

平成29年3月10日実施

## 「赤ちゃんにもママにも優しい安眠講座」の様子

講師：中西 美好 さん（NPO法人赤ちゃんの眠り研究所）



### 【赤ちゃんの眠りについて】

#### ★なぜ眠くなるのか

人間は「体内時計」によって、朝起きて、昼に活動し、夜は眠くなります。この「体内時計」は、24時間12分のリズムなので、朝に光を浴びることでリセットし、地球時間に合わせています。

★朝の光を浴びて、14～16時間後に、「メラトニン」（催眠ホルモン）という物質が分泌されて、眠くなる。

★赤ちゃんは、体内時計やメラトニン分泌がまだ発達途上。生後まもなくから、朝は光を浴びるといって、光環境を意識した生活が大切。

#### ★赤ちゃんの眠りの特徴

- ・大人より眠りも浅いし、浅い睡眠と深い睡眠のサイクルも短いので、浅い睡眠になったときに目を覚ましやすく、その頻度も高い。
- ・浅い眠りのときによく動く  
→大人も、浅い眠りのときに寝返りや寝言を言ったりする。赤ちゃんは寝言が言えないので、「泣き」になる＝寝言泣き

★5・6か月くらいになると、寝言泣きが増えてくる。

★メラトニン：眠くなる以外に、性の成長を抑制する効果ある。

1歳～5歳くらいには、大人の20倍分泌される。

でも、メラトニンが分泌されているときに光を浴びると抑制されてしまうので、夜にコンビニなどの明るいところには、なるべく出かかず、明るすぎない環境で過ごすことが大切。

### 【赤ちゃんの眠りの悩みについて】

★赤ちゃんの眠りの悩みの原因は2つと考えています。

- ・生活リズム
- ・寝かしつけ

### 【生活リズムについて】

★お日さまリズムを教えよう！

☆朝は7時までに起こそう！カーテンあける。暗いようなら電気をつける。

☆お昼寝の時間を調整して日中は活動的に！

- ・お昼寝の時間は、とても個人差がある。新生児でもお昼寝しない子もいる。お昼寝しなくても、短くてもそこそこ機嫌がいいなら、それがその子にあった睡眠時間。
- ・お昼寝3時まで。時間が遅くなったときは、30分くらいで起こすなど。
- ・リズムカルな運動が効果的  
メラトニン、セロトニン（気持ちを穏やかにする）をもとにして作られる。  
セロトニンは、歩く・ハイハイするなどのリズムカルな運動をする、バランスのよい食事をするなどで、よく作られる。

☆寝る30分前には、薄暗いあかりでゆったりと過ごして、寝るときには、電気をつけず、真っ暗に。注意してほしいのは、寝る前の時間を一日の反省タイムにしないこと。

### 【寝かしつけについて】

★なぜ、寝かしつけが必要？

動物の本能として、「安全である」と確認できないと眠れない。

寝かしつけは、赤ちゃんに「安心して眠っていいんだよ」と安心感を伝えること。

親も堂々と寝る→赤ちゃんも、「ママも安心して寝ているから、ここは安全だな」と分かる

★「寝言泣き」を本格的な「泣き」と思って、寝かしつけをしていると、毎回寝かしつけを要求するようになってくる。寝言泣きの場合は、3分くらい様子を見ると（体の不調ではないか、周りに危険なものがないかを確認してから）また眠りにつくこともあります。

★4歳くらいまでは、寝るために親の助けが必要と言われています。親の負担にならない、半分寝ながらでもできるような、楽な寝かしつけの方法（添い寝で頬をよせるなど）を見つけて、同じ方法を1週間続けてみましょう。1週間続けても、どうしてもだめなときは、1か月後くらい間をおいて、またチャレンジしてみましょう。

★まずは、生活のリズムを整えることから始めて、それでも解決しない場合は、寝かしつけの方法を変えてみるということをしてみてください。

### ♡アンケートより♡

- ・赤ちゃんの眠りについて、いろいろな話が聞けてよかった。
- ・会場が過ごしやすく、自由に移動できるのがよかった。
- ・本の展示があったので、そのまま借りて帰ることができてよかった。
- ・産前、もしくは産後すぐにも知っておきたかった。
- ・寝かしつけの習慣を改めて見直そうと思った。生活リズムの大切さを感じた。
- ・悩んでいるママにアドバイスができたらと思い、参加しましたが、知らないこともたくさん教えていただけて良かったです。
- ・出産前に受講して本当によかったと思う。事前に赤ちゃんの睡眠に関する悩みや対応策が聞けて、本当に有意義な時間が過ごせた。

