



みんな!おしえて! 楽しい子育てのコツ

睡眠

「夜の寝る時間は、いつも遅くて・・・」「お昼寝は10分とかで起きてしまって・・・」
これでいいのかなあ?みなさんはどのようにしているのか、知りたいです!!

子ども一人ひとり睡眠のリズムは違いますが、子ども達にとってとても大事な睡眠について、お母さん達のいろいろな悩み、そして工夫していることを聞いてみました。わが子にあった睡眠のいいヒントが見つかるといいですね!



実は・・・今まで23時に寝ていたのですが、もう少し早く寝かせていきたいと思い、公園やサロン、子育て支援センターなどを利用するようになっていきました。そうすると、体をいっぱい使ったりしてあそぶので、疲れるみたいで20時30分頃には寝るようになったんです(嬉)!!(2歳児の母)

うちの子二人ともお布団やタオルが大好きなんです。なので赤ちゃんの時から、お布団やタオルを喜んでそのまま寝ちゃうんです。お昼寝もしっかりしていたので、今も2時間くらいはお昼寝をしているのですが、もしかしたら長すぎなのかなあと思ったりするんです。でも、1時間で起こしたら機嫌悪くて悪くて・・・なので、2時間はたっぷりさせています。(2歳児と10か月の母)

上の子の時は、すすくを利用したり公園に遊びに行ったりして、日中身体を使って遊ばせていたんです。それもあって、お昼寝はしっかりとできていたのですが、二人目になるとだめですね。上の子のように日中身体を使って遊ばせたりしてなくて・・・結局お昼寝が夕方になってしまうんです。そして、夜も寝なくて遅くまで起きています。私もイライラしちゃって。そこで、夜自分もイライラせず、早く寝かせていくために!と、日中すすくに遊びにきたりして身体を使って遊んでいくようにしています。そしたらお昼寝もスムーズになり、夜寝るのも早くなりました!(1歳10か月の母)

私が体調が悪い時、なかなか午前中動くことができなくて・・・そのせいで日中身体を動かすことがなかったため、お昼寝をしないで17時頃になってようやく疲れて寝てしまうということが続いたんです。そのときは、もちろん夜は寝てくれない・・・当たり前ですよ(苦笑)。夫が夜、外に連れていったりしていたんです・・・でも、それじゃいけない!と思い、頑張って朝早く起こすようにしています。私も頑張って早起きをするようにしていますよ。おかげで日中たっぷり身体を使って遊んでいくことができるようになり、夜も早く寝るようになってきました!!(1歳6か月の母)

理想は、お昼ごはんを食べてからぐっすりお昼寝ができたらいいなあと思っていたのですが、そうはいかず、必ず11時くらいになったら眠くなってしまい、あと少し・・・と頑張ったら頑張ったぶん寝てしまう。結局お昼ごはんがすれてしまって・・・身体を使って遊ばせたらもっとお昼寝もしやすいのかな?とは思っているものの、なんだかうまくいかなくて・・・(1歳4か月の母)

お昼寝は、1～2時間はするのですが、夜がなかなかぐっすり寝てくれず・・・それは赤ちゃんの時から。それですっかり私が体調を崩してしまって・・・どうやっていったら夜ぐっすり寝ていけるのか?もう3歳なのに。いつになったら・・・そして、どうやって朝まで寝てくれるのでしょうか?(3歳児の母)



上の子もそうだけど、日中なかなか寝てくれない・・・30分くらいで起きちゃうんです。だから、家のことなんかなにもできないけれど、そのぶん、夜20時には二人そろって寝てくれるんです。上の子のときには、お昼寝させようと、1時間もかけて必死に寝かせてあげたのですが、夜たっぷり寝てくれるのなら、日中あまり寝なくてもいいかな～と思って(笑)。夜のドラマもゆっくり見れちゃいます!(2歳児と6か月の母)

うちの子は一人目から夜泣きがあり、夜泣きと戦いました!5ヶ月くらいから夜中1時間毎に起こされ、母乳をあげて・・・夫が3時頃にパトタッチをしてくれて、そのあとつかの間の2時間くらいをぐっすり寝ていました。でも、それに輪をかけてすごかったのは二人目。夕方(決まって16時)大泣きをして、飲ましても、あやしてもまったくだめ!そして、夜中は30分おきに泣いて起き、やっと飲み終えたら「ぎゃ～」と大泣き!その繰り返しで、「もうやだ!!」「なんで私ばかり・・・」といつも思っていましたね。いつかぐっすり眠りたい!そう思っていたのですが、断乳をきっかけに夜泣きもなくなり、親子そろってぐっすり眠ることができるようになったんです(笑)。(Rちゃんの母)



睡眠は、子どもの発達にとっても大きく影響します。早寝・早起きの習慣を小さいころから身につけていくといいですね!

「たっぷり寝ないと機嫌が悪い」「寝たと思ったらすぐ起きてしまう」「お昼寝をしたら夜なかなか寝ない」など・・・睡眠に関する悩みはつきないものですね。睡眠は子ども一人ひとり違います。何歳だから何時間必要という決まりもありません。しかも、一日のなかでたっぷり寝ているから、夜遅くまで起きていてもいいというわけでも、朝遅くまで寝ていてもいいというわけでもありません。睡眠は、子どもの発達にとって重要な役割を果たすとても大事なもののなのです。睡眠を整えていくにはまずは、日中十分に身体を使った活動をしていくといいでしょう。また、日中の眠りが夜に影響を与えてしまっている時は、お昼寝の時間を短くして起こしたり調節してあげることも必要なことです。夜の睡眠では、成長ホルモンとメラトニンの分泌が盛んになります。メラトニンは幼児期にもっとも多く分泌されるもので、ガン細胞から守ってくれたり、思春期の成長をその年齢がくるまで大事におさえておいてくれるのです。しかし、メラトニンはしっかりと寝ていないと分泌されないのです。心と身体の成長が、年齢相応に進んでいけるよう、遅くても21時までには眠れるようにしていきたいですね。

早寝していくには、考え方を一転!朝 いつもより早く起こしていきましょう。朝の光をあびることにより、身体の中の体内時計がリセットされます。始めから欲張らず、最初は5分くらいから始めるといいですよ。そうすることによって、睡眠のリズムも早まっていき、一日の生活リズムがスムーズに整っていきますよ。

「まだ先」と思っている小学校入学もすぐやってきます。その前に、睡眠を含めた生活リズムを作っていくといいですね。