

～3ステップで赤ちゃんの眠りを改善しましょう！～

赤ちゃんとの生活は、次の原則を守るようにしましょう。

- 朝・昼は明るくにぎやかに、夜は暗く静かにする。
- 早寝、早起きの生活リズムを守ること。

ステップ1 朝は7時までに起こしましょう！

(朝の起こし方のポイント)

- ① カーテンを開けて、太陽の光を入れます。
日当たりが悪い、雨や曇りの日は、電気をつけましょう！
- ② 光に反応して目を覚ましたら、優しく「おはよう」と声かけます。光で起きない場合、「おはよう」と声かけてみて、だめなら体をゆすります。
- ③ 赤ちゃんが目を開けて、周囲を確認する様子が見られてから、抱っこや朝のオムツ換えや着替えをします。「お顔拭こうね」など、声をかけてあげてください。
※ 起こすときは、いきなり抱き上げないで下さい！！



起きぐずりの原因になります。



ステップ2 お昼寝の時間を調節して、日中は活動的に過ごしましょう！

午前中は、お散歩や外遊びなど、太陽の光を浴びて活動的に過ごしましょう。

(ポイント)

- ・ 朝寝は30分～1時間、お昼寝は2時間～2時間半くらいを目安に、赤ちゃんを起こします。
- ・ 午後5時以降は、夜の睡眠にひびくのでなるべく寝かさないように努力して下さい。

ステップ3 寝る前30分のイチイチャタイムを作りましょう！

寝る前の30分間は、明かりを薄暗くして、スキンシップをとりながら静かに過ごすことで、寝つきをよくします。この習慣は、ママと赤ちゃんの絆を深め、日中の興奮を鎮める役割もあります。



(イチイチャタイムの過ごし方のポイント)

- ・ ママはいつもより声をワントーン低くして、優しくゆっくり話します。
- ・ テレビ・パソコン・スマホは厳禁！部屋は薄暗くします。
- ・ 家事や仕事のことは忘れて、しっかりと子どもと向き合しましょう。

～寝かしつけの方法を変えましょう！～

赤ちゃんが心地よく眠るには、十分な「安心感」が必要です。この「安心感」は、習慣によって作られていきます。要するに「いつもと同じ」というのがとても大切なのです。

～赤ちゃんのタイプ別寝かしつけの方法～

タイプA：おっぱいに執着している

おっぱいと眠りが強く結びついている赤ちゃんは、ママのおっぱいが「安眠グッズ」になっています。その為、おっぱいに代わる安眠グッズ（手触りの良いタオル・ぬいぐるみなど）を作る必要があります。赤ちゃんが眠そうにしたら、安眠グッズを渡し、トントンや「ねんね～」の声かけをし、眠る時間だということを根気よく教えます。

タイプB：ちょっとした物音にも敏感で、すぐに目を開けてしまう

まずは、寝る前に十分安心させてあげることが大切です。寝かしつけでは、目を閉じさせながら十分に触れ合うことで安心させます。優しく「大丈夫、大丈夫」など、簡単な声かけをし、安心感をもてるまで一緒に寝起きするのも良いでしょう。また、このタイプでもママに代わる安眠グッズも効果的です。

タイプC：ママの気をひこうとする

入眠時にママの上に乗ってきたり、たたいたり、顔をいじったり、布団から逃げ出したりするタイプです。

危ないおもちゃを置かないようにして、ママは赤ちゃんが何をしてもたぬき寝入りを決め込んで下さい。なるべく暗い状態で寝かせるようにしましょう。



他にもお腹や背中、お尻トントンは、どんな子にもおすすめです。一緒に添い寝をしていることをわかりやすくするために、お腹に手を乗せたり、手をつないだり、体をピタッと寄せたりするだけでも、十分安心できる寝かしつけの方法です。

～寝かしつけに伴う赤ちゃんの抵抗を減らす方法～

・タイプ別の方法を一つ選び、実施し始めたら1週間は、決して前のやり方には戻さないで下さい。

・1週間やってみて赤ちゃんが慣れない場合、時期が悪かったとして以前の方法に戻し、1ヶ月程して再度チャレンジしてみましょう！

～授乳と赤ちゃんの泣きについて～

頻回の授乳が夜泣きにつながる理由について

(例：4～5ヶ月になっても1～2時間おきに与えている)

泣きの原因が分からず、すぐに授乳してしまう。少量頻回



胃の中に、少量ずつしかおっぱいが入らず、胃の伸縮があまりできない。



離乳食もあまり量が食べられない



少量頻回の排尿・排便になり、不快を感じる回数が増え、泣くことも増える。



赤ちゃんが泣いた時に授乳前にやってみること

以下のことをすることにより、「**赤ちゃんが何を求めて泣いているのか**」がわかるようになります。

- ① 泣く
↓
- ② オムツをとる
↓
- ③ あむけで、お腹や胸を楽しくマッサージ
↓
- ④ うつぶせにして、背中やお尻を楽しくマッサージ
↓
- ⑤ オムツをはかせる
↓
- ⑥ 抱っこであやしたり、好きなおもちゃで遊ぶ
↓
- ⑦ それでも泣いたら授乳



※ 大切なのは、赤ちゃんに気持ちいいと感じてもらふこと、ママとの楽しい時間を共有することです！

～夜泣きを乗り越えるためにできることは！？～

<ママがうまく睡眠時間をとるコツ！>

- ・ 昼間、赤ちゃんが寝たら、一緒に寝ます。
- ・ 夜、赤ちゃんが寝たタイミングでママも寝ます。
- ・ 昼間に起きて、夜はしっかり眠るというリズムをつくってあげると、ママも早い時期から休めるようになります。

<よく寝てくれる環境づくり>

暑すぎたり、寒すぎたりすると心地良く寝ることができません。

夏場は26～28度、冬場は18～20度が適温です。

エアコンの風が直接あたらないようにして下さい。

風向きを上にして、扇風機で空気を循環させるのもおすすめです。

<パパが協力できる夜泣き対策>

子育ては、周りのサポートがないとできません。

男女には体や脳の仕組みの違いがあり、育児中の母親の気持ちは理解できないようです。

何か育児でやって欲しいことがあるときは、どういうふうに、何をして欲しいのかを具体的に伝えましょう。ある程度方法を伝えたら、あとは細かいやり方には口を出さないことがとても大切です。

赤ちゃんの眠りの妨げになる為しないで欲しい行動

- ・ 仕事からの帰宅後に、赤ちゃんを起こして遊ぶこと。
- ・ 夜8時以降のお風呂に入ること。
- ・ 赤ちゃんが寝る直前に激しい遊びをする。



夜泣きが続くと、イライラしてしまうこともあると思います。家族で話をしたり、協力・支えあいながら乗り越えていきましょう！

参考文献

「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」

著者:清水悦子

出版社:かんき出版