



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上記に関する相談を行います

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。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掲示したいです。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。