

## 子育てQ&A「4月11日（木）0歳児学級 開講式」

### 【子育てQ&A】

Q：夜通し寝てくれるのはいつかな…と早く寝てほしいなと思う(2ヶ月)

寝ません。連続で寝てほしい(4ヶ月)

A：子育てが始まり、ママもゆっくりと夜寝る事の出来ない日々が続いていますね。3ヶ月頃になると昼夜の区別が少しずつつくようになり夜に寝ることが増えてくる時期だと思います。少しずつ睡眠のリズムを作っていくとよいかと思います。朝、起きる時間にはカーテンを開けて朝日を浴びる。夜はカーテンを閉め部屋を暗くするなど環境を整えていくことを心がけましょう。もちろん個人差があり、その子によって違うので、1歳近くなっても夜中に何度か起きる子もいます。どれだけ環境を整えても寝ない子もいます。

なかなか思うようにいかないと思いますが、ママの睡眠時間もとっても大切です。家事などいろいろやることがあると思いますが、昼間でもお子さんが寝ている間は一緒に身体を休めてください。家事がしっかりできていなくても大丈夫です。時期が過ぎればきちんとできます。休めるときはママもしっかり休んでくださいね。

生活リズム等、不安なことや、困ったことがあれば、乳幼児健康相談等を利用して保健センターへお気軽にご相談くださいね。