

令和4年度

子育て支援つうしん

社会福祉法人 国館共愛会 協定こども園

令和4年7月1日発行

今回のテーマは？

今回は、4月に実施した子育て支援に関するアンケートの中から、「夜泣き」と「朝の準備」についての情報をご紹介したいと思います。

☆☆☆夜泣きの原因は？☆☆☆

生後4ヵ月から1歳半頃までに多く見られると言われていますが、睡眠サイクルが完成するまで4〜5歳まで続くケースもあります。夜泣きが始まる時期、夜泣きが落ち着く時期もさまざまで、夜通し泣き続ける子もいれば全く夜泣きがない子もいます。生後間もない赤ちゃんは、睡眠のリズムがまだ完成されていません。深い眠りと浅い眠りを短いサイクルで繰り返しているため、眠りから覚めやすくて泣き出してしまう様です。また、日中に初めての場所へ行ったり、寝る直前まで楽しく遊んで興奮したなど普段より強い刺激があった日は夜泣きが増えると言われていています。いつもと違う刺激が、眠っている間に脳内の情報の処理が追いつかず、夜中に目覚めてしまう原因になることもあります。



☆☆☆夜泣き対策で乗り切りましょう！☆☆☆

？睡眠環境を見直してみよう

寝具や服装は快適なものか、眠りの妨げになっているものはないか、寝室の温度・湿度もチェックしましょう。寝室はできれば遮光カーテンを使用して真っ暗に、夜間のお世話は手元を薄暗く照らすライトを使用しましょう。

？日中は元気がいっぱい過ごしましょう

毎朝6?7時までは起こしましょう。日中は家の周りを散歩したり、公園に行くなどたくさん体を動かすようにします。適度に体が疲れて、眠りやすくなります。おうちで過ごす日の場合も、お庭やベランダに出て日光を浴びて、室内でたくさん体を動かす遊びを一緒に行うことで親子で一緒に気分転換にもつながります。

？お子さんのお気に入りを探してみよう

好きな抱っこのスタイル、お気に入りの音楽、車に乗って揺られるなど、それぞれのお気に入りがあると安心して眠ることができる場合もあります。他のお子さんとは比べる必要はありません。無理をせずに夜泣きを乗り切りましょう！

？就寝前の約束を決めてみましょう

寝る前に絵本を読む、「おやすみなさい」を言って抱きしめてから寝る、子守唄を歌うなど毎日決まったルーティン(約束)を決めてみてはどうでしょう。毎日同じ方法で寝かしつけると、寝る時間だという事を赤ちゃんも覚えていきます。



☆☆☆夜泣きに関するエピソードをご紹介します☆☆☆

※アンケート結果より抜粋させていただいております。(原文ママ)

上の子が夜泣きがなかったの、下の子が夜中くすぐることがあってもそれが夜泣きだと気が付かなかった。夜泣きだとわかったものの連日対応しきれなかったの、そのまま本人は横で泣かせ続けて親は寝てました。結果、下の子はどんな環境でも寝られる子に育ちました。

ネットレ(※1)に成功したので夜泣きはほとんどなかった。

※1子ども自身が自分で眠りに入るためのトレーニング

ワチの子達は、キャン泣き夜泣き、なかなか泣き止まなくて1時間とかは普通でした。主人と交代して抱っこしてみたり、オルゴール鳴らしてみたり、手触りの良いタオルでくるんでみたり、とにかく思い当たることは全てしました。上の子はママのモコモコバジャマで顔を囲んであげて、オルゴール、下の子はママの前髪、前髪触ってなきダメ、ババの髪もダメ、人形もダメ、ママファイト！

あまり夜泣きをした経験がありません。1度どうしても泣き止まなかった時は、結局部屋が寒かったようで(その時はこれが見分らなかった)困り果てていた私を見かねて祖母が自分のお布団に入れてくれたら泣き止みました。

