

安眠スケジュールを作ろう

一般的な睡眠サイクルを知り、自分の子どもの個性を理解するのに便利なのが、安眠スケジュール。これを参考にオリジナルを作っては？

月齢別の睡眠サイクルを理解する

次は、赤ちゃんの睡眠リズムの発達をもとにした安眠スケジュールを紹介する。

安眠スケジュールの目的は、①お母さんが、赤ちゃんとの生活時間の流れをイメージしやすくすること。

②赤ちゃんの成長に伴って、昼寝などがどのように変化していくのか、流れを知ること。

の2つ。前ページの3ステップで、子どもの生活リズムがつかめなかった場合は、このスケジュールを参考にしたい。いっぺん型どおりにやってみることで、逆に自分の赤ちゃんの個性が見えてくることもあるはず。

ただし、これはあくまで目安なので、無理やり赤ちゃんをこのスケジュールに合わせようとしないこと。うまくいかなくて、かえってイライラが深まるようでは逆効果。赤ちゃんの個性が見えてきたら、それに合わせたオリジナルのスケジュールを作成しよう。

スケジュールを行うポイント

スケジュールを行う前には、まず0～5歳までの全体のスケジュールを見て、赤ちゃんの成長の流れをつかもう。38・39ページの3ステップで夜泣きが改善した赤ちゃんは、このとおり試さなくてもOK。

1週間くらい継続してできるように、帰省や旅行などのスケジュールがない時期にはじめること。

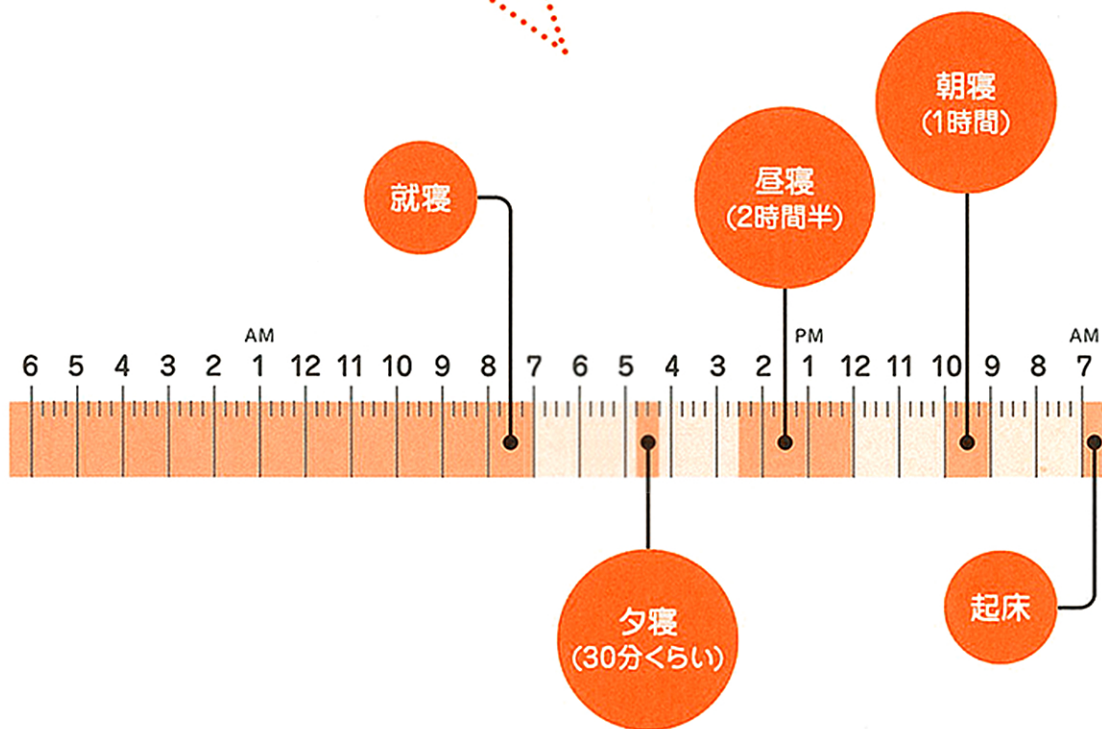
赤ちゃんの体調のいいときにはじめよう。とくに鼻づまりは、眠りが浅くなるので治してから。

