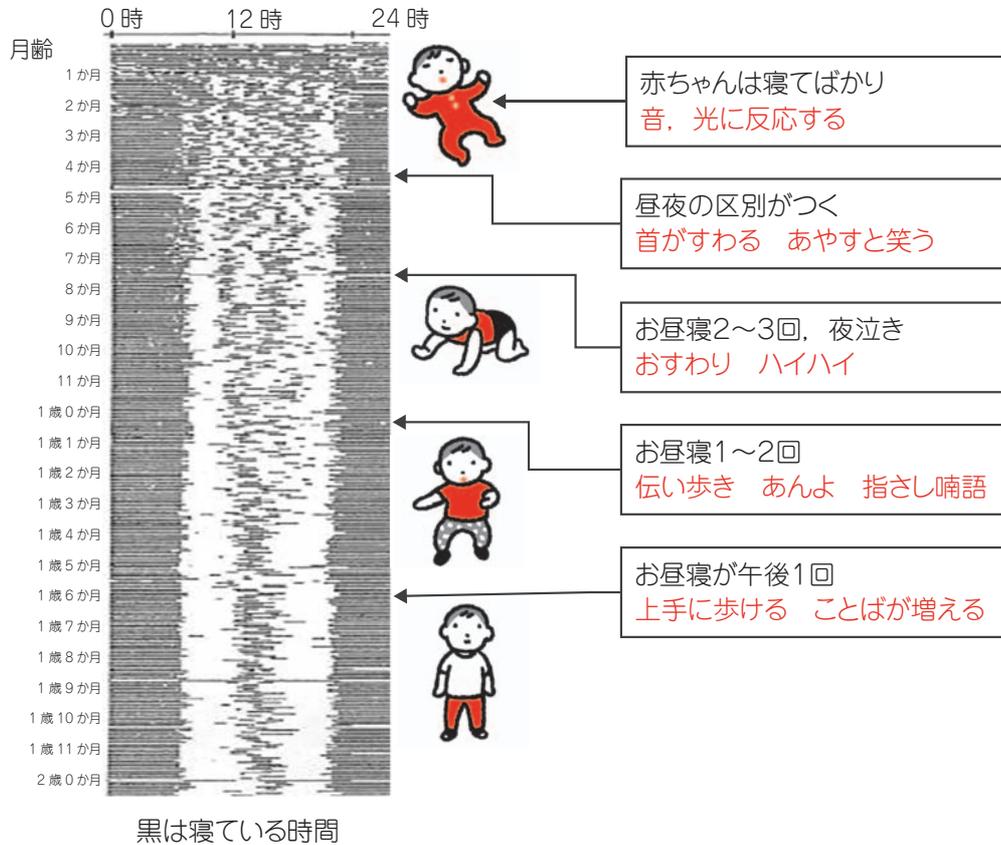


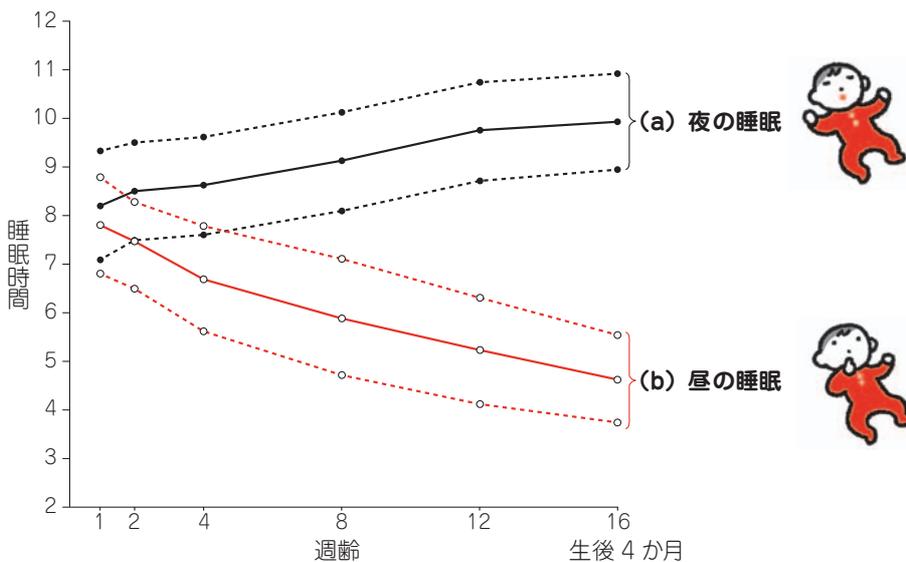
# 赤ちゃんの睡眠リズムの変化を理解しよう

## ▶睡眠リズムの変化と乳幼児の発達



〔瀬川昌也：睡眠機構とその発達. 小児医学 20：828-853, 1987 を改変〕

## ▶生後4か月までの昼と夜の睡眠時間の変化



生後より、昼間の睡眠は減少し、生後4か月頃までに昼夜の区別がつくようになります。ただ、完全に昼寝が消失するのは数年かかります。

〔Parmelee AH, et al.: Infant sleep patterns from birth to 16 weeks of age. J Pediatr 65: 576-558, 1964 を筆者訳〕

(星野恭子)