

なかなか寝ない、夜中に何度も目を覚ます…

脳を育てるぐっすり睡眠のために

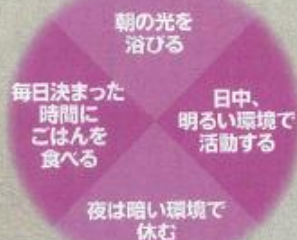
Chapter 2,3



東京ベイ・浦安市川医療センター
センター長
神山 潤先生より

赤ちゃんの睡眠で悩みを抱えているなら、まずママやパパの生活を本気で見直すことから始めましょう。ママやパパがちゃんと睡眠をとっていなければ、赤ちゃんの眠りを変えることはできません！ 絵本の読み聞かせは赤ちゃんにとっていいことなのはもちろん、読み手にとっても脳を活性化させる素晴らしい効果が、パパにも寝かしつけを手伝ってもらおうというでしょう。

4つのお約束を心がけるだけで
赤ちゃんの睡眠の問題は改善します



朝の光を浴びることで体のリズムが整います

いちばん身近な「自然」である自分の体をコントロールするのは、私たち自身ではありません。「朝の光」を浴びることで、私たちは体内時計の機能を絶えず時刻に合わせて調整することができ、心も穏やかに整えるセロトニンが活性化されるのです。その4つのお約束を心がけた生活を送ってみましょう。

朝ごはんは欠かさずに、
モグモグはどっぴも大切！



日中はママと一緒にたくさん遊ぼう

⇒詳しくは88ページからの「どうして赤ちゃんにぐっすり睡眠が大切な？」を読んでみよう！

赤ちゃんのねんねの悩みが解消します！

ママができること

赤ちゃんの睡眠に関する悩みは、月齢を問わず、ママたちの悩みの上位を占めています。そこで、日本とアメリカの睡眠研究の権威である先生お2人に、赤ちゃんの眠りのしくみと日々のお世話で心がけたいことを聞きました。

撮影：村尾香純 イラスト：日さきともえ モデル：村井和愛ちゃん(6カ月) & 陽子ママ(28才)、三浦天輝くん(10カ月) & 亜由美ママ(26才)

Chapter 1



セントジョセフ大学の心理学科
ペンシルベニア大学医学部小児科教授
ジョディ・A・ミンデル博士より

寝かしつけ、夜泣き、夜中にたびたび目を覚ますなどの赤ちゃんの睡眠に関する悩みは、日本だけでなく、アメリカ、ヨーロッパなど、世界中のママたちが同じように抱えているもの。そうした悩みは、今の生活をほんのちよっと変えるだけで、赤ちゃんがぐっすり眠れるようになり、ママの睡眠も十分にとることができるようになります。

赤ちゃんが「自分で眠る」
寝かしつけ法を見つけましょう

赤ちゃんが眠りにつきやすくなる3ステップ



まずは、赤ちゃんに合った入浴儀式を見つけましょう

私がおすすめするのは、国の3ステップの「ベッドタイムルーティン(入浴儀式)」です。お風呂に入って、ママとのスキンシップを楽しみながらマッサージを、次に、落ち着いた環境の中で静かに眠る準備をします。



赤ちゃんの睡眠はとて大切なことなんですよ

⇒詳しくは89ページからの「赤ちゃんがぐっすり眠る『質のいいねんね』のとり方は？」を読んでみよう！



成長ホルモンは3~4カ月を過ぎると、睡眠中にたくさん分泌されます

骨を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、骨や筋肉の損傷を修復するのが成長ホルモンです。成長ホルモンが分泌されるのは睡眠中だけではなく、3~4カ月を過ぎると睡眠中に多く出るようになります。これが「寝る子は育つ」という格言の根拠になっています。なお、成長ホルモンはアンチエイジング作用もあるといわれています。赤ちゃんだけでなく、ママやパパにとっても大切な要素なんですよ。

子どもらしさを保つホルモンが睡眠中に分泌されます

夜に分泌されるメラトニンというホルモンは、眠りを誘ったり、老化を防いだりする働きがあります。メラトニンがたくさん分泌されるのは1~5才ごろで、思春期になるまで減っていきます。思春期以降は、子どもらしさを保つ働きをします。寝室をして夜間に光をたくさん浴びていると、この分泌量は減ってしまうのです。



Chapter 2 どうして赤ちゃんにはぐっすり睡眠が大切なもの?

