



ご出産・育児の悩み相談室

良い眠りの仕組みを作ろう

「睡眠は大切」とは誰もが知っていることですが、
実は「眠る」ためのスタートは「起きる」ことからということをご存じですか？
今日からご家族で早寝早起きを実践し、
赤ちゃんにとっても良い眠りの仕組みを作りましょう。

朝日を浴びよう

決めた時間に起きて、まずはカーテンをオープン。光を感じることで眠りを調整するホルモンが減り、目覚めのスイッチがONに。体内時計がリセットされ、脳が起きる準備に入ります。

目覚めスッキリ

寝起きは脳がしっかり起きておらず不機嫌になりやすいもの。これは脳が発達中の赤ちゃんにとって、仕方のないことです。そんな時は、赤ちゃんの好きなもので満足させて。短時間であれば、好きなテレビ番組を見るのも良いでしょう。

昼間の過ごし方

成長に合わせて、昼間にある程度体力を使うことも大切。ベビーカーの外出だけでも赤ちゃんにとっては大冒険、脳も体力も使います。心地良い疲れは良い眠りを誘います。ただし疲れすぎ・興奮しすぎは逆効果になることもあるので要注意。

入眠の儀式

夕方からは徐々に暗くし、眠りのホルモンを高めて夜へ。入眠前のルーティン（儀式）を決め、眠る雰囲気を作りましょう。絵本や子守歌など、赤ちゃんがリラックスできるものであれば、なんでも良いです。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう広島店 プレママステーションのご案内】

〈開設時間〉午前11時～午後5時

〈ご予約・お問い合わせ〉

本館6階＝こども服フロア プレママステーション／電話 082(512)7608<直通>