

赤ちゃんは「いつもと同じ」が大好き

赤ちゃんは本能として安心感がないと眠れないので、生まれてすぐママが始めた寝かしつけ方を、安心して眠るための条件として覚えていきます。

習慣が定着すると、抱っこされて眠ったのに目が覚めると布団の上だと、いつもと違うことに不安になり泣いてしまうのです。

この経験が繰り返されると、赤ちゃんはいつ降ろされるか気にしながら眠るようになり、寝つきにくくなるし、背中スイッチも発動しやすくなり、悪循環になってしまいます。



抱っこ・おんぶ・添い乳などの手のかかる寝かしつけは親の負担も大きくなっていきます。ねんねのスイッチは「探す」のではなく、親子で「作る」もの。

「ママに抱っこされた腕の中」でなく「布団の上でも安心」と、体で覚えてもらいましょう。

おススメの寝かしつけ方（すべて布団の上で）

- 手を赤ちゃんのおなかにのせて、ゆっくりさする。
- おなかを優しくトントンする。
- おでこを下に向かって優しくなでる。
(目をパッチリ開けてしまう子におススメ)
- ねんね〜と声をかける。
- 体をピタッと寄せて添い寝する。 など…



ウトウトし始めたら親の関わりは止めて、赤ちゃん自身が自分の力で眠りにつけるよう見守ります。寝かしつけのやり方を変えると、初めは戸惑って必ず泣きますが、ここであれこれやり方を変えてしまうと赤ちゃんは混乱してしまうので、「このやり方」と決めたら1週間は継続しましょう。安心感は「毎日同じ」で作られていきます。

夜中に泣くときも寝ぼけて泣いてることもあるので、すぐに対応しないで気付かないふりをすることが夜泣きの予防につながるといわれています。自分の力で眠りに戻れることが大事です。

強く泣くのは最初の3日ぐらい。1週間たっても慣れてくる様子がなければいったん打ち切り1カ月以上あけて再チャレンジしてみましょう。寝返り・おすわり・ハイハイ・あんよなど、体や脳が急激に発達する時期は寝かしつけ方を変更しにくいこともあります。



資料提供：NPO 法人 赤ちゃんの眠り研究所 <http://www.babysleep.jp/>

参考図書：「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」