



快適な睡眠環境睡音

(ホワイトノイズ)

寝る時はなるべく静かで暗く、落ち着ける環境が適していますが、月齢の小さい赤ちゃんはママのお腹の中で聞いていた音に似ている音を聞く方が落ち着けることがありますし、お昼寝の時や夜、家族より先に寝てしまう時はなかなか静かな環境にできないもの。そんな時は、ホワイトノイズを利用がオススメです。

ホワイトノイズとは？

ホワイトノイズは高い音から低い音まで、様々な周波数の音が同じくらいの音量で鳴っている「ザー」という雑音。換気扇、空気清浄機、波の音なども、ホワイトノイズに近い音。

ホワイトノイズの効果と使い方

効果①

生後3ヵ月までの赤ちゃんの寝つきよくする。

お母さんのお腹の中で聞いていた血流などの音を思い出して安心、寝つきがよくなるという説あります。実際に生後7日までの赤ちゃんにホワイトノイズを聞かせる研究では、効果が確認されています。

【使い方】

眠くてぐずり始めたくらいから音を流します。寝ついたらだんだん音量を下げ、途中で消してもOKです。

効果②

月齢に関わらず、突然の物音や騒音を緩和します。

月齢に関わらず、物音に敏感な子や、お昼寝が短い子、夜中に睡眠が浅く起きやすい子はホワイトノイズを流してみましょう。急な物音をかき消すことで、寝ている間の覚醒を防げる可能性があります。

【使い方】

就寝前のルーティーンに組み込む（例：子守唄を歌い終わったらホワイトノイズをオン）寝つく前から毎回同じタイミングで流し始め、生活音がなくなったら音量を下げたり、消してもかまいません。家族と同室で寝ている場合は、寝ている間、音量を小さくして流しっぱなしにするのがおすすめです。

【音量】

音量は、60dB(掃除機とか走行中の車内、シャワーの音くらい)。かき消したい音がある場合はその音大きさに合わせて調節してください。低月齢の赤ちゃんの寝ぐずりのギャン泣きを鎮める時は、80dBくらいを短時間（5分以内）流し、ホワイトノイズの音に気が付けるといいでしょう。赤ちゃんの耳元に置かないように注意してください。

ホワイトノイズ使用のポイント

すぐに効果が表れないことも。お子さんも、保護者も、慣れるまで数日かかります。保護者が気になって眠れない場合雨やせせらぎの音など寝やすいサウンドもあります。どうしてもダメなら無理せず使用しなくてもOK。

音量と音源を置く場所に注意すれば、音を流しっぱなしでも大丈夫です。胎児だった頃、赤ちゃんはお腹の中で24時間、お母さんの血流の音を同じくらいの音量で聞いていました。アメリカなどでは日常的に取り入れている家庭も多いですが、これまで悪影響の報告はないようです。

