

ベイ★キッズ

横浜子育て応援マガジン

ベイ★キッズ

FREE
2022 SPRING
vol. 044

ねむるコツは

02 | ねむりの知識 いろいろ紹介 おそと遊びグッズ

03 | まちすき
高島中央公園愛護会会長
松本道雄さん
身近でできるSDGs
布団の打ち直し
春のお届け便
リンゴ

04 | パパと遊ぼう
よこはまこどもカレッジの
名物せんせい

04 | こどもと一緒に楽しむ
おそと遊びグッズのお店

Credit

スタッフ: 東恵子 船本由佳
ベイ★キッズ みなとくらす: 本田真弓 中川あき
デザイン: 川本智子
協力: あそびい横浜 横浜市こども植物園



● 編集・発行/ベイ★キッズ編集部[NPO法人シャーロックホームズ] 〒220-0002 横浜市西区南郷井沢18-1-110 TEL.045-324-5033 FAX. 045-548-4514
http://baykids.jp info@baykids.jp * 情報提供や広告掲載に関するお問い合わせは上記まで。 * 紙面の無断転載を禁じます。

成長とともに変わる「ねむり」の悩み

前まで効果があった「眠らせるコツ」。子どもの成長に応じて効かなくなってくるという経験をする方も多いのでは。眠りの悩み克服ポイントを月齢別に紹介します。

▶ 新生児(0ヶ月～1ヶ月)

おむつが濡れた・暑い寒い・お腹がすいたなどの生理的な要因を解消したら寝てくれるのが新生児期。この時期は睡眠と覚醒の区別もつかないと言われています。お母さんの寝不足はあっても子どもの寝不足はないとされます。

▶ 1ヶ月ごろ

この時期の赤ちゃんは大人が歩くくらいの揺れを心地よく感じると言われており、「揺れる」のはポイントの一つ。夕方に泣き止まなくなる「夕暮れ泣き」はコリックペイン(お腹のガスがゴロゴロする)という有力な説がありますが、原因は定かではありません。何をしても泣き止まないときもあるので、自分だけで必死にならずに誰かに助けをもらったり、泣き止むのを待ってもいいですよ。

▶ 2ヶ月～

おもちゃに興味を示したり手で遊ぶことができるようになり、遊び飲みが出てくるのがポイントです。よく飲むといっぱい寝てくれます。なのに、遊び飲みをしたり、ちょっとした物音で飲むことに集中しなくなります。授乳部屋など静かな環境で赤ちゃんの眠りタイミングで飲ませるのがコツです。

▶ 5ヶ月～

養育者とそれ以外の大人の区別がつくようになり、人見知りをはじめます。社会性が発達し、感情が芽生え、情緒が身につくと「夜泣き」が始まります。新生児期と違って理由がはっきりしないのがこの時期の夜泣き。解消するためにいろいろ試してみてもダメでどこかおかしいのではと心配したり、親自身がイライラしてきたり。夜中のドライブなどが有効な場合がありますが、個人差があり、正解や解決法が必ずあるわけではないのです。とにかく親の気持ちが追い込まれないことが大切です。

▶ 1歳半～

夜泣きが落ち着いてくる頃です。睡眠のパターンも成人に近づき、ご飯も3回食べて、歩くようになり活動量が出てくるので、夜の眠りも深くなります。夜中の授乳を続けている場合は互いに寝不足の原因につながりますのでやめてもよいタイミングです。赤ちゃんの睡眠が成熟してくるとともに、育児起因の保護者の寝不足も自然と解消されることです。

【お話を聞いた人】小児科医 中川真智子さん
早産児のその後のケアや発達障害の分野に取り組む。目下のところ子どもの睡眠をメイン研究テーマとしている。外来診療のほか、横浜市の乳幼児健診も担当。2人の娘を子育て中



月齢と成長に応じて睡眠の悩みは目まぐるしく変わります。健診に「生活リズム」を書く欄がありますので、悩みは健診のタイミングに相談しましょう。コロナで健診に行きづらいという方もいると思いますが、お子さんの成長の把握と子育ての不安の解消のためにも適したタイミングに健診に行くようにしましょう!



ねむりの悩みを解決したい
寝てくれない、眠りたい...子育ての「ねむり」の悩み。
子育てとは切り離せない睡眠の知識を専門家に聞きました。



ねむりの悩み 質疑応答

「なかなか昼寝してくれない!」

昼寝が1日1回になる1歳を超えた頃になると、朝起きた時間に対応して、昼寝の眠りははじまります。昼寝が遅い子は朝早めに起こすようにしてみましょう。また、午前中部屋で過ごす日や抱っこが多い日もなかなか眠れないかも。体力の消耗は昼寝をしやすくしてくれます。

「昼寝が長引いている、夕方までに起こすべき?」

1歳半の子どもで調査した結果、昼寝は13時から15時までに寝るのが理想とわかりました。昼寝から無理に起こしたくない気持ちはとてもわかりますが、昼寝しすぎると夜寝にくくなるというのは睡眠時間のデータからもわかっています。夜の寝かしつけをスムーズにするためには、昼寝はできれば2時間以内、16時より前にはきりあげるようにしましょう。

「生活リズムがうまくつくれない」

保育園・幼稚園の入園前は、おうちのリズムに合わせて大丈夫。リズムに乗ってないんじゃないかと心配する必要はありません。保護者が眠れていないと大変なので、子どものペースを無理につくるのではなくておうちのペースに合わせて大丈夫。心配な場合は健診で相談しましょう。

「子どものいびきが気になっています」

四六時中いびきが出る人はアデノイドの可能性も。喉の奥にあるアデノイドや扁桃腺は5～6歳前後に大きさがピークを迎え、その後小さくなるので、成長とともに解消されるケースもあります。アデノイドの肥大で呼吸が苦しくなり、寝不足になる場合もあります。いびきが気になる場合は、かかりつけの小児科や耳鼻科に相談してみてください。

「タブレットはやっぱりダメ?」

タブレットは睡眠に悪影響がでます。寝かしつけに絵本の代わりにタブレットを読むという家庭もあると思いますが、長すぎないよう意識をして、寝る1時間前にはやめるのが理想です。ブルーライトは寝つきも悪くなるし、眠りが浅くなるので、影響を減らすようにしたいですね。大人も同じですよ!

