



トコちゃん通信

トコちゃん通信は、青葉ホームページ上にも掲載しております。
こちらをご覧くださいと、ページ内のURLに簡単にアクセスできます。
<http://toco-chan.jp/contents/toconews/>

ここから
ジャンプ!



“赤ちゃんは寝るのが仕事” が本当だった!

“寝る子は育つ”という言葉が昔からありますね。
その言葉通り、赤ちゃんの睡眠はとても大事です!
赤ちゃんは眠ることで身体だけでなく、脳を育てているって知っていましたか?

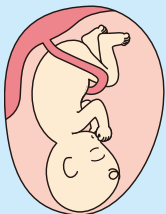
動睡眠は脳の神経回路を強くする

大人の睡眠には、身体は休んでいても脳は活発に動いている浅い眠りの状態のレム睡眠と、脳も身体も休んでいる深い眠りの状態のノンレム睡眠があります。

胎児・乳幼児期は大人のように脳波がはっきりしていないので、浅い眠りを動睡眠、深い眠りを静睡眠と呼んでいます。

動睡眠は、脳の神経回路のつながりを強くし、大脳を発達させる役割をしています。
そして、神経回路のつながりが強くなると、学習能力があがると言われています。
ですから、発達が盛んな乳幼児期によく眠ることがとても重要なのです。

詳しくは「青葉のスタッフブログ」をご覧ください。
<http://toco-chan.jp/blog/?p=339>



胎児期

胎児期はほとんどが動睡眠。赤ちゃんにしっかり酸素を行き渡らせ、手足が自由に動かせるような胎内環境を作りましょう!



<http://toco-chan.jp/contents/mother/uterus.php>

動睡眠の割合は約半分で、まだまだ脳は発達途中です。
赤ちゃんは「泣くのが仕事」ではなく「寝るのが仕事」。
詳しくは裏面をご覧ください。



新生児期

こちらのページを参考に作成しました

*2014年3月11日(火) 日本経済新聞Web版
「寝る子は育つ」は本当 大人より活発な赤ちゃんの脳
http://www.nikkei.com/article/DGXNASFK1702P_X10C14A1000000/



*睡眠健康大学
<http://sleep-col.com/>





まずは眠れる環境作りから



よく眠ることが大事なのはわかったけれど、なかなか寝てくれない…ベッドなどに寝かせると泣いてしまう…
そんな時は、一度赤ちゃんの身体を丸くしてみましよう。
平らなマットレスで寝かせた時よりも、背中を丸くした姿勢で寝かせた時の方が泣きやむ、という研究発表があります。

◀これは、病院や助産院などに配布しているポスターです。「寝る子は育つ」という表現が一般的ですが、“脳の神経回路を発達させる”という役割に注目し、「寝るのが仕事」と表現しました。
このポスターはHPでもご覧いただけます。

<http://toco-chan.jp/contents/info/pamphlet.php>



正産期産新生児に対するポジショニングの検討

※ 研究について詳しくはこちらをご覧ください

名古屋第一赤十字病院



深い睡眠
規則的な呼吸
自発運動なし



浅い睡眠
目を閉じて
わずかな自発運動



まどろみ
なかなかに目を開けて



覚醒
目を開けて
わずかな自発運動



はっきり覚醒
活発な自発運動



啼泣
声を出して泣く

平らなマット



5分後

2人 7人 7人

14人

15分後

5人

4人 5人 7人

9人

ポジショニングマット (院内専用天使の寝床)



5分後

3人

5人 6人 10人

6人

15分後

9人 8人

2人 7人 3人

1人

“まるまるねんね”の工夫

★赤ちゃんを上手に抱っこするために (トコちゃん通信 Vol.8)

http://toco-chan.jp/contents/toconews/images/pdf/toconews_1406.pdf

★書籍『赤ちゃんが泣きやみグッスリ寝てくれる本』

http://toco-chan.jp/contents/goods/sleep_baby_book.php



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <http://toco-chan.jp>

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

