



サポーターズ通信

33号

平成31年
4月発行

睡眠についてのあれこれ、 みんなどうしてる??



子どもの「睡眠」について子育て中のみなさんに聞いてみると、年齢によっていろいろな悩みがあるようです。今回はサポーターズのお母さんたちが現在悩んでいることについて、ひろばに遊びに来たお母さんに「こんな時どうしてる??」と聞いてみました。似たような悩みを持つお母さんもたくさんいましたが、うまくいった方法は人それぞれ。いろいろな人の経験談を聞いて、参考の一つにしてみてください。

ひろばママの経験談

0歳8ヶ月(男の子)のママ

- ① 夜寝かしつけた後、1時間(早くても30分)もしないで起きてしまうことがあります。起きたらどうしていますか??

起きてしまったら無理に寝かそうとしない。寝かしつけに頑張りすぎて自分が疲れないようにしています。

かまわず目を閉じたまましばらく様子を見ています。

- ② 夜の睡眠のために夕方5時以降のお昼寝を控えたいのですが、7時のお風呂後などに寝てしまうことがあります。起こすと機嫌が悪く大泣きするので、抱っこをして結局寝てしまいます。どうしたらいいのでしょうか??



早い時間にお昼寝すると、夕方眠くなってしまうので、お昼寝の時間が早くなりすぎないようにしています。

5時過ぎてからのお昼寝は極力起こすようにしています。

ひろばママの経験談

1歳10ヶ月(男の子)のママ

興奮して寝言を言っていたら、身体をさすったり、落ち着けるようにしてあげています。特に気にしないようにしています。

- ① 寝言なのか、夜中にワァー!とか大声で叫び再び眠ります。静かに眠ってもらうためにできることはありますか??



徐々によくなりましたが、いまだにママには寄ってきます。

- ② 寝相が悪くて、敷布団なら部屋の端まで転がって行ってしまふほど。そういうときはどうしていますか?徐々になおりますか??

お腹が出ないように腹巻をさせています。あとはベッドから落ちないかだけ注意しています。

ひろばママの経験談

2歳8ヶ月(男の子)のママ

- ① 最近になってもっと遊びたいと言ってベッドに入るのを嫌がるようになりました。「あと10分遊んだら寝ようね」と約束するのですが、なかなか終わらせることができずに就寝時間がどんどん遅くなっています。何か良い方法はないのでしょうか??

寝る場所におもちゃは持っていかないようにしています。寝室に入ったら真っ暗にして、遊ばないようにしています。

「お風呂」→「絵本」→「寝る」を毎日のサイクルにしています。

- ② お昼寝をしない日が出てきました。お昼寝はいつごろまでさせていますか??

2歳になってからお昼寝をしなくなりました。無理してお昼寝させず、夜早く眠れるように早めに準備しています。



子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院 小児科
小原先生が教えてくれました

Q： 誤飲をしてしまったとき、少量であればあまり問題ないもの、すぐに吐かせた方がよいものはどんなものですか？また、それぞれの対処法を教えてください。

A： 誤飲は生後6か月頃から増え始め、5歳程度までは特に注意が必要です。電池、複数の磁石、鋭利なもの(針など)を誤飲した場合、すぐに取り出す必要があるため、これらの誤飲が疑われた場合は、可能であれば**実物を持参して**すぐに医療機関を受診してください。医薬品や家庭用品(洗剤、灯油や有機溶剤、防虫剤など)を誤飲した際は、無理やり吐かせることで逆に誤嚥を引き起こしたり、粘膜を損傷することがあるので、家庭では吐かせてはいけません。中には牛乳や水を飲ませるのもいけない異物(たばこ、灯油、ベンジン、有機溶剤など)もあるので注意が必要です。少量の化粧品・洗剤類・乾燥剤・防虫剤などや、舐める程度のたばこやアルコールは、症状がなければあまり問題にならないことがほとんどですが、医薬品は種類によっては、無症状で少量でも受診が必要な場合があります。

どんな異物でも症状がある時は医療機関の受診が必要ですが、自宅での対応や受診の必要性などで困ったときには、**つくば中毒 110 番**(365 日 9~21 時対応、029-852-9999)または医療機関にご確認ください。



教えて！ママ！

ひろばに遊びに来たママに問いちゃおう！



ちょっとした至福のひと時はどんな時ですか？ひろばを利用しているママにプチリフレッシュ法を聞いてみました。休日や子どもが寝ているとき、ちょっとした空き時間にリフレッシュできる方法をご紹介します。

休日パパに預けて友人とカフェでお話するのが一番のリフレッシュ！



子どもが寝た後にゆっくりお風呂に浸かるのが私のリフレッシュタイムです！



1~2時間だけでも誰かに預けて、ひとりきりの時間をつくるようにしています！時にはマッサージへ出かけたり。



編集後記

のんびりんこ利用者ママの協力で発行しています

1歳10ヶ月の息子は、最近言葉での要求が増えました。そのひとつが「買って」です。でも息子の場合は、「買って、いいよ」でワンフレーズです。いいなんて言ってないよ 笑、と毎回つつこみますが、今だけの言葉は可愛いですね。(ボランティア記者：さんご)

寝かしつけを授乳に頼りきっていたせいか、1歳を過ぎても夜中に何度も泣いて起きていた息子。1歳9ヶ月で断乳してからようやく夜通し眠るようになりました。しかし喜んだのも束の間、今度は授乳以外の寝かしつけ方法に悩むこととなり、育児の悩みは尽きないなあと思いました(^_^;) (ボランティア記者：なお)

初めての子育てで一番の悩みが夜寝ないことです。産後は『赤ちゃんはこんなに眠らないんだ！』と、とても驚きました。7ヶ月になった今も私は眠気と戦っていますが、成長していく我が子はかわいいです。(ボランティア記者：ひよこ)