

この情報シートは、双子の赤ちゃんの睡眠と、それがどのように発達していくかについて、研究に基づく根拠をまとめたものです。この項とそれ以外のトピックに関するさらなる情報は、[www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk) のサイトを参照してください。

双子の睡眠と双子の対応について考えるうえで最初に心にとめておくことは、まずこの子たちは赤ちゃんであるということです。双子であるということはその次に考えることです。赤ちゃんの睡眠パターンやニーズは成長につれ変化します。彼らは常に双子であるけれども、生後しばらくは赤ちゃんです。双子の赤ちゃんはしばしば早産で出生するので、睡眠の発達は、生まれた日からの期間よりも在胎期間に合致するような道筋をたどります。

そのため、在胎期間がより長く生まれた他の赤ちゃんと比較しないように注意する必要があります。

### 双子の赤ちゃんの睡眠パターンは異なるのでしょうか？



双子の赤ちゃんが単胎の赤ちゃんとは眠り方が異なるということはないようです。通常、全ての問題点は、潜在的な未熟性や保育器で過ごした期間に関連しています。赤ちゃんが新生児病棟に長く入院したあとに家に帰る場合は、環境の劇的な変化のために最初の数週間は落ち着かないでしょう。考慮すべき状況の一つには、睡眠に影響を与える可能性のある環境温があります—双子の赤ちゃんは一緒に寝かせられるとより体温が安定するようになり、よく眠ることに気づくでしょう。双子の赤ちゃんが早産で生まれた場合は、同じ歴齢の赤ちゃんよりも胃容量が小さく、より頻繁な授乳が必要になる

ことも覚えておきましょう。これは夜間起きる頻度にも影響します。多くの親は、双子の赤ちゃんを一緒に授乳して寝かせたら、授乳と睡眠のパターンが同調するようになることに気づくでしょう。

### 双子と親の睡眠

一人の赤ちゃんの世話をするか、複数の赤ちゃんを世話するかどうかにかかわらず、夜間のお母さんの経験—睡眠の中断という意味での—は同様であることが研究によってわかっています。しかし、単胎の赤ちゃんのお父さんは、お母さんよりもたくさん眠っています。ところが、双子のお父さんは、日中の昼寝によって夜間の睡眠時間のロスを取り戻しているお母さんよりも睡眠が短いのです。夜間の子どもの世話という点では、子どもが1人だとお父さんはあまり影響を受けませんが、2人いると大きく関わるようになります。お父さんとお母さんの両方に、睡眠不足が長く続くことによる影響が見られます。眠気の増大、うつ状態、知的活動能力の低下、また病気になりやすくなったり欲求に対処する能力が低下したりもします。これらは産後うつリスクの上昇につながる因子ですが、双子のお母さんはリスクがより高いこと、さらに入眠障害を伴う場合にはリスクがもっと高くなることが知られています。そのため、双子の赤ちゃんの親に対しては、お母さんとお父さんの両方に産後うつサインがないか注意するべきで、産後うつが疑われた場合には支援を求めるべきです。産後うつを避ける助けになる方法の一つは、双子の親が、自分のいつも通りの概日リズムを維持できるような特別な工夫をすることです。

## 疲労とうまくつきあうこと

多胎児の世話が単胎児の世話とは隔たりがあることについては、他にも2つの原因が考えられます。それは、多胎児はよりスケジュールに沿って世話をされやすいことと、何人か違った養育者によって世話をされることが多いことです。どちらの戦略も、他にも世話をしなければならない子どもがいる場合には特に、多胎の赤ちゃんの世話をうまくやっていく助けになります。しかし、授乳してもらったりなだめてもらったりするために「順番を待たなければならない」場合、あるいは様々な養育者によって矛盾する世話を受ける場合には、赤ちゃんがどちらの戦略にも適応していくのは難しいでしょう。推奨の根拠になるような研究はほとんどないのですが、赤ちゃんの愛着形成と安全性についての私たちの知見と矛盾しない提案の一つは、手伝ってくれる人には、家事、洗濯、親の食事の世話を割り当てて、赤ちゃんの主な養育の責任は他人に渡さないということです。

新しく生まれた赤ちゃんとうまくやっていくには（単胎でも多胎児でも）、ルーチン（内容や順番が決まっている日課のようなもの）を発展させていくことが一般的によいことです。なぜなら、そうすることで親は物事に対処したり、構造化をしたり、順番を決めたり、仕事を分配したりできるようになるからです。ルーチンは、誰かに決められたものではなく、全ての家族が違ったものを作ることでしょう。ルーチンは、柔軟で必要に応じて変えることができます。一方で、スケジュールというものは、親のストレスを減らすよりも余分なストレスを増やすことがあります。というのは、スケジュールはどちらかという固定のものであることが多いのですが、赤ちゃんは時計に合わせてくれないからです。

物事が計画通りに行かないときは、特に家族の生活が赤ちゃんのニーズと思われるものによって制限される場合は、スケジュールがさらなるストレスと争いのもとになるかもしれません。多胎児の親は、しばしば夜間睡眠の中断を避けるために睡眠トレーニングを開始しようとしています。睡眠トレーニングは、しばしば赤ちゃんのためよりも親のためになることを目的にしており、賛否両論がある実践であることを覚えておきましょう。睡眠トレーニングはある状況ではうまくいきますが、親と赤ちゃんの間の同調性を壊したり、赤ちゃんのストレスを生みだしたりします。研究者は、睡眠トレーニングは、生後6か月未満の赤ちゃんに対しては不適切であると勧告しています。

## 双子の赤ちゃんが一つのベッドで一緒に寝ること（共寝）

ニュージーランドで行われた研究の結果からは、生後6週では双子の52%が共寝（双子が一緒に一つのベビーベッドで寝ること）を行っているが、生後4か月では31%、生後8か月では10%に減少することが報告されています。米国と英国の二つの研究では、大変似た結果が報告されています。月齢が上がるにつれて共寝が少なくなるということは、赤ちゃんが使えるベッドと一緒に眠るには大きくなりすぎるという事実が関連しているかもしれません。

英国で行われた研究では、共寝に関する親の心配（双子がお互いの邪魔になったり、体温の上昇や窒息のリスクがあったりすること）を支持する証拠は見つけられませんでした。一方では、共寝の利点が明らかになったものもあります。共寝した双子では、睡眠パターンが同調し、主観的に世話が簡単になりました（しかし共寝でも別々の睡眠でも、親がより長く眠れるということはありませんでした）。このことは、共寝した赤ちゃんはより長い時間両親の部屋にいたことの結果かもしれません。同室（親と一緒に）することは、共寝よりもよりしばしば行われますが、SIDSのリスクを減少させます。出生後から少なくとも6か月間は同室できるように、寝室の家具をどのように配置するかを考えることは意味のあることです。共寝は有用な選択肢の一つでしょう。

さらなる情報については、私たちの他の情報シートと [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk) のサイトを参照してください。

