

タイトル

**知ってほしい！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

**女性のライフステージで変化する睡眠について・乳幼児の睡眠について知り、生活に活かすことができます。**

出展内容

パネル展示、東京都助産師会と当会の活動案内

## 詳細

乳児、妊婦、更年期等の睡眠パターンについてパネル展示します。

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。各ライフステージに分けて心地よく睡眠をとる大切さを伝えます。また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伝える場としたいです。

## 【出展内容】

- ・ 女性ホルモンと睡眠、子どもの睡眠に関する展示
- ・ ベビーマッサージ、ヨガ、ツボ、アロマ等の良質な睡眠や安眠を促すことについての展示
- ・ SIDS（乳幼児突然死症候群）予防について、うつぶせ寝との関連についての解説や注意喚起する資料の展示
- ・ (公社) 東京都助産師会活動と江戸川地区分会の活動のご紹介

来場者  
へのPR**すべてのライフステージにより良い睡眠を  
～助産師は、女性と赤ちゃんに寄り添います～**