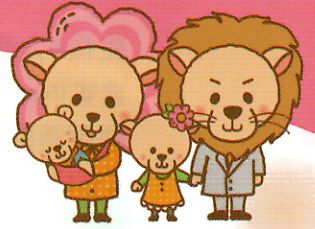


赤ちゃんが安心して眠るためのネムハグ6か条

「ネムハグ」とは、赤ちゃんの安心安全で健やかな眠りをはぐくむこと。

そのためには、産前から子育て期にかけて、睡眠環境や生活習慣を整えていくことが大切です。



1 妊娠中から生活習慣を整えよう

お腹の赤ちゃんにもママの昼夜のリズムが伝わっています。妊娠中から早寝早起きの規則正しい生活を心がけることで、生まれた赤ちゃんの眠りのリズムも整いやすくなることが期待できます。

2 同じ時間に朝の光を浴びよう

体内時計は朝日を浴びることで1日が始まります。生後3ヵ月以降で、眠りのリズムが整いにくいときは出来るだけ同じ時間にカーテンを開け、光でおひさまリズムを教えてあげましょう。

3 午前中に楽しく遊ぼう

ねんね期は、親からの声かけやふれあい遊びを。生後1ヵ月を過ぎたら、見守りながらうつ伏せ遊びもおすすめ。午前中の運動刺激が夜の眠りやすさにつながります。



4 ねんねルーティンを決めよう

夕方からお布団に入るまでの生活の流れを意識的に決めて続ける“ねんねルーティン”。地道に同じ流れを続けることで、「これから眠るんだ」という気持ちの切り替えになり、赤ちゃんの安心にもつながります。

6 安全で快適な寝室に整えよう

赤ちゃんは仰向きで寝かせ、窒息防止のため、敷布団やマットレスは固めのものに。口や鼻を覆う寝具やおもちゃ、首に巻きつく可能性のあるひも状の物は眠っている近くに置かないように。寝室は夏冬ともに大人が少しひんやり感じるくらいの室温がおすすめです。

5 夜は暗くたっぷりのお布団時間を確保しよう

赤ちゃんは成長のために、大人より長く眠る必要があります。夜間に9～11時間は寝室にいられる、赤ちゃんに無理のない生活リズムが大切。夜の光は睡眠ホルモンを減らします。寝る前のスマホやテレビは控えましょう。



ひどい夜泣きや寝ぐずりの予防・改善にもつながる6つの心がけ。
1つからでも生活に取り入れて、温かで幸せな夜を過ごせる親子が増えますように。

資料提供

NPO 法人
赤ちゃんの眠り研究所
<https://babysleep.jp/>



※赤ちゃんの眠り研究所は、「子育て家庭の心の余裕」と「子どもの笑顔と健康」を守るために、赤ちゃんの眠りに悩む子育て家庭をサポートする団体です。
※この資料は子育て支援センター等で自由に配布していただけます(商用利用不可・著作権は放棄していません)。PDFデータをご希望の方は、赤ちゃんの眠り研究所ホームページよりお問い合わせください。

よくあるご質問

Q うちの子の睡眠時間、足りているのか心配です。

生後4カ月頃から13歳頃まで、夜間の望ましい睡眠時間は9～11時間が目安とされています (National Sleep Foundation 2015)。

睡眠時間だけでなく、日中元気に活動できているかなども観察して、適切な時間はどのくらいか考えてみましょう。

Q お昼寝させても30分で起きるけど大丈夫？

お昼寝のとりかたは、短い時間を何度も眠る子や一度に長時間寝る子など、非常に個性豊かです。お子さんの体力によっても変わってきます。起きているときに機嫌よく過ごせ、夜間の眠りの邪魔になっていなければ問題ありません。



ネムハグ体験談

眠りの講座や個別相談を受けた方の声をお届けします



前は「夜泣きをなくさなきゃ」と焦っていましたが、夜泣きとうまく付き合っていく方法が分かり、心が軽くなりました。



寝かしつけにもストレスを感じていて、毎日夜になるのが憂鬱でした。ネットで調べていろいろ試しましたがダメで、もう諦めるべきなのかと毎日悩んでいました。相談することでまだまだ方法があることを知り、とても前向きになりました。



赤ちゃんの眠りについて全く無知だったと痛感しました。寝てほしいと願うばかりで赤ちゃんのリズムや眠りのサインを無視していたんだなと思いました。夜中に頻回に起きるには理由があって赤ちゃんに寄り添った生活リズムを作っていくことが大切だと知りました。



赤ちゃんの眠り研究所監修の
育児記録アプリ「colone」誕生！



*睡眠ログで赤ちゃんの
眠りをチェック！
*月齢ごとの眠りの特徴や
アドバイスも確認できる♪

うまくいかない時は、赤ちゃんの眠りの特徴を学んでみませんか？
1人でつらい時は眠りの専門家に話してみませんか？

乳幼児睡眠アドバイザー（赤ちゃんの眠り研究所）
がサポートします！

（認定資格）

アドバイザー
紹介ページは
こちら！

