

# 夜間の解決法と予防策

## 解決法 しっかりと寝ると言う事が大切

抗利尿ホルモンをたっぷり分泌させること。そのためには運動が欠かせない。

### 無意識の認知を促す

朝目覚めたら排泄するという流れにするため《メリハリある快不快スイッチ》を。朝のおむつ交換、おまるやトイレへの排泄を習慣づける。

1歳3か月くらいからはなるべく紙おむつを使わないでみるのがモロイのおすすめです

### 生活リズムをしっかりと

朝日を浴びる、夜は暗くする。

(小さい灯は別、とくに寝る1時間前のブルーライトやTVは避ける)

### 食事内容を見直す

消化時間に直結します。また、特に0~2歳の排泄の自立期の子どもは、腸がまだまだ発達段階。しっかりと消化ができませんので、消化の良いものを基本に、日本人に合った日本食や発酵食のすすめ。また水分の調整も必要。

### 運動をしっかりと

ここが不足しがちの子がたくさん。赤ちゃんも身体を動かすことはとても大事。

## 予防策

解決策よりも未然に防ぐ予防が大事。おねしょは別として、朝の排泄ができないと、通常の2倍以上の時間やサポートが必要になります。

### 我が子の『調整役さん』のタイプを観察しておく

遺伝が考えられるタイプは焦りは禁物です。また、混合タイプもいます。精神的な部分と結びつく前に、ゆったりおおらかに対応することが大事です。

### 運動

今までおねしょや夜間のトラブルがなかったけれども急に出てくることもあります。その時のためにも運動はできるだけ意識的に取るといいと思います。

### 食事

排泄は消化時間に直結します。解決策同様、今は関係ないな~と思わずに。常日頃からの積み重ねがモノを言います。是非、離乳食・幼児食の時期だけでなく、考えてみるのもよいと思います。

## 夜間についての排泄育児のポイント



### 【調整役の成長】

P2の3つのタイプの遺伝に当てはまるのが、この『調整役さん』の成長の速度です。

我が子の速度を見極めて、受け入れることから始めましょう。

早いことが素晴らしいことでもありません。

大事なのは速度を知り、そのスピードにあった対応をしていくことです。

### 【運動】

まだ歩けないから、走れないから=運動は無理ね!ではなく、身体を動かすことです。

思考や心ではなく、まず最初に運動分野の刺激を入れることが今後の発達にはとても大事に繋がってきます。

### 【生活リズム】

朝起きる時間や夜寝る時間は消化の時間に関係してきます。

これは大人のからだもそう。生活リズムがバラバラだと排泄もバラバラです。

リズムよく排泄を促すためにも、朝起きる時間や夜寝る時間はある程度決めて、

規則正しく生活しましょう。

### 【食事内容】

塩分だけでなく、偏った栄養の過剰摂取や水分の取りすぎも排出量に深く関係してきます。母乳のみ、離乳食スタート、幼児食移行と、月齢によって食事内容は様々ですが、バランスよく消化の良いものを心掛けて欲しいです。