

夜泣き予防プロジェクト

ストレス編

ママと赤ちゃんが

夜よく眠れるように

少し気楽に
自分をいたわって
快適に過ごす



監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

あなた自身のために リラックスして少し気楽に

妊娠中やお産の直後は、ささいなことで敏感になったり不安になったり。そして赤ちゃんがいくら可愛いくても「思うように食べてくれない」「泣いてばかりいる」など困ることも多いでしょう。

そんなときは ついイライラしたり、落ちこんでしまいがち。「どうして自分ばかりか」「この苦勞はいつまで？」と思ったりしませんか。

でも、イライラや落ち込みは赤ちゃんにすぐに伝染してしまいます。

子育てはマラソンレース。お母さんがニコニコして、気分がゆったりとしていれば、赤ちゃんも安心してごきげんに。そのためにも、ご自分のストレスを上手に解消したいですね。あんまり一生懸命、頑張りすぎないで……。

あなたのストレス度は？

- ゆううつになったり、落ち込んだりする
- イライラしたり腹が立つ
- 自分のために使える時間がほとんどない
- 健康上の悩みがある
- ストレス解消法を思いつかない
- 酒やたばこ、食べることでストレス解消している
- いつも睡眠が不足している

(チェック3つ以上は要注意です)



誰でもときにゆううつになったり、イライラします。人間ですから……。特に毎日赤ちゃんと向き合っているお母さんなら「当然」です。でも、ちょっと見方を変えてみると、楽になることも多いのです。ヒントは次のページに。

とりあえずやってみましょう

☆ゆううつになったら

- 1 「いまは疲れているだけ」とわりきる
- 2 好きな雑誌、テレビをみる
- 3 しっかり食べて早めに寝る

☆イライラしたら

- 1 茶わんを洗ったり掃除をする
- 2 チョット外に出て深呼吸する
- 3 母親や友だちに電話する

ゆううつやイライラへの対処は上手？

気分や感情は、考えや行動と強く影響しあっています。ゆううつな気分やイライラもちょっとしたことで楽に……。これはそのための例です。

さて、あなたはいくつあてはまりますか？

- 別なことをしてみる
外出する 趣味にうちこむ 友達と話す 散歩する
運動する 入浴する 音楽を聞く
- 考え方を変えてみる
楽しいことを計画する 子どもの良いところを数える
自分の良いところを書きだす ものごとの良い面に注目する
- 気分をよくする
良く眠る きちんと食べる 人と仲良くする

あなたの子育てゆとり度は？

- 70%できれば上出来と思える
- 待てることはあせらず待てる
- 他人の助けを借りるのに抵抗はない
- 好きなこと、自信のあることを大切にしている
- 自分だけの時間をもつ、自分にもお金を使う
- 「べきである」「ねばならない」と頑張り過ぎない
- 他人の言葉にふりまわされない、他の子どもと比べない
- 「子どもは天からの預かりもの」と思う
- 子どもの生きる力は強いと思う
- 「親が子どもに関われる期間は短い」と思う

多いほどゆとり度は高くなります。3点以下は頑張りすぎかも



快眠法 いくつ実行できていますか

睡眠不足はメンタルの大敵。次は眠りを良くするための共通ルールです

1. 目覚め（昼）と眠り（夜）のリズムを整える

- 起きる時刻を一定にする（寝不足でも）
- 目覚めたら、さっさと起きて、太陽の光を浴びる
- 朝食を食べる（これで体のスイッチがオンに）
- 昼寝は午後3時まで、できれば30分以内に
- 日中は積極的に身体を動かす

2. 夜はリラックスできるような体制に

- 夕食後は照明を暗くする
- ぬるめのお風呂にゆっくりと入る
- 寝る前の1時間はリラックスタイム
- 食事や運動は、寝る2時間前までに

3. 寝室に行ったら眠くなるように習慣づける

- 眠くなってから寝室に行く
- 寝室ではテレビを見たり、仕事をしたりしない
- 30分以上寝つけず、焦ったり心配になったら、別室に行って静かに過ごす

4. だらだら寝をしない（眠りが浅くならないように）

- 目覚めたらすぐ起きる
- 一晩の睡眠不足を気に病まない
- 眠くてもてきばき動く

2010 年8月 10日

監修 久保田俊郎（実行委員長 東京医科歯科大学教授）

著者 足達淑子（日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医）

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援
ネットワーク事業」として作成

製作 （有）健康行動出版

独立行政法人 福祉医療機構
社会福祉振興助成事業