

はじめに 2
本書の使い方 4

第1章

赤ちゃんの眠りと脳

睡眠は赤ちゃんの体と脳を育てる 14
生まれたばかりの赤ちゃんの睡眠サイクルはわずか40分
赤ちゃんが泣くには理由がある 18
「辺縁系」と「前頭葉」のバランスが赤ちゃんの脳の発達のポイント 20
夜泣きの大きな原因は脳にある 22
夜泣きしやすいタイミングがある 24
脳の成長が「眠る力」を育てる 26

脳を育てる習慣 ① 目を合わせてスキンシップ 28
脳を育てる習慣 ② 生後4カ月からは積極的に遊びの時間をつくる 30
脳を育てる習慣 ③ 赤ちゃんの言葉にちゃんと返事をする 32
脳を育てる習慣 ④ 赤ちゃんの「やりたい！」をかなえてあげる 34
脳を育てる習慣 ⑤ 「歳を過ぎたら」「自分で！」を尊重する 36
脳を育てる習慣 ⑥ テレビやスマホの見せっぱなしはやめる 38
脳を育てる習慣 ⑦ 少しずつ我慢の練習をする 40

コラム 寝不足はママの脳にも悪影響！ 42

★ 赤ちゃんがぐっすり眠れる環境

赤ちゃんが「気持ちよく眠れる環境」とは 44

- ぐっすり眠れる環境づくり①（～生後3ヵ月）寝室は真っ暗にする 46
- ぐっすり眠れる環境づくり②（～生後3ヵ月）おくるみでびったり包む 48
- ぐっすり眠れる環境づくり③（～生後3ヵ月）ゆらゆら揺らす 50
- ぐっすり眠れる環境づくり④（～生後3ヵ月）おしゃぶriを使う 52
- ぐっすり眠れる環境づくり⑤（～生後3ヵ月）ホワイトノイズを聞かせる 54
- ぐっすり眠れる環境づくり⑥ 「ねんねのお守り」を用意する 56
- ぐっすり眠れる環境づくり⑦ 寝室を楽しい空間にする 58
- ぐっすり眠れる環境づくり⑧ エアコンで「快適温度」に 60
- ぐっすり眠れる環境づくり⑨ 心地よい寝具・パジャマを選ぶ 62
- ぐっすり眠れる環境づくり⑩ 寝具はこまめにメンテナンスする 64

「おやすみ絵本」を選ぶ 66

快眠セラピスト三橋美穂さんセレクトおやすみ絵本 68

0歳～ 68 1・2歳～ 71 3・4歳～ 72

おやすみ前の「ボディチェック」で不快を取り除く 80

「ゆらゆら抱っこ」は泣いている理由を判断するポイント 82

「ひとりになっても怖くない」と教える 84

添い乳は少しずつ卒業を 86

コラム 寝室の環境をチェックしよう 88

★ 赤ちゃんの体内時計を整える

- 赤ちゃんと「昼」と「夜」を覚えてあげる 90
- 月齢に合った「安眠スケジュール」をつくらう 92
- 保育園に通う子どもの安眠スケジュールのポイント 94
- 安眠スケジュール(0〜1ヵ月) 96
- 安眠スケジュール(2〜4ヵ月) 98
- 安眠スケジュール(5〜6ヵ月) 100
- 安眠スケジュール(7〜8ヵ月) 102
- 安眠スケジュール(9〜11ヵ月) 104
- 安眠スケジュール(1歳〜1歳6ヵ月) 106
- 安眠スケジュール(1歳7ヵ月〜3歳) 108
- 安眠スケジュール(4歳〜) 110
- 赤ちゃんとママに合わせた安眠スケジュールをつくらう 112
- 朝の過ごし方① 7時までには起こし、カーテンを開ける 114
- 朝の過ごし方② お気に入りのもので気分を上げる 116
- 昼の過ごし方① しっかり遊んで「眠りのホルモン」を分泌 118
- 昼の過ごし方② お昼寝は「明るい場所」で「同じ時間」に 120
- 夕方〜夜の過ごし方① 楽しむすぎた日はスキンシップをたっぷり 122
- 夕方〜夜の過ごし方② 夕方は寝かせず乗り切る 124
- 夕方〜夜の過ごし方③ 17時以降の照明は夕陽の色に 126
- 夕方〜夜の過ごし方④ 遊びのおわりには「おしまい」の予告 128
- 夕方〜夜の過ごし方⑤ 「おやすみツアー」でねんね気分を高める 130
- 夕方〜夜の過ごし方⑥ おっぱいはたっぷり、夕食は睡眠2時間前までに 132
- 夕方〜夜の過ごし方⑦ 入浴後1時間以内に寝かす 134
- おやすみ前の過ごし方① スキンシップでリラックス 136

第1章

赤ちゃんの

眠りと脳

第4章

★ 赤ちゃんとお母さんのリラックス

おやすみ前の過ごし方② 21時までには寝かすつける

138

コラム

赤ちゃんが泣く日はどんなことがあった？

140

安眠と安心をもたらすマッサージ「ベビーチネイザン」

142

おっぱいは睡眠不足のママを救う

148

ママも一緒に昼寝でリフレッシュ

150

ママがつらいときは無理にあやさなくても大丈夫

152

パパだって寝かしつけ役に

154

他のママと比べるのはやめよう

156

赤ちゃんのお悩み相談窓口一覧

158