



睡眠中、赤ちゃんの体や脳では発達に欠かせない様々なことが起こっています。

## 睡眠は赤ちゃんの体と脳を育てる

この本を手にとった人は、「赤ちゃんの夜泣きを直したい」「赤ちゃんがなかなか眠らなくて困っている」などという悩みをお持ちだと思います。赤ちゃんがぐっすり眠ってくれないとママも睡眠不足になってしまいますよね。

そもそも赤ちゃんにとって、睡眠とはどんなものなのでしょうか。また、ぐっすり眠ることで、赤ちゃんにどんないいことがあるのでしょうか。

生まれたばかりの赤ちゃんの1日の睡眠時間は、平均16〜18時間。20時間以上眠る子もいます。昔から「寝る子は育つ」といいますが、その秘密は深い睡眠の間に分泌される成長ホルモン。これが、赤ちゃんの体と脳を成長させるのです。そのため、この時期に質のよい睡眠をとることは、赤ちゃんが心身ともに健康に育つために欠かせない習慣といえます。

また、アメリカで行われた調査によると、就寝時刻の遅い子ども、睡眠時間の短い子どもほど成績が悪くなるという結果も出ています。さらに、夜更かしの習慣や睡眠不足は、発育や発達の遅れ、体調不良、イライラなどを招く恐れがあり、不登校や引きこもりの原因になることもあります。

赤ちゃんのうちから規則正しい睡眠習慣をつけることは、このようなリスクを避けるためにも大切なことだといえるでしょう。