

夜泣き予防プロジェクト

ママと赤ちゃんが

夜よく眠れるように

ベビー睡眠編



監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

誕生後すぐに気をつけたいこと



寝不足だと赤ちゃんはむずかったりごきげんが悪かったりで、扱いにくくなります。そして、眠っている間に、脳の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！

1. 赤ちゃんが安心して眠れるように、こんなことをしてみませんか

- 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、メリハリを
昼は音楽・声かけ・抱っこ・お遊びを。3時間以上のまとめ寝は避け夕方からは暗く静かに、刺激しないで
- 真夜中の授乳やおムツ換えは、暗いところで静かにする
懐中電灯などで手元だけ照らし、赤ちゃんの目に光がはいらないようにすばやく
- 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
- 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
- 寝るまでのスケジュールを習慣に
規則正しい生活リズムは赤ちゃんを安心させます

2. 寝室の環境はこんなふうに O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



3. 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、生後数週間後には避ける。眠る前にベッドへ

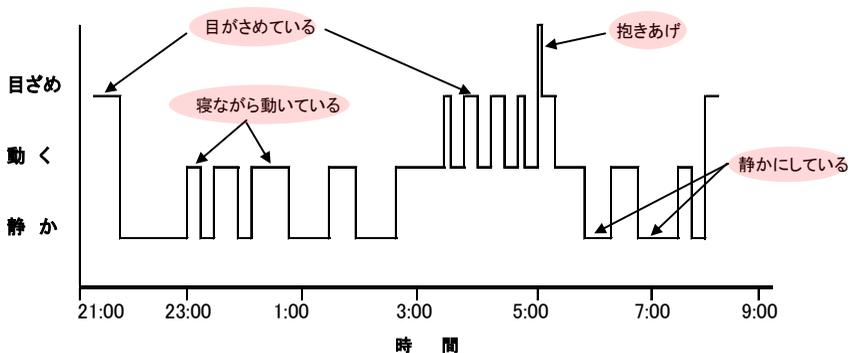
4. 夜泣きの予防とその対策を早めに

てこずる夜泣きや寝泣きは6ヶ月ごろにひどくなります。だから生まれてすぐから予防するのが一番。気をつけたいのは、夜むずかっているときに、「本当はどうして欲しいのか」少し様子をみて考えることです。寝ぼけているだけかも・・・。

赤ちゃんの睡眠の特徴

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。レム睡眠はまどろみに近く少しの刺激で目覚めます。動いたり声を出したり、顔をしかめたりするので、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)

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

睡眠と発達のめやす

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 夜と昼の区別が付き始める	匂いや接触到敏感 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

発達には個人差があります

足達、山上「赤ちゃん 夜しっかり眠って」より抜粋

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

- ☆ 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
- ☆ アトピーかなと思ったら小児科に相談を。治療で改善します。

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

