すこやか赤ちゃん通信　11月15日号

「赤ちゃんの生活リズムと睡眠」

立冬を過ぎ、暦の上では冬の始まりです。徐々に夜も長くなり、寒い日も増えてきましたね。

今回は「赤ちゃんの生活リズムと睡眠」についてのお話です。

生まれたばかりの赤ちゃんの睡眠時間は、16～20時間くらいで、昼夜を問いません。１～２時間の目覚めている時間と、１～４時間の睡眠を繰り返します。月齢が進むにつれ、徐々に昼間は起きて夜眠る時間が長くなり、昼夜のリズムがついていきます。

睡眠には、深い眠りの「ノンレム睡眠」と、浅い眠りの「レム睡眠」があります。

生まれたばかりの頃の赤ちゃんは、朝に目覚め、夜に眠くなるサイクルを作る体内時計がうまく機能していないため、昼夜の区別はありません。眠りの半分以上が浅い眠りのレム睡眠です。眠っていても、脳は活動しているので、ちょっとした音や刺激ですぐに目が覚めてしまいます。深い眠りのノンレム睡眠の時には、赤ちゃんの発育に大切な成長ホルモンが分泌されています。

生後３、４か月頃の赤ちゃんは、３～４時間連続して睡眠をとるようになり、昼夜の区別が付いてきて、昼間起きている時間が長くなってきます。

私たちの脳のメカニズムである体内時計による睡眠と覚醒のリズムは、外界からの光の刺激により影響されることや、24時間より少し長いことがわかっています。そのため、朝に光を浴びることは、体内時計をリセットし日中活動できる体制を整えてくれる大切なことです。

新生児のころから、生活の中で昼と夜のリズムを付ける工夫をしていくことで体内時計が働き始めるので、次のような工夫をしてはいかがでしょう。

・朝は、赤ちゃんが眠っていても、決まった時間にカーテンを開けて部屋を明るくする

・昼間は、明るい部屋で赤ちゃんと一緒に遊ぶ

・お風呂の時間を一定にする

・夜寝るころには、部屋を暗くし、赤ちゃんの顔に光が当たらないようにする

・夜は、テレビなどの音量を小さくする

ぜひ、手軽に出来るものから試してみてくださいね。

乳児期に身に付いた生活リズムは、幼児期の情緒面の安定や心身の発達に影響を及ぼすとも言われています。食事（哺乳）、排泄、遊び、入浴、睡眠を意識しながら、赤ちゃんの１日の生活リズムを作っていくように心掛けましょう。