



今回は授乳と赤ちゃんの眠りの関係についてお話ししましょう。

さて、赤ちゃんには、6つの意識の状態があるってこと、ご存知でしたか？

「赤ちゃんにおっぱいをあげようと思っても、寝ててタイミングが合わないんです」、と迷われるお母さん方をよく見かけますが、これには赤ちゃんの意識の状態が関係するのです。効果的な授乳を行うためにも、赤ちゃんがどのような状態のときが、もっとも授乳に適しているのかを知っておくといいかもかもしれません。生まれたての赤ちゃんは「深い睡眠」と「浅い睡眠」の2つの状態で1日18時間を過ごすこともあるのですが、この2つの睡眠の状態にあるときはあまり授乳には適しません。

反対に、「**静かな覚醒**」が最も授乳に適した状態だと言われています。また、「うとうとした状態」や「活動的な覚醒」でも授乳はできます。

この赤ちゃんの持つ6つの状態を理解して、授乳のタイミングをつかみましょう！

状態	赤ちゃんの様子	母乳育児との関連
深い睡眠	目を閉じ、目の動きがない。規則的な呼吸。リラックスしている。体の動きはなく、ときたまびっくり反射だけ見られる。	意図的に起こそうとしたときのみ覚醒する。授乳は試みないようにする。
浅い睡眠	すばやい目の動きをするが、目は閉じている。不規則な呼吸。吸うようなしぐさ・微笑・顔をしかめる・あくびが見られる・わずかに体の筋肉がピクリと動く時がある。多くの赤ちゃんの睡眠はこの状態である。	刺激で容易に覚醒する。授乳に十分なほどには覚醒していない。
うとうとした状態	目は開いているかもしれない。不規則な呼吸。軽いびっくり反射を伴うさまざまな体の動きが見られる。リラックスしている。	刺激で覚醒するが容易に睡眠の状態に戻る。欲しいわけではないが口を動かすそぶりを見せる。
静かな覚醒	目はぱっちり開いている。刺激に反応する。最小限の体の動き。	他の人と相互に関係する。むずかたりいらいらする前なら授乳を試みるよいタイミングである。
活動的な覚醒	目は開いている。速く不規則な呼吸。刺激や不快に対してはより敏感である。活動的。	オムツを替えたり、抱っこしたり、静かに話しかけたりしてなだめる。啼泣し始める前に授乳を開始する。
啼泣	目は開いているか、ぎゅっと閉じている。不規則な呼吸。啼泣、とても活動的。四肢を不調和にばたばたさせる動き。	授乳を試みる前に、抱っこ、おくるみ、静かに話しかける、ゆらゆらさせる、などでなだめる。