うちはうまく乗り切れず、耐えるしかありませんでした…夜泣きがひどいときは、スマートスピーカーでリラックスできる音楽を流して、眠れる雰囲気を作ろうとしました。また、子どもに対してはではありませんが、眠くて辛くなったときにパートナーへの思いやりを持ち続けることが大切だと思います。



「朝の準備」に関するエピソードや悩みをご紹介します

※アンケート結果より抜粋させていただいております。(原文ママ)

起こしても起こしても起きなかつたり
着替えやオムツ交換の時に動き回って
時間がかつたり、家出る前にうんちして
たりで予定の時間に間に合わないこと
ばかりです。

お気に入りの曲
をかける。ちょよ
ちょよする。

早く起きること。
時間に余裕があると子どもに合わせて
ゆっくり準備ができるので、生活リズム
が大切なんだとおもいます。

前の夜に「明日の朝やること」と書
いて娘と相談しながら書き出した
ら、次の朝自分から書いたメモを
見て動いてくれたことがあった。

息子自身に準備をさせるよう
心がけていますが、まだなかなか
かまなくてきずといたところ
です。時間に追われて急がし
てしまい、逆にいい方法があれば
教えてほしいです。

眠気もあるからかご飯をダラダラ食
べるのでそんな時はひたすら声掛け
をしています。おー！食べてる！次はこ
れいける？すごーい！！と。できるだ
け自分のできるとこ準備させ(着替え
等)できていなければ仕上げはママ
やるね！と言うと機嫌も悪くならない
かも。

朝の準備で困っていませんか？

忙しい朝。自分の準備と子どもを起こして朝食を用意したり、身
支度を手伝ったりと、毎日めまぐるしいですね。朝の準備がスム
ーズになるコツをご紹介します♪

起こすことから1日が始まります
カーテンを開け、朝日を浴びること
は脳にも良い刺激となりますので、
開けましょう。近くに寄り添い、
優しく声を掛けましょう。
お子さんが、楽しみになる朝は
んや、話題を出して起こしてみま
しょう☆

朝ごはんはシンプル簡単に
時間が限られる朝は、子どもが食
べられる量で少なめにしてみま
しょう。食べ物の形状もおにぎりの
ような手づかみや、簡単に自分で
食べられるようにしてみてもい
いかでしょうか 🍱

朝の支度は優先度が重要
帰ってからできることは優先
度を下げます。逆に絶対に欠
かせないのは、「園に行く準備・
自分の身支度・子どもの
身支度」ですね。大人の身支
度を先に済ませていけば、心
に余裕が生まれます。

準備にかかる時間を子どもと決める

お子さんがお話しがわかるようになって
きたら、「園に行くには、朝起きたらど
んな準備があるかな？何からやるのとい
いかな？」と話したり、家を出る時間を
相談して決めましょう。人に言われたこと
よりも、自分で決めたことの方が達成し
やすいです。「子どもに主体的になって
もらう」というのがポイントです。

朝はバタバタ！という思い込みを捨てる

いつものバタバタな朝を、頭のイメージからいったん消
してから良いイメージを膨らませてから動き始めてみてくだ
さい。時間は確認しつつも、お母さんが
ふっと力を抜いて臨むと意外に上手く
いきますよ。もしも、予想外のことが
起きて、まずは取り掛かり、慌ただ
しく出発しても、1日の終わりにほ
ろやかな自分にご褒美をしましょう♪



朝の準備のオススメグッズや方法で「自分でできる！」を増やしていきましょう

自分で準備をしたり、順番を
確認できるようなグッズが店
頭で販売されています。グッ
ズを活用して手作りのボード
を作ることもできます。



園でも、朝の準備を
順番にできるようイ
ラストでわかりやす
く掲示しています。
様々な場面で頑張
った時にご褒美シ
ールを使うこともあ
ります。喜んで取り
組んでいますよ！



水筒の次は何を
出すんだっか
な？

この手作りボード
は、できた行動の
横にマグネットを
つけます☆

