

すくすく赤ちゃん、ゆったりお母さんの眠りの秘訣

東京医科大学睡眠学講座 駒田 陽子

今日は、赤ちゃんがすくすく成長し、お母さんが少しでもゆったりとした気持ちになれるような生活の工夫、眠りの秘訣をお伝えできればと思っています。

佐々木さんのおうちに、かわいい赤ちゃんが生まれました！



生まれたばかりの赤ちゃんは、数時間おきに寝たり起きたりを繰り返します。新米ママは張り切って赤ちゃんのお世話を始めたけれど、想像していた以上にたいへん。おっぱいは足りているのかしら、赤ちゃんの湿疹は何か原因があるのかしら、泣いているけど何をしたらいいのかしら。赤ちゃんが寝ているすきをねらって、インターネットで情報を集めたり、子育てママのブログをチェックしたり、ママは睡眠不足でふらふらです。パパはイクメンを目指して、育児もママのサポートも頑張ろうと思っています。

幸せだけど、慣れない育児がスタートしててんやわんやの佐々木さんには、赤ちゃんの眠りの特徴、生まれてからのリズムの発達をお伝えしたいと思います。



中野さんの赤ちゃんは6か月でかわいいさかりです。

周りのお友達は離乳食が始まり、だんだんまとまって眠るようになったということですが、中野さんの赤ちゃんはとにかく寝てくれません。抱っこをつづけて、赤ちゃんが眠ったのを見計らって、そーっとベッドに置きますが、ベッドに置いたとたんに泣き出してしまいます。ママはほとんど困っています。

河合さんの赤ちゃんは、1歳になり、保育園に入園しました。



ママは毎日保育園からの連絡帳を読むのが楽しみです。保育園では、昼寝も食事もスムーズにしているようです。ところが家では背中をトントンしても子守唄をうたっても、なかなか寝つけません。保育園で決まった時間に昼寝しているのが魔法のように感じられます。



山崎さんのお子さんは年少さん。楽しく幼稚園に通っています。

パパは、なるべく早く帰宅できるよう仕事を調整して、夜9時頃には家に帰るようにしています。お風呂はパパの担当です。10時には寝かせていますが、夜中に何度か目を覚ましてしまいます。いつになったら、親はぐっすり眠れるのでしょうか。

赤ちゃんが夜スムーズに寝つけるように、夜まとまって眠れるように、どんなことに気をつければいいのでしょうか？ 中野さん、河合さん、山崎さんと一緒に考えたいと思います。

眠りは素晴らしい人生の扉です。泣いてばかりいる赤ちゃんのお世話で泣きたい気持ちのお母さんたち、その扉をいっしょにそっとたたいてみましょう。

