

月齢別

Sukoyaka Akachan

ワンポイント アドバイス

～寝かしつけと
夜泣き対策のポイント～

赤ちゃんが夜にしっかり
眠ることができるよう、
ママやパパができること、
心がけたいことをまとめました。

★ 3カ月ぐらいまで

昼夜に違いをつけましょう

まだまだ日中も眠っている時間が多いのですが、目覚めている間は、足をタッチしながら話しかけたり、抱っこをしたりして、たくさん遊びましょう。まだ昼夜の区別がついていませんから、日中は部屋を暗くせず、夜は部屋を暗くして、昼夜に違いをつけましょう。

窒息の危険があるので、まだ首がすわっていない赤ちゃんの顔のまわりに、タオルやぬいぐるみなどを置かないようにしましょう。枕も必要ありません。



★ 6カ月ぐらいまで

授乳は目が覚めているときに

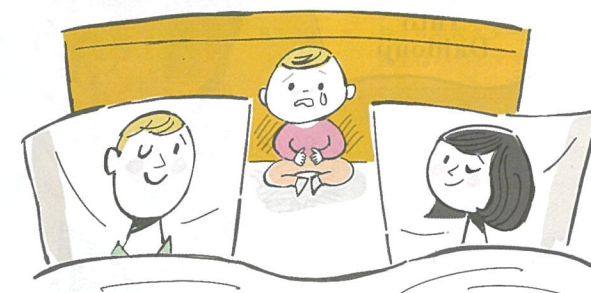
母乳やミルクを飲みながら熟睡してしまうと、夜中に目が覚めたとき「乳首がない!」と不安になります。授乳は、目が覚めている入眠前までに行いましょう。個人差はありますが、生後4カ月ぐらいからは夜中は続けて眠るようになっていきます。夜間は睡眠をとることが最優先です。スキンシップは目覚めているときにしっかりと。お仕事をしているママも、帰宅後の入眠するまでにたっぷりとスキンシップをすれば、愛着形成には問題はありません。



★ 10カ月ぐらいまで

ときには「寝たふり作戦」

赤ちゃんの成長の節目には、睡眠退行が起こるといわれています。夜間よく寝ていた赤ちゃんが急に夜泣きをするようになるのはそのためです。ほとんどは、脳の発達に変化があった時期に起こるようです。身体的にもできることが多くなり、昼寝の回数が減って睡眠パターンが変化している時期は、特に夜中に脳が急に活発になり夜泣きを引き起こしたり、夜中に起き上がったってしまうようです。びっくりしあわてず、寝たふり作戦などでようすを見てみましょう。



★ お誕生日ぐらいまで

睡眠環境のプレゼント

夜の睡眠は、赤ちゃんの成長ホルモンの分泌を盛んにし、心身の働きをコントロールする自律神経を整えます。おおらかに、自己肯定感を高めながら赤ちゃんが成長するためには、質の良い睡眠はとても大切です。睡眠の質を高めるため、食事、睡眠、遊びなどの時間をできるだけ一定にし、生活リズムを整えることから始めましょう。またスマホなどブルーライト系の光は目を冴えさせるため、就寝の3時間前にはいじらせないようにするのがベストです。



★ お誕生日を過ぎてから

夕方の昼寝は卒業して

1～2歳の理想的な睡眠時間は、昼寝を合わせて13～16時間です。昼寝をたくさんすれば、夜の睡眠は短くてもよいわけではありません。1歳以上になったら、夜の睡眠に影響してしまう夕方の昼寝はやめ、夜は眠くなる前に入眠儀式を行い、寝具に横になりましょう。

1歳ぐらいからは、親からの移行対象としてタオルケットやぬいぐるみなどといっしょに寝るのもよいでしょう。夜中に目覚めたときにそばにあると安心するので、就寝中もそのままにしておきます。