85ページの「4つのお約束」を心がけることで、赤ちゃんはもちろん、ママやパパも、適切な睡眠がとれるように生活が変化していきます。では、どうして赤ちゃんにとってぐっすり眠ることが不可欠なのか、考えてみましょう。

体だけではなく、脳もゆっくり休ませましょう

睡眠は、脳や体が正常に働くために必要な休息です。眠りの深さは一定ではなく、深くなったり浅くなったりしています。また、体を休ませて脳は夢を見て眠り、脳をゆっくり休ませる眠りとを周期的に繰り返しています。大人はこれを90~100分周期で繰り返しますが、赤ちゃんは新生児で40~50分と、大人よりも周期が短いのが特徴です。



いい睡眠をとることで、日中に体験した情報を整理して脳にインプットすることができます



赤ちゃんの脳は、神経細胞同士がどんどんつながって、神経や機能が発達していく時期、眠っているときも、そのつながりがつくられているかもしれません。

夜しっかり眠ることが生活リズムを整え、日中の活動につながります



動物には体の中に備わった時計があり、これで1日の長さを計って覚醒と眠りのリズムや体温のリズムを調節しています。人間の体内時計はもともと24時間周期にできているため、1日のリズムが崩れがちになります。夜にしっかりと眠り、朝、日の光を浴びて目覚めると、地球時刻と同じ24時間周期の生活リズムを整えることができ、日中も活動的に過ごすことができます。



こんなときは？
ねんねのお悩み相談室

睡眠環境についての不安や入眠儀式に関する疑問など、ママたちの悩みを神山先生からアドバイスをいただきます。

- Q** 寝る前には必ずお風呂かきをするのですが、ママが寝るまでかき続けたいのですが、赤ちゃんが寝てしまえばかき続けることができません。かき続ける必要はありますか？
- A** 赤ちゃんの寝る前は、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。ママが寝るまでかき続けたいのであれば、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。
- Q** 赤ちゃんが寝る前には必ずお風呂かきをするのですが、ママが寝るまでかき続けたいのですが、赤ちゃんが寝てしまえばかき続けることができません。かき続ける必要はありますか？
- A** 赤ちゃんの寝る前は、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。ママが寝るまでかき続けたいのであれば、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。

- Q** 赤ちゃんが寝る前には必ずお風呂かきをするのですが、ママが寝るまでかき続けたいのですが、赤ちゃんが寝てしまえばかき続けることができません。かき続ける必要はありますか？
- A** 赤ちゃんの寝る前は、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。ママが寝るまでかき続けたいのであれば、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。

- Q** 赤ちゃんが寝る前には必ずお風呂かきをするのですが、ママが寝るまでかき続けたいのですが、赤ちゃんが寝てしまえばかき続けることができません。かき続ける必要はありますか？
- A** 赤ちゃんの寝る前は、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。ママが寝るまでかき続けたいのであれば、ママが寝るまでかき続ける必要はありません。

朝ごはんを必ず食べて、一日のパワーを蓄えよう！



夜のねんねは暗く、昼のねんねは明るい部屋で

赤ちゃんは夜に照明をつけて明るいままにしていると昼だと思い、昼寝をするときに暗くすると夜だと思ってしまいます。また、老化を助いたり、性的な早熟を防ぐ作用があるメラトニンは夜、暗い環境で分泌されるため、分泌が十分でなくなり、効果が得られなくなります。最近では体内時計の働きそのものが抑えられてしまう危険も考えられています。昼と夜の区別をつけさせるためにも、昼は明るく夜は暗く、夜は静かな環境を整えましょう。

赤ちゃんのねんね

夜寝る時は暗く、昼寝する時は明るい部屋で寝させよう。

夜のねんねは、娘たちの顔が見えないくらい真っ暗な部屋で

娘たちの部屋は明るい部屋で、掃除機をかけることも、でも、夜のねんねは娘たちの顔が見えないくらい真っ暗な部屋で寝かしつけています。私やパパのおなかの上につくせで寝かせ、寝も悪いとママの腕の中で10分ほど体をトントンしている、ぐっすり寝てくれます。

夜のねんねは暗い部屋で、リラクゼーションモードに



4 夜更かしになるなら、昼寝は早めに切り上げて

3〜4カ月を過ぎると、昼寝がはだだらと昼寝をしてしまうのが原因で、夜になって眠れなくなっていきます。赤ちゃんの生活リズムが夜更かしになっているなら、昼寝を早めに切り上げましょう。

赤ちゃんのねんね



午後5時以降は17時以降も寝ると、私に起こします

毎日、ごはんを食べたあとで地域のプレイルームに行き、戻ってくるのは15時ごろ。そのあとで昼寝をするのですが、だいたい17時ごろには自分で目を覚まします。17時を過ぎても寝ていると、就寝時間が1時間ほど遅くなってしまいうので、私が起こすようにしています。

