

すくすく



産まれたばかりの赤ちゃんは、1日の大半を眠って過ごしています。眠っている間に身体と脳が成長していくので、赤ちゃんにとって睡眠はとても大切なものです。

今回は、「赤ちゃんの睡眠の特徴」、「夜泣きの予防のヒント」、「赤ちゃんを寝かせるときのチェックポイント」についてお伝えします。

赤ちゃんの睡眠の特徴

産まれたばかりの赤ちゃんは、授乳の時以外の時間は眠っていますが、眠りが浅いため、空腹やちょっとした物音で起きてしまいます。

でも、成長するにつれて、1歳ごろには1～2回のお昼寝をするようになります。その後、夜にまとめて眠り、大人と同じように深い睡眠をとることができるようになります。

そして、夜間の深い睡眠中に成長ホルモンの分泌が盛んになります。

0～2歳までの赤ちゃん→浅い睡眠が多い。

3～5歳までの子ども→深い睡眠が多い。



赤ちゃんの時期から生活リズムを整え、夜間に深い睡眠をとることが、成長ホルモンの分泌を促進し、健康な心身の発達につながります！

夜泣きの予防のヒント



夜泣きが最も多いのは7~9か月頃!

お腹がすいたのかな? おむつがぬれていたのかな? 暑いのかな?
寒いのかな? 寝る前に遊びすぎて興奮したのかな?

- ヒント1. 昼間たっぷり遊んであげましょう
- ヒント2. 室内を昼間は明るく、夜は暗くしましょう
- ヒント3. お風呂は早い時間に、ぬるめのお湯でゆっくりと入れてあげましょう

赤ちゃんを寝かせる時のチェックポイント

- チェック1. 1歳になるまでは、寝かせるときはあお向けに寝かせましょう。うつぶせは、窒息のリスクがあります。
- チェック2. 添い寝をしたまま寝込んでしまい、保護者の身体の一部で子どもを圧迫してしまわないように注意しましょう。
- チェック3. 掛け布団は、子どもが払いのけられる軽いものを使用し、顔に被らないようにしましょう。



赤ちゃんにとって、眠ることは大切な仕事です! ただ眠るだけでなく、質の良い睡眠をとることが重要です。赤ちゃんが質の良い睡眠をとるためにも赤ちゃんが眠りやすい環境を整えましょう!

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	TEL32-1533
	市立函館保健所東部保健事務所	TEL86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	TEL32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	TEL56-8148