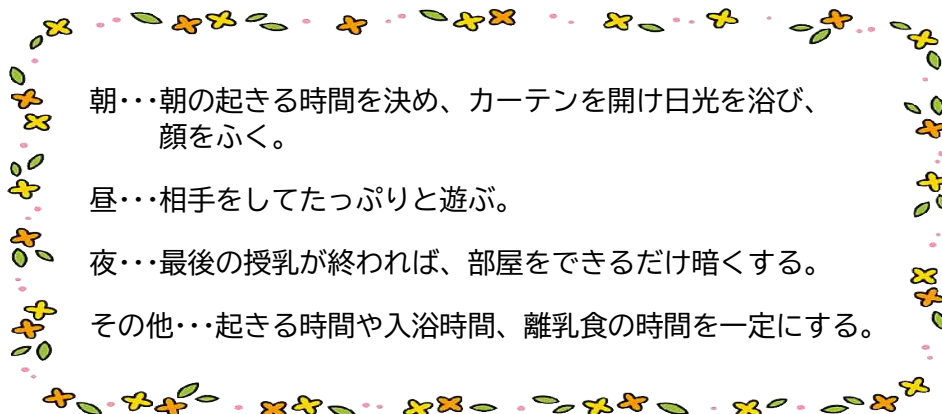


生活リズム

個人差がありますが4か月頃から、授乳時間や睡眠時間が一定になり、生活のリズムが付きやすくなります。この時期から、昼夜の区別をつけていきましょう。



赤ちゃんが起きている日中を活発に過ごすことで、生活にメリハリがつき、夜の睡眠も安定します。また、寝つきや目覚めがよくなることで、授乳や離乳食の時間も定まりやすくなります。

家庭によって生活リズムは様々ですが、赤ちゃんにとって無理のない生活リズムを作っていくよう心がけましょう。就寝時間が遅い大人のリズムに慣れさせないことも大切です。

生活リズムの変化の目安

0か月	短い間隔で寝たり起きたりして昼夜の区別がつかない。	1日の半分以上、多くの子では20時間くらい眠っている。
1か月		
2か月	起きている時間が徐々に長くなり、1日の睡眠時間が減っていく。	
3か月		
4か月	昼と夜の区別が付き始める。	夜の睡眠時間が長くなり、昼寝が2～3回にまとまってくる。
5か月		
6か月	昼夜逆転や夜泣き、寝ぐずりが始まることも。	
7か月		
8か月	昼寝が1日1～2回に。時間も短く規則的になってくる。	
9か月		
10か月	生活リズムができ始め、夜中に目覚めず朝まで眠れるようになってくる。	
11か月		
12か月		



睡眠時間やリズムが変化する時期には個人差があります。