

夜泣き予防プロジェクト

Preママ睡眠編

ママと赤ちゃんが

# 夜よく眠れるように

昼は明るく夜は暗く  
生活のメリハリで  
妊娠を快適に



WANPUG

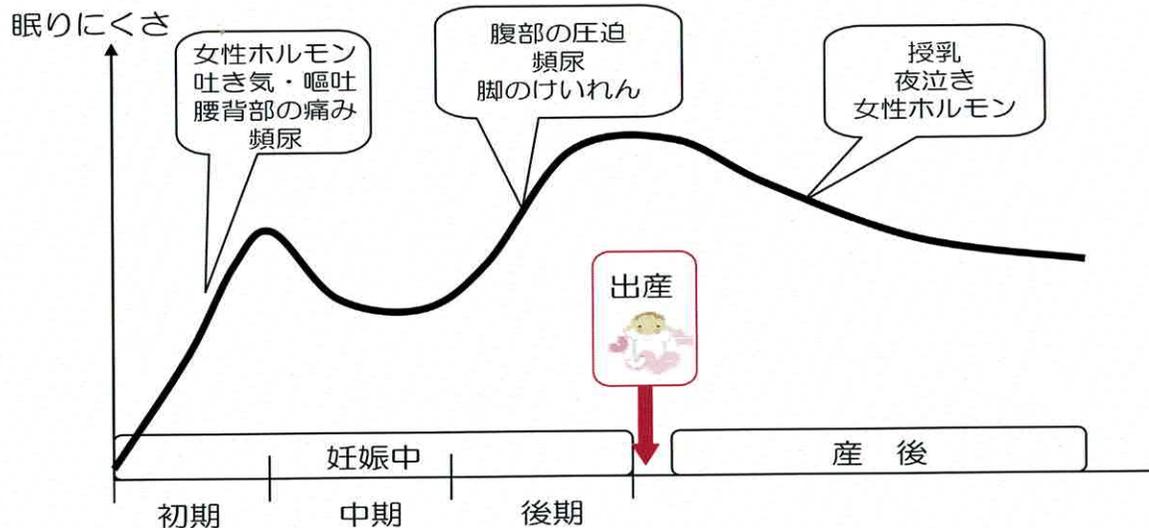
監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

# 上手に眠って元気に

妊娠中、眠りにくくなるのは確か。でも生活のしかたで、睡眠は良くも悪くも・・・。  
簡単にできることもあります。上手に眠って元気に過ごしたいですね。

## 知っていましたか？ 妊娠中の眠りの変化



### 妊娠の初期

- 昼間の眠気が強くなる、疲れやすくなる

女性ホルモン（プロゲステロン）の影響です。特に血圧の高い人では要注意

- ときに不眠になる人も

吐き気や嘔吐、腰や背中中の痛みや頻尿で、眠りにくくなることがあります

### 妊娠の後期

- 誰でもさらに眠りにくくなる

赤ちゃんに圧迫され息苦しく。頻尿により眠りにくいことも。脚のけいれんが起きる人もいます。この時期何とか上手に眠りたいですね

**こんなときは、がまんせず医療機関にご相談を。対処の方法があります**

- ふくらはぎや足先がむずむずする（むずむず足症候群）

不快なむずむず感が特に夜に起き、眠れない。妊娠中におきやすい

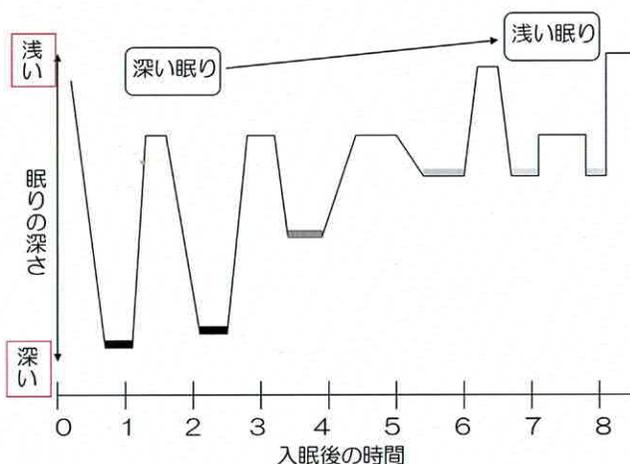
- 大きないびき、あえぎ、息苦しさ、息をとめる（閉塞性睡眠時無呼吸症候群）

睡眠中に呼吸が急に止まる。いびきをかく人は要注意

- 不眠と意欲低下、ひどい悲しみなどが2週間以上続く（うつ状態）

# 快眠法 いくつ実行できていますか

大人の眠りには90分ごとのリズムがあります。最初の方が深く眠り、しだいに浅くなります。寝ついてすぐの「深い眠り」を十分にとるとスッキリと起きられます。



成人の平均的な睡眠パターン Morin, C.M.(1995)を改変



## 眠りを良くするための共通ルール

### 1. 目覚め(昼)と眠り(夜)のメリハリを

- 起きる時刻を一定に
- 目覚めたら、さっさと起きて、太陽の光を浴びる
- 朝食を食べる
- 昼寝は午後3時まで、できれば30分以内に
- 日中は積極的に身体を動かす

