

楽しく幸せに眠りにつく

赤ちゃんは成長するにつれて、睡眠時間や睡眠パターンが変化していきます。また、個々の特性によって睡眠リズムに差が出ることもあります。このように、成長とともに睡眠時間は少しずつ短くなり、次第に規則的になって大人に近いパターンで眠るようになります。お子さんの睡眠リズムが少し遅れていても焦らず、段階的に安定した睡眠パターンを身につけられるようにサポートしてあげてください。

我が子の睡眠パターンは？

1ステップ 2~4時間間隔

新生児時期である第1ステップはほとんどの時間を眠って過ごします。

4ステップ 授乳なしの夜の睡眠

第4ステップになると、ようやく保護者は夜に起こされることなく眠れる時期に入ります。



2ステップ

夜の睡眠が長くなる

第2ステップでは夜の睡眠時間が昼の睡眠時間より長くなります。しかし、赤ちゃんは相変わらず夜も目が覚めるので、この時期に親は赤ちゃんが寝る時に一緒に寝て起きてる時、一緒に起きてあるパターンに従うのがいいです。



3ステップ 規則的な昼寝

第3ステップでは昼間の睡眠も規則的に取れるようになります。1日の睡眠パターンがある程度安定するため、保護者は子供の睡眠時間を予測できるようになります。

5ステップ 午後のみ昼寝

第5ステップでは、午前の昼寝が徐々に減り、やがてなくなります。この時期は午後に規則的に昼寝をするため、午後の昼寝の時間を考慮して子供の1日の生活を計画することが大切です。

6ステップ 昼寝時間の減少

第6ステップになると午後の昼寝の時間は短くなる場合がありますが、可能な限り午後の昼寝はとらせるようにしましょう。

新生児時期

睡眠時間 減少

3~5歳

赤ちゃんの安定した睡眠習慣づくりのために、やってほしいこと！

睡眠環境を整える



- 静かで暗い環境：子供がスムーズに眠れるように、夜は暗くし、静かな環境を整えてあげてください。必要に応じて、やわらかい照明やホワイトノイズを使うのも効果的です。
- 安心感を与えるもの：子供が好きなぬいぐるみやブランケットなど、安心感を与えるものを眠るときに持たせるのも効果的です。

適切な昼寝時間の調整

昼寝の時間が長過ぎたり遅くなったりすると、夜の睡眠に影響を与えることがあります。子供の年齢にあった適切な昼寝の時間を守る大切です。



安定した睡眠リズムを保つ



- 就寝前のルーティンの強化：毎日同じ時間に同じルーティンを繰り返すことが大切です。例えば、寝る前に温かいお風呂に入り、静かな音楽をかけたり絵本を読んだりするなどの活動を規則的に行うと、子供が自然に眠る準備を感じられるようになります。
- 睡眠のサインを与える：一定の時間に眠れるように、寝る前に「もうすぐ寝る時間だよ」というサインを伝えて、子供が眠る準備をできるように手助けします。

優しく、でもぶれない態度を続けよう

- 肯定的な強化：子供が自ら寝る行動をしたときは、褒めたり、ハグをしたりして肯定的なフィードバックを与えましょう。ただし、子供が眠ることを拒み続ける場合は、一貫した態度で優しく「もう寝る時間だよ」と伝えてください。
- 短い別れの後に戻ってくる：子供が寝ることを拒んで泣いたりぐずったりするときは、一度部屋を出てから戻る方法で対応できます。これは子供に安心感を与え、親がそばにいることを認識させるのに役立ちます。



電子機器の使用制限

電子機器の使用時間を調整してください。就寝の少なくとも1時間前からは、テレビやスマートフォン、タブレットなどの電子機器のブルーライトが、睡眠ホルモンの分泌を妨げることがあります。

様子を見ながら調整する

子供の反応に合わせて調整してみてください。上記の方法を試しながら、子供の様子を観察し、必要に応じてルーティンや環境を調整しましょう。子供によって合う方法は異なるため、保護者の細やかな観察が大切です。