



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2018.7月号
Vol.243

7月になり暑さも一段と増してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は**赤ちゃんの睡眠や心地の良い姿勢**についてのお話です。

★赤ちゃんの睡眠★

人の睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。赤ちゃん**レム睡眠**が多いことが特徴です。レム睡眠とは眠りが浅い睡眠で、夢を見たり、呼吸や心拍数も不規則に変化します。脳の代謝や脳への血流が増加していることも知られています。睡眠中に成長ホルモンが放出されるため赤ちゃんにとって眠ることは成長に欠かせません。

★寝かせ方★

【仰向けの場合】

- ① しっかりおしりを支え、おしりからゆっくり下ろします。
- ② おしりをついたら頭をゆっくり倒します。

【仰向けの場合】

良い点: 赤ちゃんの顔がよく見える。
赤ちゃんの異常に早く気づける。



【横向けの場合】

- ① 一度上向きに寝かせます。
- ② おしりと肩を支えゆっくり横に向けます。
- ③ タオルをまいたものなどで背中を支えます。

【横向きの場合】

良い点: 顔がしっかり横を向くことで誤飲を防ぐ。
授乳後げっぷが出ないときなどに良い姿勢。



★心地よい姿勢★

赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいる時から、丸まっています。また赤ちゃんの背骨は C の字のように首からおしりにかけて滑らかなカーブを描いています。そのため生まれてからも丸まった姿勢をとると心地が良く落ち着きます。



【横抱きでまんまる抱っこ】

お母さんの腕で輪っかを作り、片方の腕で赤ちゃんの後頭部から首、もう片方の腕で赤ちゃんの膝の裏を支えるようにします。背中が丸くなり、赤ちゃんのおしりが下に少し突き出すように姿勢をキープしましょう。この時、抱っこをしながらお母さんが自分の手首を持つと安定します。



★まんまるの姿勢で眠るために★

赤ちゃんを寝かせる時も、背中がまんまるになる姿勢をキープすると良いでしょう。ベビーベッド、布団の上に授乳クッションを置き、クッションの輪が切れている方に丸めたバスタオルやクッションを置きます。その上からバスタオルを掛けて、凹んだ部分に赤ちゃんのおしりがくるように寝かせます。

※注意: まんまる抱っこをする時は、赤ちゃんの体が曲がったりねじれたりしていないか確認しましょう。また、あごを引きすぎると呼吸がしづらくなるので注意してください。



その他にも・・・



バスタオルを3枚用意し、1枚を縦に細長く丸め、円を作ります。丸めたバスタオルをくるむように2枚目をかぶせます。3枚目はバスタオルを数回折り、頭に当たる部分に置きます。これで頭を支えるだけでなく、全体の型崩れを防げます。枠の部分に頭と足を乗せるように赤ちゃんを寝かせることで、体全体が自然に丸まり、抱っこされていた時のような姿勢で寝ていることができます。

* 母親学級のお知らせ: 場所: 講堂 AB 13:30~ 産婦人科外来に予約ノートを用意しています。予約なしの参加も可能です。

(前期) 7月4日(水)	(後期) 7月11日(水)	7月25日(水)
8月1日(水)	8月8日(水)	8月22日(水)



担当: 中村