



タイトル

乳幼児と女性の睡眠について

出展者名

(公社) 東京都助産師会 江戸川地区分会

出展概要

展示と助産師による乳幼児と女性の睡眠に関する相談にお答えします。

出展内容詳細

女性の体は「月経」「妊娠・出産」「閉経」を通して、大きなホルモン変化にさらされており、それに伴い睡眠も変調をきたしやすいといわれています。

月経前には日中の眠気、妊娠中には日中の眠気や不眠、出産後は睡眠不足、そして更年期には不眠になりやすいという特徴があります。

快適睡眠フェア2024では

- ・ 乳幼児期、女性の思春期、青年期、更年期、老年期に分けて心地よく睡眠をとる大切さを掲示したいです。
- ・ 乳幼児に関しての睡眠は心と体の成長に関わるので、どのようにしていくのがより良いのかを考え掲示したいです。
- ・ 乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防、うつぶせ寝との関連を示し、周知していきたいです。