次の月齢のスケジュールに進むときは、いきなりではなく、徐々に移行する。

このスケジュールは、赤ちゃんの生活リズムの個性をつかむのが目的。無理やりスケジュールに合わせようとがんばりすぎないこと。

生後2~4カ月

体内時計を地球の時間に合わせるために、大事な時期。昼夜逆転が起こりやすいので、意識的にメリハリをつけた生活をしよう。昼寝は、「朝寝」「昼寝」「夕寝」の3回。



★生後2カ月になったら、「朝寝」「昼寝」「夕寝」の3回の昼寝をイメージし、徐々にリズムを整えていく。

★生活リズムは朝の起床から。カーテンを開けて、太陽の光を入れて朝7時までに起こす。

★朝5時過ぎなど、早朝に目が覚める子も多い。親が負担にならないなら、そこから1日をスタートさせてもOK。その場合は、朝寝を長めにして調整を。

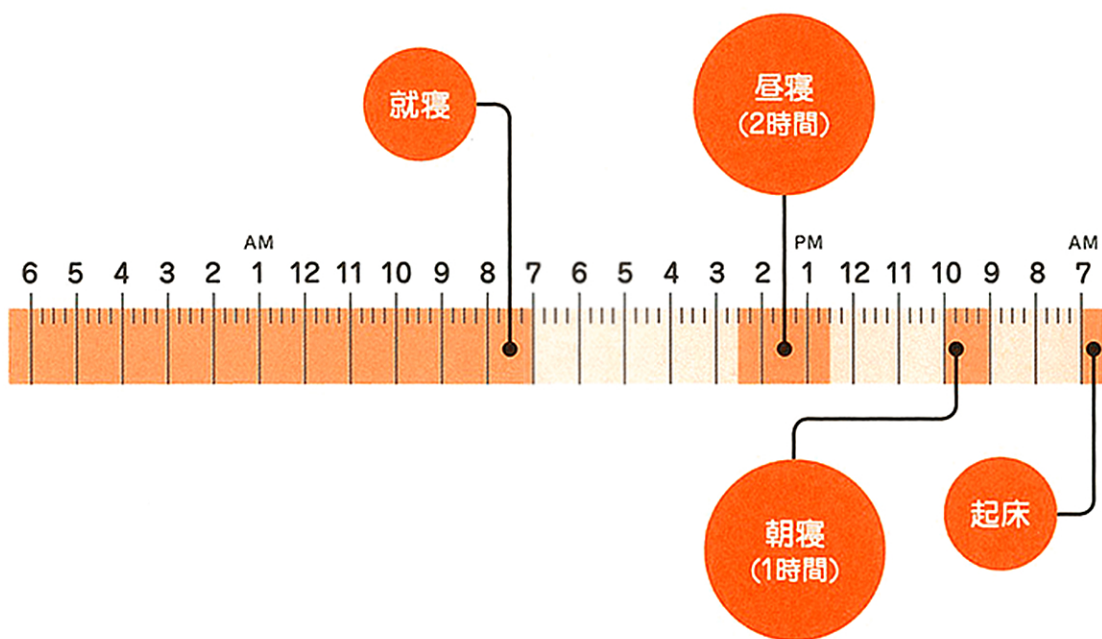
★寝室に行く30分前から、室内を暗くして授乳を開始。このときの授乳は、寝かせないように注意しつつ、たっぷり飲ませる。

