

## 妊娠中・育児中の皆さんへ

実は妊娠中の睡眠はとても大切なのです。そして乳幼児の睡眠も重要な理由があります。子育て中の睡眠を見直し、工夫しながら生活リズムを整えていきましょう。

### 妊娠初期は眠くなる！

胎児を育てるための黄体ホルモンが分泌されるため

### 授乳中も眠くなる！！

乳汁を促すホルモンのプロラクチンが分泌されるため

### 妊娠後期や産後は状況の変化で睡眠不足！！！！

お腹が大きくなり苦しくなる。出産への不安。育児中はまとまった時間がとりにくい。  
《0歳～就学前の子どもを育てる保護者へのアンケート結果より》  
上尾の60%のお母さんは、子どもの昼寝時間を自分の休息に使っていない

### 睡眠の効果…

- ①子どもの成長を助ける（成長ホルモンの分泌）
- ②免疫力活性化
- ③老化防止（美肌効果）
- ④ストレスに強い心身をつくる
- ⑤疲労回復力がつく（10～15分）

良い睡眠は  
短い時間でも  
威力を発揮

成長ホルモンは寝入ってから4～5時間（ノンレム睡眠）で分泌されます。子どもの場合は成長を促し、成人の場合は老化防止を促します。また、眠りが浅い状態（レム睡眠）は、身体が眠っていて脳は起きている状態と同じですが、記憶の整理や感情的な疲労を解消していると言われています。短い時間の睡眠がこれにあたります。

人には、起きてから子どもは14時間、大人は16時間で眠くなる生体時計があります。日光浴や食事で生活リズムを調整し、良い睡眠をとれるようにすることが健康につながります。

### 《体験エピソード・メッセージ》

- ★昼寝を一緒にしてみよう。子どもも安心して少し長く寝るような気がします。
- ★時間があまりない時は椅子等に座ったまま10～20分くらい寝てもスッキリします。
- ★寝つきが悪い時は布団の上で遊びながら寝る体制にはいると、自分の体も休まります。
- ★寝る時間が遅くならないように食事の支度に工夫します。冷凍庫にストックするなど。
- ★午前中になるべく散歩をするなど、適度に体を動かすようにしています。

