

# 親子にやさしい夜間 / 日中の過ごし方： 母乳育児・睡眠・すこやかな生活のために

新たに赤ちゃんを迎えるときに工夫が必要になることもあります。夜に授乳を行うと、母乳の分泌を促すことができます。夜間の授乳は、赤ちゃんが育つのを助けてくれます。

## 夜間



### 赤ちゃんのそばで眠りましょう

あなたも、赤ちゃんも、より眠りに入りやすいでしょう。添い寝用のベビーベッド（サイドカーともいいます）を使用することも検討しましょう。あなたの隣に寝かせて添え乳を行いましょう。

### 起き上がるのをできるだけ避けましょう

ベッドから出たり、立ち上がったりするのはあなたの眠りを妨げる原因になります。おむつを交換しなくてもよいように、赤ちゃんのおしりにはかぶれを防ぐためのクリームを塗っておきましょう。母乳で育つ赤ちゃんは、通常、げっぷは必要ありません。

### 夜間は電気を消したままにしましょう

電気をつけると睡眠が妨げられます。夜間は、電気や常夜灯が必要な活動は避けるようにしましょう。電子機器類はつけないようにしましょう。

### 可能な限り、搾乳や哺乳びんでの哺乳よりも直接の授乳を優先させましょう

夜間の母乳にはメラトニンが含まれます。メラトニンは、赤ちゃんが眠るのを助けてくれます。搾乳や哺乳びんでの哺乳は眠りを妨げます。

### 赤ちゃんを眠らせる目的でベビーフードや乳児用ミルクを与えるのは避けましょう

ミルクで育てる方が、母乳で育てる場合よりもっと眠りを妨げられやすいかもしれません。6か月になる前の赤ちゃんにベビーフードやミルクを与えると、母乳の分泌が減るのにつながる可能性があります。

### 6か月までは、「ねんねトレーニング」は行わないようにしましょう。1歳までの間でも勧められてはいません

ただし、赤ちゃんの睡眠リズムについて学ぶこと（訳注：オーストラリアにおけるポッサムプログラムなど）については、育てる人がいろいろ工夫するために役立つかもしれません。

### 安全に添い寝することがとても重要です

ベッドで赤ちゃんと一緒にそのまま眠ってしまうことがあるかもしれません。だれでも赤ちゃんが安全であるようにベッド環境を整えておく必要があります。「ベッドの共有と母乳育児」というABMの情報シートがあるので参照して下さい。



下側になった方の乳房からの授乳では、必要に応じて下側の肘を曲げて体を支えましょう。

## 日中



### ベビーラップや抱っこひもで赤ちゃんとお密着してみよう

赤ちゃんとおびったりくっついていると、赤ちゃんは落ち着きます。あなたも、両手が自由になることで作業しやすくなります。赤ちゃんの首と背中がしっかり支えられ、びったりとあなたに密着していることを確認しましょう。赤ちゃんの顔は自由に動かせるようにしましょう。

### 日中の過ごし方で、赤ちゃんが夜よく寝るようになることがあります

赤ちゃんを通常の日光や周りの音に触れさせましょう。見守りながら腹ばいで遊ばせる「タミータイム」も取り入れましょう。

### 赤ちゃんがお昼寝する時は、できれば一緒に昼寝しましょう

### 赤ちゃんの動きやコミュニケーション（言語的・非言語的なコミュニケーション）に注目しましょう

赤ちゃんの動きを分析するためのトラッキングアプリは必要ありません。

### 協力を求めましょう

周囲の人が代わりにお世話をしてくれたり、入浴させたり、赤ちゃんを着替えさせてくれるはずですが、また、料理や掃除、きょうだいをみてもらうこともできるでしょう。



上側の乳房からも授乳すれば、寝返りせずに両方の乳房から授乳することが可能です。

※訳注：上側の乳房から授乳を行う際には、覆い被さってしまわないよう注意しましょう。安全で快適な方法での授乳を行いましょう。

この情報は医療従事者と話し合うための一般的な手引きです。各々のご家庭や状況に応じて使用してください。

The ABM Parent Handouts are supported by a grant from the W.K. Kellogg Foundation. ©ABM 2023

許可を得て翻訳：NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 学術事業部

改変なし、非営利での複製を許可する