

子どもの睡眠について

千葉県小児科医会 ながさわ かすみ 永沢 佳純 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは
☎043 (242) 9939

Q1 子どもに必要な睡眠時間は？

2015年にアメリカのNational Sleep Foundationが、起きているときの脳の働きをよくするのに必要な睡眠時間(昼寝を含めた総睡眠時間と上限下限の目安)を報告しています。

年齢	必要な睡眠時間(時間)
0～3か月	(11～) 14～17 (～19)
4～11か月	(10～) 12～15 (～18)
1～2歳	(9～) 11～14 (～16)
3～5歳	(8～) 10～13 (～14)
6～13歳	(7～) 9～11 (～12)
14～17歳	(7～) 8～10 (～11)

Q2 未就学児の昼寝の目安は？

生後2週間くらいは昼夜を問わず少しずつ何時間も寝ます。その後起きている時間が長くなってきたら、ぼーっとする、ぐずる、イライラする、あくび、手足が温くなるなど眠気のサインをとらえて昼寝させましょう。生後3～6か月では、午前中、午後、夕方の3回、生後6～12か月では午前中と午後の2回、1歳過ぎに午後の昼寝だけになることが多いです。4～5歳過ぎから昼寝をしなくなる子もいます。昼寝の回数や時間には個人差があるので、1日で必要な睡眠時間がとれて、起きている時間に機嫌よく過ごせればよいと思います。

Q3 夜泣きとは？

生後3か月未満の乳児が突然大声で激しく泣き続ける状態はコリックと言います。日中の機嫌や体調は悪くなく、夜中に急に泣き出すことが何日も続く場合は「夜泣き」の可能性が高いです。睡眠リズムが安定しない2歳頃までは何回も起きて泣くこともありますが、子どもの成長や健康への悪影響はありません。朝に太陽の光を浴びる、日中の刺激や活動の量を調整する、長時間のメディア視聴を避ける、夜間に明るい光を浴びない、寝る時間を一定にする、入眠儀式を行うなどで睡眠・覚醒リズムを整え、夜間の授乳はやめてみましょう。

Q4 泣いている赤ちゃんを寝かしつけるには？



2022年に理化学研究所のグループが、泣いている赤ちゃんを寝かしつけるにはだっこして歩くことが効果的だという研究成果を発表しました。赤ちゃんが眠り始めて5～8分間ほどだっこし続けてからベッドに寝かしつけると目を覚ましにくくなることもわかりました。

