



# す

## ずっしり重いとおまねば すやすやネンネ



赤ちゃんをだっこしていると、急に重くなつたと感じる事がありません。深い眠りに入ると、全身の力が抜けるのでしょうか。

布団に下ろすタイミングは、この「ずっしりと重く感じる」ところがポイント。その前の合図は手足が温かくなる等で、眠りに深く入ったときの合図は、ひとりひとりにあるはずですよ。

「寝たかな」と思つて赤ちゃんを下ろしたけど下ろしたら起きてしまつて泣かれた…という方と、一発で成功する人との違いは、この「ぐっすり度の見極め」の差かもしれません。下ろす時にママの身体を傾けて赤ちゃんを離れないようにしながら、ゆっくり下ろしてみてください

い。

寝ている時もママやパパの肌に触れていることが大好きな赤ちゃんは、ぐっすり寝てしまつたと「お布団に下ろされて、ママやパパは自分のそばからいなくなつてしまつても…」と、眠たいのに寝ないで頑張ることもあります。

こんな時は、「寝たら、あれしよう、これしよう」と思うのを諦め、一緒に横になるか、そのまま一緒に寝落ちするのもありだと思います。夜中に目を覚まして、ママやパパがそばにいてくれるなら、赤ちゃんも安心して熟睡出来るようになります。結果、少しずつママの時間を作っていけるかもしれませんね。