赤ちゃんにビックリの入眠儀式を見つけよう



6 寝るまでの入眠儀式を大切に

赤ちゃんは眠りに入る「設けり」や「寝る準備」があると、安心して眠れるようになります。お風呂に入る、パジャマを着る、絵本を読むなど、寝るまでの段取りを決め、その手順を繰り返すことが大切です。お気に入りのタオルやぬいぐるみなどと一緒に寝るのもいいでしょう。ただし、あとでやめるのが難しくなりそうな習慣は避けたほうがいいかも。

赤ちゃんのねんね



家族で図書館へ照明を消す一オールのCDをかける〜ぐっすり！

娘が9カ月ごろから定着しているわが家の入眠儀式は、娘とパパ、私と一緒に図書館をしたあと、部屋の照明を消すことで、リラクゼーション効果のあるオールオールのCDを流します。CDを聴きながら娘の体をトントンしてあげると、早いときは分もたないうちに眠っています。

7 まずは早起きをさせて、悪循環を断ちきろう！

人間の体内時計の周期は24時間より長いので、「夜更かしをする一歩を妨げる一歩性の時差ぼけになる一眠れない」という悪循環に陥りがち。そこで、まずは赤ちゃんを朝早く起こすことで、その結果、日中活動に活動することができ、夜は早く寝ることができる。そのためには、ママやパパが早起き・早寝をすることが重要です。

Chapter 3 赤ちゃんが夜ぐっすり眠るために 今日からできること

では、赤ちゃんの健やかな睡眠を促すために、ママができる具体的な行動ってどんなことがあるのでしょうか？「ママが心がけたい4つの約束」を、毎日の生活に沿ってもう少し詳しく紹介したいと思います。

2 朝はしっかり飲ませて、食べさせて

朝は体温を上げながら目が覚めていくので、その体温を上げるエネルギーとして、朝はおっぱいやミルクをしっかり飲み、離乳食をしっかり食べることが大切です。また、日中に元気に遊ぶためにも、十分な栄養を与えてあげましょう。赤ちゃんの月齢にもよりますが、リズムカルな筋肉運動である虫寝を行うために、レックリモグモグして食べることが大切です。セロトニンが活性化されます。

赤ちゃんのねんね

朝ごはんを食べさせるために、子どもの気分を盛り上げます

毎乳食を始めて1カ月、10時30分ごろから離乳食を食べさせますが、健康が第一と食べてくれないまま、そこで私が「おいしいルー〜」とテンション高く話しかけ、子どもの気持ちを盛り上げながら食べさせるように、私が笑顔でいると子どもも楽しくなって、機嫌よく食べてくれます。

1 毎朝しっかり朝日を浴びさせて

夜更かしして朝寝坊するという生活リズムに困ってしまったり、まずは朝、起こす時間から変えてみましょう。早起きをする、夜は自然に早い時間に眠るようになってきます。起こすときはカーテンを開けて、日の光を浴びさせましょう。体内時計を調節して、日中も活動的に過ごせるようになります。「おはよう」と声をかけて、遅く寝たタオルで顔をふき、さっぱりさせてあげてもいいでしょう。

赤ちゃんのねんね

朝は一定の時間に寝室のカーテンを開けています

寝室の区別をつける意味でも、既婚前のころからなるべく朝は7時ごろに寝室のカーテンを開けるようにしていました。直射日光は眩しいように思っているのですが、室内が明るくなるからか、自然と目を覚ますように、そのおかげで寝覚めも定着していった気がします。

3 日中はお散歩や外遊びで体を動かして

日中は太陽の光を浴びて活動的に過ごすことが大切です。お散歩や外遊びを日課にして、たっぷり遊ばせましょう。心地いい体の疲労はいい眠りにつながります。また、日中のリズムカルな活動は、心を穏やかにするセロトニンというホルモンを分泌させるとともに、夜間のメラトニンの分泌を促す効果もあります。

赤ちゃんのねんね

あんよスタート後は外遊びをたくさんさせるようにしました

寝ぐっすり寝てもうらためにも、あんよを始めた1才1カ月ごろからはとくに午前中こしこし外で遊ぶことを日課にしました。地域の公園で支援センターなども利用して、日中たくさん体を動かして遊ばせるようにすると、夜間の睡眠はすんなり寝てくれるように。

しっかり体を動かして遊ばせ、夜もぐっすり眠れるよ

