くするための共通ルール

1. 目覚め（昼）と眠り（夜）のメリハリを

- 起きる時刻を一定に
- 目覚めたら、さっさと起きて、太陽の光を浴びる
- 朝食を食べる
- 昼寝は午後3時まで、できれば30分以内に
- 日中は積極的に身体を動かす

2. 夜はリラックスできる体制に

- 夕食後は照明を暗くする
- ぬるめのお風呂にゆっくりと入る
- 寝る前の1時間はリラックスタイム
- 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
- 寝室ではテレビや仕事を避ける
- 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. だらだら寝をしない（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

妊娠中とくに気をつけたいこと

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）
- 静かに騒音をシャットアウト（静かな環境が難しければ、耳栓もおすすめ）
- 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。児のアレルギーが心配なら30週以降は卵は1個（加熱して）、牛乳は200ml程度に。

4. 運動不足にならないよう、

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。無理ない範囲で家事も積極的に行い、1日8000歩をめざしましょう。ストレッチもおすすめ。

2010 年8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

独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業