

# 夜間授乳は どうしていけないの？

眠育といえば  
二葉保育園  
73-1530

## 乳幼児は睡眠時間が断片化しています

私たちは深夜に子どもが泣いて、寝付かせるために夜間授乳することがあります。夜間授乳については以前は再入眠のための良い手段として容認されていた時期もありましたが、現在は睡眠や脳の研究が進み、夜間授乳については、できるだけ早期に止めましょうということになっています。

では、なぜ、夜間授乳を早く止めたほうが良いと研究者や大学教授が言っているのでしょうか？

睡眠評価の内容 (赤ちゃんの眠りのリズム)



私たちは生まれてすぐは睡眠が断片化していて、1日に何度も「寝て」「起きて」「寝て」「起きて」を繰り返します。それはお母さんの胎内の中でそのように育ってきたからです。成長するにつれて、その断片化していた睡眠が徐々に結びつき、「昼の生活（活動）」と「夜の生活（就寝）」に分かれていきます。

## 夜間授乳が体内時計を誤作動させる

夜泣きは、まだ睡眠が断片化している時期よく起き、私たちはそれをおさめる手段として授乳と言う方法を選んでいたので。それは「泣き止ませる」ためなのですが、断片化が収まってきたときに、この夜間の授乳を行うと夜泣きを長引かせてしまうということが研究で分かってきました。

私たち人間には「体内時計」というもので1日の生活を把握しています。この「体内時計」には脳内にある「中枢時計」と内臓を管理する「内臓時計」があります。もちろんこれら別々のものではなく、中枢時計の指示で「起きろ」「眠れ」などと「内臓時計」が管理されています。

睡眠が断片化している乳幼児は、そんなに長く眠れないので、夜間にも覚醒します。中枢時計が一時的に目覚めますが、内臓時計には「起きろ」という指示がありません。ここで、そのまま眠れば何の問題もないのですが、授乳してしまうと「口腔」「食堂」「胃」「腸」を動かすために内臓が起きてしまいます。私たちで言えば寝る前にカップラーメンを食べてしまうようなものです。

## 内臓時計の誤作動で夜泣きが増える

このことが続くと内臓時計が「每晚ミルクが入ってくるので内臓を目覚めさせなきゃいけない」ということを勝手に始めてしまいます。内臓時計が動くことに引っ張られて中枢時計が動き夜間覚醒が始まってしまうのです。そしてそこで授乳してしまうとさらに内臓時計の動きが確定し・・・と悪循環が始まり、夜間覚醒が長引いてしまうことになってしまいます。

