

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
メリハリのついた生活で
元気な育児を



WANPUG

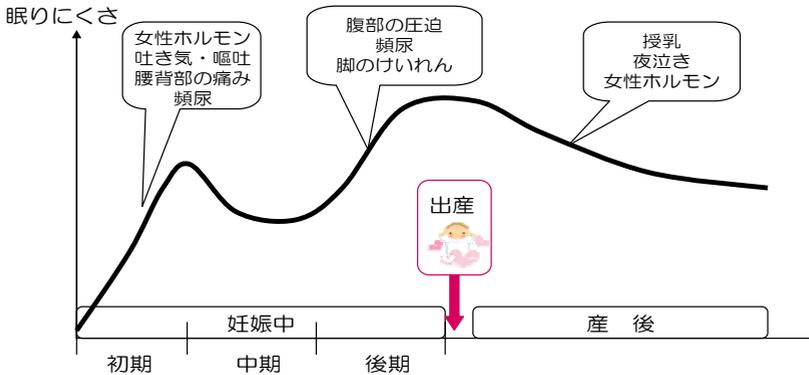
監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

上手に眠って元気に

赤ちゃんが生まれると、「夜起きずにすんだら・・・」と思われるでしょう。夜眠れないのは仕方ない、とあきらめていませんか。赤ちゃんが「夜は眠る」を早く身につけられるように、そしてご自分の眠りを良くするためにも、できることは沢山あります。眠りは最大のストレス対策。ぐっすり眠って元気に過ごしたいですね。

知っていましたか？ お産前後の眠りの変化



産後は、睡眠の悩みが多い時期です

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したり、赤ちゃんの夜泣きや授乳で、眠りにくい毎日が続きます。

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です
- 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）

出産後、特に気をつけたいこと

まず赤ちゃんがしっかり眠れるように、こんなことをしていませんか

- 寝かせる時刻、起こす時刻を決める
- 昼は明るくにぎやかに、夜は暗く静かにする
- 真夜中の授乳やおムツ換えは、暗いところで静かにする
- 寝かせる場所はいつも同じに。添い寝をせず1人で眠らせる
- 夜10時～11時など、遅い時刻にたっぷり授乳する

寝室の環境はこんなふうに（赤ちゃんにも共通です）

- 室温や湿度を適度に
- 静かで騒音が聞こえないように
寝ていても音は脳に届きます。静かな環境が難しければ、耳栓がおすすめ
- 照明は消す。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
- 自分にあった枕の厚さ、やわらかさを



夜泣きの予防とその対策について

赤ちゃんの眠りは浅いので、眠りながら泣くこともあります。むずかってもそうと、少しだけそのまま様子をみてみましょう。うまくいけばまた寝てしまいます。泣く度にすぐに授乳やおむつ換えなどで刺激すると、夜泣きが癖になりやすくなります。

- けがや病気でなければ、できる限りそのまま放っておく
最初の2、3日はひどくなりますが、ほぼ1週間以内に効果が見られます。「子どものために」という強い気持ちが必要です
- 確認までの時間を少しずつ引き延ばす
安全を確認した後そのままの時間を10分、次の週は15分と少しずつ伸ばします
- 起きる前に積極的に起こしてしまう
あらかじめ何時ごろに夜泣きをするかがわかれば、その15分から60分前に起こしてしまいます。目覚めさせ、オムツを換え、水分を与えてまた寝かせます

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、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
- 眠くてもてきばき動く



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