### 2. 夜はリラックスできる体制に

- 夕食後は照明を暗くする
- ぬるめのお風呂にゆっくりと入る
- 寝る前の1時間はリラックスタイム
- 食事や運動は、寝る2時間前までに

### 3. 寝室に行ったら眠くなるように習慣づける

- 眠くなってから寝室に行く
- 寝室ではテレビや仕事を避ける
- 30分以上寝つけず、焦ったり心配になったら、別室に行って静かに過ごす

### 4. だらだら寝をしない(眠りが浅くならないように)

- 目覚めたらすぐ起きる
- 一晩の睡眠不足を気に病まない
- 眠くてもてきぱき動く

# 妊娠中とくに気をつけたいこと

## 1. 眠る環境を大切に

- 室温や湿度を適度に（マフラーなどで冷え対策を。ほてりにはアイスノンなども）
- 静かに騒音をシャットアウト（静かな環境が難しければ、耳栓もおすすめ）
- 照明は消す、あるいはできるだけ暗くする
- かけ布団は重すぎず、マットは程よく硬く、自分にあった枕を



## 2. 眠りやすい体位や姿勢を見つける

あお向けよりは横向きのほうが、子宮の周りの筋肉がゆるみ、楽になります。脚の位置を高くすると、むくみやけいれんの対策に

## 3. カルシウム、鉄、葉酸を多く含む食品を意識して食べる

これらは妊娠中、特に不足しがち。乳製品や緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、カボチャなど）、きなこ、豆腐などを積極的に。児のアレルギーが心配なら30週以降は卵は1個（加熱して）、牛乳は200ml程度に。

## 4. 運動不足にならないよう、

適度の運動は、睡眠も気分もよくなり、お産も軽くなる、体力がつく、など万能薬です。腰痛の予防にも。無理ない範囲で家事も積極的に行い、1日8000歩をめざしましょう。ストレッチもおすすめ。

2010年8月10日

監修 久保田俊郎（夜泣き予防プロジェクト実行委員長 東京医科歯科大学教授）

著者 足達淑子（日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医）

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援ネットワーク事業」として作成

製作 （有）健康行動出版

独立行政法人 福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

夜泣き予防プロジェクト

ママと赤ちゃんが

# 夜よく眠れるように

ベビー睡眠編



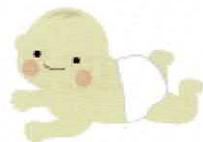
ママ、こうしてくれると  
よく眠れるよ!

WANPUG

監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

# 誕生後すぐに気をつけたいこと



寝不足だと赤ちゃんはむずかかったりごきげんが悪かったりで、扱いにくくなります。そして、眠っている間に、脳の情報のネットワークができて賢く。「早寝、早起き、朝ごはん」は新生児のときから大切ってことですね！

## 1. 赤ちゃんが安心して眠れるように、こんなことをしていませんか

- 起こす時刻、寝かせる時刻を決める  
これでリズムが規則的に。同じ時刻に起こして授乳、その後少し遊びましょう
- 昼は明るくにぎやかに、夜は暗く静かに、メリハリを  
昼は音楽・声かけ・抱っこ・お遊びを。3時間以上のまとめ寝は避け夕方からは暗く静かに、刺激しないで
- 真夜中の授乳やおムツ換えは、暗いところで静かにする  
懐中電灯などで手元だけ照らし、赤ちゃんの目に光がはいらないようにすばやく
- 寝かせる場所はいつも同じに。眠そうにしたら1人でそっと  
ベッドの場所はお産の前に準備して、退院したらすぐにそこで寝かせましょう
- 夜10時~11時など、遅い時刻にたっぷり授乳する  
最低2時間以上は起こしておいて、寝る前にたっぷりとおっぱいをあげます
- 寝るまでのスケジュールを習慣に  
規則正しい生活リズムは赤ちゃんを安心させます

## 2. 寝室の環境はこんなふうに ○はいくつありますか。

- 室温や湿度は適度になっている  
暑すぎず、寒すぎず。赤ちゃんは大人よりも暑がりです。エアコンの風が直接あたらないように
- 静かで騒音は聞こえない  
寝ていても音は脳に届きます。昼寝もテレビやラジオは消してできるだけ静かに
- 照明は消す。できるだけ暗くする  
生まれて1ヶ月までは赤ちゃんが眠るときは、昼でも遮光カーテンでお部屋を暗くしてあげましょう



