



みんなどうしてる?!

寝ない子はだれだ?!

赤ちゃん・キッズの寝かしつけ

子育て中、誰もが一度は悩む、子どもの寝かしつけ。「こんなに苦労しているのはうちだけ?」と不安に思っているママ・パパも少なくないはず。今回はみんなの寝かしつけ事情について、先輩ママ&パパに聞きました。

「寝ない…」に向き合うママ・パパが大多数。その悩み別に体験談を紹介します!

赤ちゃん期

抱っこ

抱っこしてそのまま座って寝た時期も……。さすがに私も横になりたい!と思い、部屋を暗くしていっしょにゴロゴロしたら、いつの間にか寝るようになっていました。(K.S.さん)

抱っこで寝かせる癖がついてしまい、トントン寝への移行に苦労しました。子どもが泣いても「いつかは寝るさ」とどっしり構えたら、わりとあっさり寝るようになりました。(M.S.さん)



スリングで寝かせ、眠りが深くなってきた頃合いをみて、そっと布団におろしていました。おろした途端にギャン泣きされることも……。でもそんな時期も長くは続きませんでしたよ。(A.K.さん)

オッパイ

じゃないと寝ない……

夜間、授乳の姿勢をあれこれ工夫しました。はじめはあくまでしたが、姿勢がしんどくなって、壁にもたれながらの授乳に。肩こりがなくなってグッとラクになりました。(M.Y.さん)

添い乳で乗り切りました。この時期は常にオッパイを出しっぱなしの体勢で寝ていたため、冬はちょっときつかったです(笑)。(A.O.さん)

背中スイッチ

※抱っこで眠った赤ちゃんが、布団やベッドに降ろされた瞬間に起きてしまうこと。

背中スイッチに触れないよう厚手のタオルケットでくるみ、抱っこで寝かせてからそーっと布団に移動。添い寝で存在感を出しつつ、眠りが深くなったらそっと離れる。これが一番スムーズでした。(J.K.さん)

抱っこのまま中腰でベッドへ。しばらく背中に手を密着させ、そーっとそーっとミクロの動きで手を抜いていました。そして、電気を消すパチッという音で目があくという恐怖……。(S.M.さん)

うちの子はコレで寝ました!

おひなまき

おくるみでぐるぐる巻くと、安心するのかわ、よく寝てくれました。(F.W.さん)

シューベルトの子守唄

子守唄はいろいろ試しましたが、これが一番のお気に入りでした。(Y.Y.さん)

布団を温める

寝かせる前に私が座ったり、湯たんぽで温めておくなど、寝床を人肌のぬくもりに近づけると成功率が上がったかも。(J.K.さん)

みけんをマッサージ

みけんをやさしくマッサージするといつの間にかスヤスヤと……。(T.A.さん)

From パパ

マッサージならできますよ!

オッパイじゃないと…な赤ちゃん期だったため、自分が心がけたのは「寝不足の妻をどう癒すか」。喜ばれた(と思う)のはマッサージ。この時期に数回、妻が外出したことがあり、とはいえ自分では寝かせられるわけもなく、子どもとふたりで格闘し、気づけばいっしょに疲れ寝をしてしまったことも……。(S.F.さん)

SOS出してくれたらうれしい!

新生児から初期の夜泣きが大変だった時期は、妻に任せっきりで、助けを求められるまでは、妻が夜中に起きていたことにすら気づきませんでした。子どもが1歳くらいの頃、抱っこやミルク、ゲップ、寝床のかたさ…など、いろいろと手を打っても泣いて寝ず、結局夫婦交代で夜を明かしたことも。(K.I.さん)

キッズ期

日々変化する寝かしつけ事情。幼児期はみんなどう乗り切った?

約束を徹底しました!

2歳くらいから寝る時間がだんだんと遅くなってしまいましたが、「絵本を2冊読んだら寝る」と約束したら、ちゃんと守って寝るようになりました。(Y.M.さん)



「くすぐりっこ」がいいみたい!

体力がついてきた上に保育園でたっぷりお昼寝しているので、夜寝る時間が遅くなってきたのが気になって、最近は寝る前に思いっきり「くすぐりっこ」をしています。すると、ほどよく疲れてストンと寝るようになります……。(K.N.さん)

お昼寝も臨機応変に。

お散歩の帰りはベビーカーで寝てしまうことが多く、家に着いて移動させると起きてしまうので、ベビーカーに乗せたまま玄関で寝かせることも。(Y.K.さん)



まさかのひとり寝デビュー。

下の子が生まれて間もなく、3歳の上の子の「ひとりでやる!」ブーム到来。なんでもかんでも「ひとりでやりたい!」と言うので、「ひとり寝?」「うん!!」これがきっかけで、ひとり寝られるようになりました。(M.Y.さん)

・ INFORMATION ・

小学生以上の子どもがいる家庭向け「わたしの親子暮らし junior」は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

今回は 4月1回

「パルシステムのあそびくらし」

みんなどんなふうパルシステムを利用してるの? それぞれの「パルシステムと私」を取材します!

バックナンバーも見られます

これまでの「わたしのママ暮らし・親子暮らし」誌面をwebですべて掲載しています。

バックナンバーはこちら▶