★この時期は、まだ夜間に2~3回の授乳が必要な子がほとんどだが、それ以上に回数が増えないように気をつける。なるべく暗い中で静かにあげること。

★赤ちゃんが夜中に泣くときも、毎回授乳を求めているとは限らない。眠りが浅くなって寝言泣きをしている場合もあるので、2~3分は様子を見る。

生後5カ月～1歳半

生後7カ月前後は、昼寝は1日2回に。夜泣きがはじまりやすい時期なので、寝かしつけ方には注意。9カ月からは日中の活動量が増え、睡眠の質に影響してくる。1歳以降は、昼寝1回でOK。



★生後5カ月に入ったら、「夕寝」を徐々になくし、「朝寝」と「昼寝」の2回になるよう調整。

★生後7カ月に入ったら、「朝寝」は30分くらい。以前より少し早めに起こすこと。

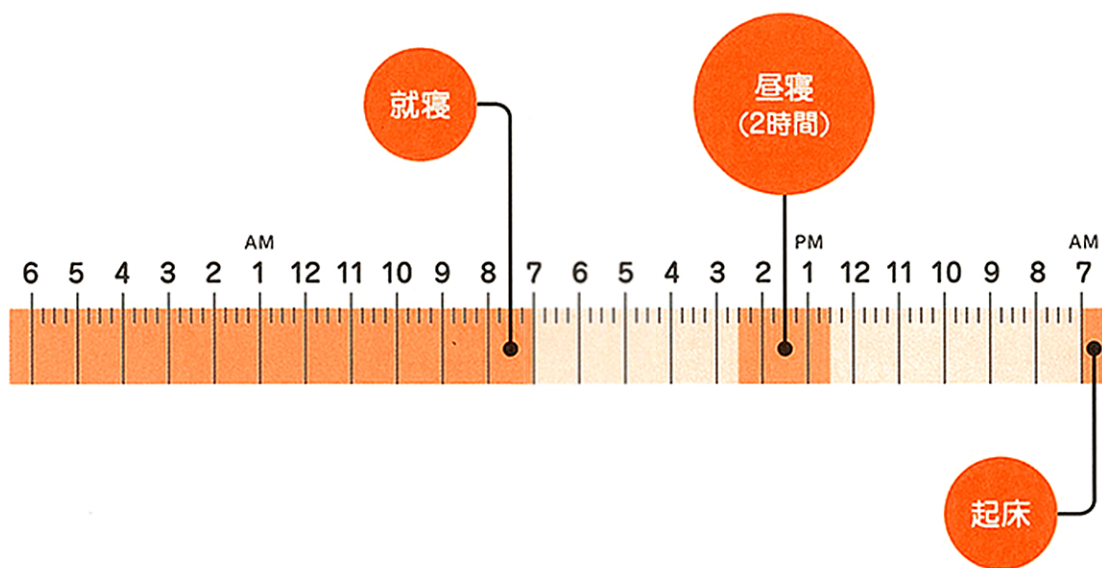
★生後9カ月を過ぎて、夜の寝つきが悪くなってきたら、「朝寝」をなくしてOK。1歳3カ月を目安に、朝寝は卒業を。

★「朝寝」をなくす過程で、昼寝まで起きていられない場合は、離乳食を早めに済ませて、昼寝を早くはじめられるように工夫を。

★生後7カ月を過ぎて、夜中に頻繁に目を覚ましてしまうのは、ほとんどの場合おなかがいっぱいなのではない。泣きやませるための夜間授乳は控える。自然に夜中の授乳がなくなることも多い。

1歳7カ月～3歳

1歳7カ月からは、朝寝をしなくなるので、生活リズムを整えやすい。とくに午前中の運動量を増やすこと、昼寝を短めにするこ
と、早めの就寝は、3歳以上になっても続けたい。



★1歳半を過ぎて、「朝寝」は完全に卒業。3歳近くになると、昼寝は短くなり、なかには寝なくなる子どもも。

★この時期の夜泣きは、生活リズムの乱れや寝かしつけの習慣に慣れて、保育園や幼稚園など新しい環境への不安も考えられる。寝る前のイチヤイチャタイムで、安心感を与えよう。