

子育てQ&A「12月12日（火）0歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：なかなかまとまって寝てくれない。寝かしつけに時間がかかる。（1歳5ヶ月）

A：夜、まとめて寝られるようになるのは2歳頃だと言われることが多いです。まずは睡眠の習慣をつけることが大切です。朝、決まった時間に起き、カーテンを開けて太陽の光を十分に浴びる習慣をつけることから始めましょう。後は日中、身体を動かす、お散歩をする、アンブレラに遊びに来るなどいろいろな刺激を受け身体と頭をたくさん使うといいですね。

寝かしつけに時間がかかるのであればお昼寝の時間を見直してみてもいいでしょう。お昼寝も自然に起きるのを待つのではなく、1時間程度と決めて起してあげましょう。また、お昼寝は15時までに済ませるとよいでしょう。その他に、お部屋の環境はどうでしょう。お部屋が暑すぎる、電気が明るい(暗い)、別室のテレビの音が聞こえるなど、お子さんがなかなか落ち着かないということはありませんか？

一度、見直してみましよう。