

睡眠で脳と身体を育てよう

睡眠は、成長ホルモンの分泌による身体づくり、脳づくりの役割を持っています。寝ている間に脳細胞が大きく成長します。逆にいえば、脳は寝ている間にしか作られません。また、睡眠中の脳のメンテナンスが行われ、翌日に元気に脳細胞が働けるよう点検、修理、増強します。

❁ 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びさせることが大事です。太陽の光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌されます。それに比例して夜に眠くなるためのメラトニンも分泌されるので、夜の睡眠導入が楽になります。

❁ 夕方からは部屋を徐々に暗くして自然に眠れる環境をつくりまします。夜は暗くして早めに寝させましょう。

❁ 「早起き早寝」を意識します。
大人が良い生活リズムの基礎を作っていきます。起床は7時ごろ、就寝は21時までが目安です。就寝時間がずれこみ、寝かしつけが大変になるので昼寝は15時までに切り上げましょう。

❁ テレビやスマホのような電子画面を見ると脳細胞が興奮するため寝つけません。「眠りたいのに眠れない」状態はこどもを不機嫌にさせます。

睡眠を促すホルモン・メラトニンの分泌が半減されるので、夕食後からは画面を見るのを控えます。

* 夜泣きを卒業する日はいつくるの？

◎ 赤ちゃんは体内時計が未熟です。おおよそ4か月になると体内時計のリズムが安定しますが、6か月を過ぎても機能がうまくいかないとストレスが増し、夜泣きがひどくなると考えられます。

また、赤ちゃんの睡眠は大人に比べて浅く、何度も目が覚めてしまうのが特徴です。

◎ 赤ちゃんの夜泣きは必ず終わります。具体的な時期で言うと、立って歩くようになるころには運動量が格段に増えるため、夜には疲れてコテッと眠れるようになります。行動範囲が広がり外遊びも増えるため太陽の光を十分に浴びるようになり、質の良い睡眠がとれるようになります。



* 泣いたらすぐ授乳はそろそろ卒業

寝ついたのにすぐに泣く時期があります。これは「大人がいてくれるかの確認作業」です。

いた！と確認すればおさまります。泣いてもすぐに授乳するのではなく、トントンと優しく背中をたたいてあげたり、手をつなぐなど近くにいることを教えてあげましょう。

また、赤ちゃんはお父さんやお母さんの真剣さを受け止める力を持っています。「夜はねんねだよ」

「トントンでねんねしようね。そばにいるから大丈夫だよ」と繰り返し話してあげます。

眠ってくれた朝には、「よく眠れたよ、ありがとう」と目を見てお話してあげてください。

* 心から安心できる眠りの環境を作ろう

赤ちゃんがリラックスしてよく眠れるようにおすすめしたいのは「ふれあい」です。皮膚にふれるとさわった人にもさわられた人にも「愛情ホルモン」とよばれるオキシトシンが分泌されます。

赤ちゃんはさわってあげればあげるほど情緒が安定します。大人も心が安定します。

家族そろってタッチの機会を増やせるといいですね。

マッサージをすると手のぬくもりを感じ、安心感が増し、摩擦によって血液の循環が良くなります。また、良い運動にもあり、適度な疲労感が眠気を誘います。夜泣き中にも優しくふれてあげてください。

①太もも外側からなでおろす

足の付け根から足先までを外側から内側へ回転させながらなでおろします。



②太もも内側からなでおろす

内側から外側へぐるぐると。

①⇒②を繰り返します。



③足指をつまむ

かかとを支え、足の指をつまみ、付け根からつま先へ「くるくるぼーん」とすべさせます。親指から小指まで順番に。



④足裏をさする

足裏を上下に優しく4回さすります。



⑤足首をさする

両手で足首を包むように持ち、くるくると足首を動かすようにさすり、優しくなでおろします。



⑥足裏を擦り合わせる

足首を両手で持ち、足裏を上下にこすり合わせます。左右に動かしてとんとんしてもよいです。



⑦おなかをあたためる

手のひら全体でおなかを時計回りにさすります。

わき腹もおへそに向かってなでます。



⑧胸を広げる

両手を胸のまわりに置き、内側から外側に向かって大きく円をかくように。



⑨腕を伸ばす

腕のつけ根から指先までするするとなでおろします。



⑩手のひらを広げる

親指で手のひら全体をもみながら広げます。



⑪背中をほぐす

手のひら全体を使い、首からおしりまで背骨にそってなでおろします。



⑫仙骨をなでる

円をかくように仙骨の周辺をなでます



⑬上半身をほぐす

手のひらを丸くくぼませ、パコパコと軽くたたきます。最後に手のひらで背筋を上から下へ優しくさすって終わりです。