### 3. 授乳と「眠り・目覚め」は深い関係。こんなことに気をつけて

ポイントは赤ちゃんが授乳と眠りを関連づけないようにすること。はっきり目覚めて、お乳を力強く飲むのが理想。早く始めるほどベター。

- 特に朝はしっかりと目覚めさせて、授乳する
- 生後数週したら、昼間の授乳後はすぐに眠らせずしばらく目覚めさせておく
- 授乳しながら眠らせるのは、生後数週後には避ける。眠る前にベッドへ

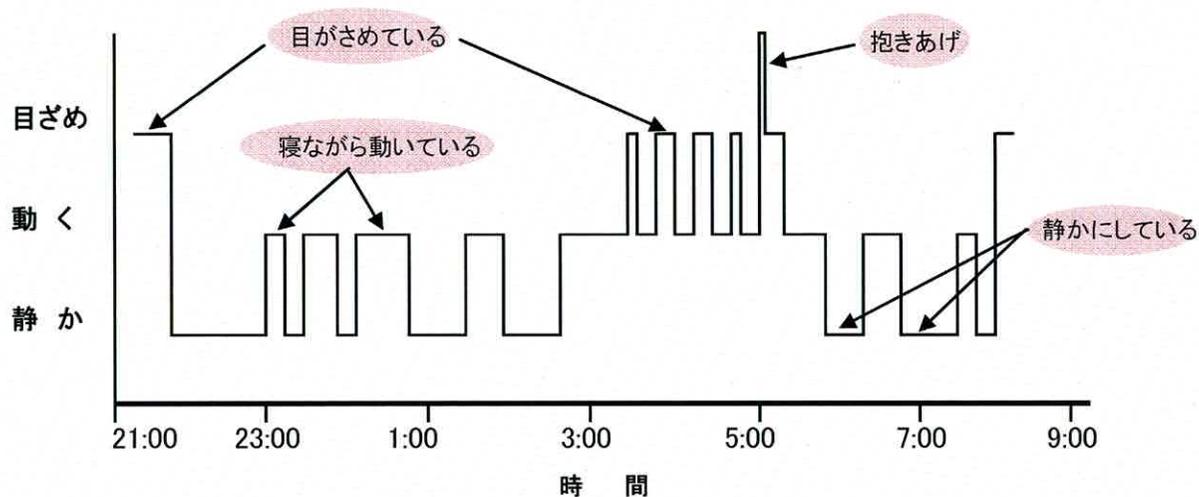
### 4. 夜泣きの予防とその対策を早めに

てこずる夜泣きや寝泣りは6ヶ月ごろにひどくなります。だから生まれてすぐから予防するのが一番。気をつけたいのは、夜むずかっているときに、「本当はどうして欲しいのか」少し様子を見て考えることです。寝ぼけているだけかも……。

## 赤ちゃんの睡眠の特徴

### 浅い眠り（レム睡眠）が多く、少しの刺激で目を覚ましやすい

誕生したての赤ちゃんの眠りはレム睡眠<sup>1</sup>とよばれる浅い眠りが半分以上占めます。レム睡眠はまどろみに近く少しの刺激で目覚めます。動いたり声を出したり、顔をしかめたりするので、勘違いして刺激すると眠りを妨げてしまうことがあります。



(図) 赤ちゃんの睡眠リズム (Ferber and Kryger 1995 より改変作成)

<sup>1</sup> Rapid Eye Movement(速い眼球運動) から名づけられた。レム睡眠以外をノンレム睡眠とよぶ

# 睡眠と発達のめやす

月齢	睡眠の特徴	発達
新生児	3～4時間おきに目覚め、16時間眠る 半分はうつらうつらのレム睡眠 夜と昼の区別が付き始める	匂いや接触に敏感 30cm程度は見える 音も聞こえる
2カ月児	約1/4が0時から5時までは起きずに眠るように 原因不明の大泣きをすることがある	泣くとだっこしてもらえるなど 簡単な関連づけをはじめめる 笑う
4カ月児	夜は8-10時間くらい眠るように リズムの規則性がでてくる 1日の睡眠時間約15時間	人の違いが分りはじめめる 意味のない赤ちゃんことば ものをつかむ 首がすわる

発達には個人差があります

足達 山上「赤ちゃん 夜しっかり眠って」より抜粋

アトピーも赤ちゃんを眠りにくく こんなことが予防になりそうです

- ☆ 妊娠30週を過ぎたら、卵は1個（加熱して）、牛乳は200ml程度に抑える  
胎児の免疫機能が働き始める時期です。アレルギー体質が心配なら、念のために
- ☆ 6ヶ月までは母乳で育てる。離乳食は時間をかけて1種類ずつ慎重に加える  
腸は2歳頃に完成します。大豆、ゴマ、小麦も要注意。果汁も6ヶ月までは控える

2010年8月10日

監修 久保田俊郎（夜泣き予防プロジェクト実行委員長 東京医科歯科大学教授）

著者 足達淑子（日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医）

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援  
ネットワーク事業」として作成

製作 （有）健康行動出版

独立行政法人 福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

