



# で おうちDEわんぱーく

2020年 6月8日 No. 7



## 子育て講座編

あかちゃん

### ねんねお悩み Q&A

どうして?なんで?すんない寝ないの?

夜中に泣いたり、グスグスして起きたり...

ねんねのお悩みをすっきり!寝ない理由がわかると、  
対策もできてきますよね。



#### 夜泣き

多くの場合は寝ぼけた状態で泣いています。

原因ははっきりしていませんが、

赤ちゃんの睡眠リズムの未発達さが原因のひとつと  
考えられています。

夜泣きをすると、つい「おなかがすいた?」

「抱っこしてほしい?」などと考え

泣き止ませたくなるもの。実は完全に起きていない  
ことが多いのでまずは様子を見守ってみても...

#### ★ 夜泣き対策 ★

- 1 何もせず、寝たふいをしてしばらく様子を見る
- 2 どうしようもなく授乳をするなら部屋は暗いままで...
- 3 就寝前の触れ合いタイムを習慣にする
- 4 寝落ちする前に布団に移動させて...
- 5 よい手間がかかからない寝かしつけに変える  
(抱っこでユラユラ・体をトントンなど)
- 6 即効性のある方法を簡単に取り入れない  
(外に連れて行く・スマホやDVDで画像をみせるなど)

#### 寝ぐずり

寝ぐずりの理由は、「夜になったら眠くなる」

という体内時計の働きが未発達なことが  
原因のひとつといわれています。

また、興奮して眠れない、赤ちゃんが音や眠る  
姿勢に敏感、寝室の温度が快適でないなど  
ということも考えられます。

まずは環境を整え、寝かしつけ方  
を見直してみても...

#### ★ 寝ぐずり対策 ★

- 1 触れ合いタイムで入眠モードに切り替えを
- 2 安心できる寝かしつけ方法を試す
- 3 寝入る前に布団に下ろすことを習慣づけて...
- 4 同じ方法を毎日根気よく繰り返す  
(「これがねんねの合図」就寝までのルーティンを決める)  
(鼻すじをなでる・耳たぶをさわるなど)
- 5 よい簡単にできる寝かしつけ方法に変える  
(おなかに手をおくなど)
- 6 敏感な子は、昼と夜の寝る場所を同じにする

#### 早朝起き

4~5時に起きて遊び出しちゃう!

眠りホルモン「メラトニン」は、光を感じると分泌  
が抑制され、脳に「起きてOK」のサインを発  
信。赤ちゃんはまだこの睡眠リズムが整って  
いないので、「7時頃まで寝てほしいな  
あ...」と思っても、就寝中に光を感じると、朝  
早い時間でも起きてしまうのです。

まずは、ねんねの環境(光・温度など)、  
生活リズムを見直してみても...

#### ★ 早起き対策 ★

- 1 遮光カーテンなどで光を遮断する工夫をする
- 2 まだ朝ではないことを目を閉じたまま伝える
- 3 寝る前はたっぷり授乳して満腹に
- 4 日中、外に出て運動量を増やす
- 5 昼寝時間が長くなりすぎないように調整する