

ぐっすりと眠れる幸せ



from Australia

エルゴポーチ スリーピングガイド



股関節異形性協会
認証済み

Safety and Quality First



世界で広まる「スワドル文化」

「しっかり眠れていますか？」

産後は睡眠時間の確保が難しいというママも多いはず。そんなママをサポートするのがスワドルのメリットのひとつ。睡眠をしっかり取り、心も体も元気に、家族みんなが笑顔になることを願っています。

ergoPouchは、睡眠不足のママ、アリーナ・サックによって2009年に設立されました。

現在、ブランドはオーストラリアで市場をリードし、世界40カ国以上で販売、数々の賞を受賞しています。



オーガニックでサスティナブルな スリーピングバッグへの取り組み

ergoPouchは創業以来、「スリーピングウェアは環境やお子さまの肌のことを考えてオーガニック素材であるべきだ」と信じています。「オーガニック」と「サスティナブル」は、私たちのブランドの基盤です。

子供たちの未来の環境のために、私たちは自然を大切に、環境保護に取り組んでいます。

オーガニック素材のスリーピングウェアを 選ぶ理由



通気性があり
体温がこもり
にくい



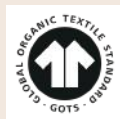
敏感肌や湿疹が
気になる肌にも
やさしい



肌に刺激を与える
化学物質が
使用されていない



土壌に負担のない
栽培方法で
環境にも優しい



GOTS認証取得

GOTS認証はオーガニック繊維製品の国際的な認証基準であり70%以上のオーガニック原料を使用すること、環境に配慮した生産過程を遵守すること、そして労働者の権利を守り、安全で健全な労働条件を提供することを重視しています。この認証を受けた製品は消費者に信頼性と高い品質を提供します。

「股関節に優しい」認証済みベル型ボトム

ママのお腹の中の環境に似た程よいフィット感を再現することで、赤ちゃんが安心して眠ることができます。

さらに人間工学に基づいて作られたベル型ボトムは、健康的な発育のために赤ちゃんの腰と脚が外側に自然に膨らむように設計されています。



股関節異形性協会認証済み

International Hip Dysplasia Institute:国際股関節異形成協会(研究所)から「股関節に優しい」製品であるとの評価を得ています。股関節と肩関節の適切な関節の発達を促進します。



ねんね上手になるためにまずは 赤ちゃんのねんねについて知ろう

日中、赤ちゃんが泣いてぐずるまで起こしていたりしませんか？

疲れすぎた赤ちゃんはストレスが溜まり、アドレナリンやコルチゾールというホルモンの分泌が促され、眠いのに着けられない状態になります。つまり、スワドルを着せても効果が正しく出ない、ネットレができる状態とはほど遠くなってしまいます。

実は赤ちゃんが日中に規則正しく過ごせず、昼寝をできなかった日ほど、快眠とは逆の作用が生じる可能性があります。夜泣きや寝ぐずり、寝てもすぐに起きてしまうなどの睡眠トラブルに繋がることも。

赤ちゃんの睡眠の質を高め、ぐっすり眠ってほしいのであれば、**生後6～8週間頃からは日中に生活リズムを作り、子どもを疲れさせ過ぎないこと。**そして、**寝かしつけのタイミングを見極め、子どもがぐずぐずするのを待たずに親が先導して眠りへと導いてあげる必要があります。**



生活リズムを作る、赤ちゃんの「活動時間」

赤ちゃんにはAwake timeと言って、**起きていられる時間の限界(=活動時間)**があることをご存じでしょうか？

実は赤ちゃんが起きていられる時間ってとても短いんです。

月齢別活動時間の目安(修正月齢)

月齢(ヶ月)	活動時間(時間)	昼寝回数(回数)	合計睡眠時間(時間)
0-1	最長40分		
1-2	40分-1時間		14-17
2-3	1-1.5	5-4	
4-6	1.5-2	5-3	
7-9	2-2.5	3-2	12-15
10-12	3	2	
13-18	3-4	2	
19-24	4-5	1	11-14
2-3歳	5-6	1	
3-5歳	6-	1-0	10-13

この限界を超えると、赤ちゃんは疲れすぎてしまい、寝かしつけのタイミングを逃してしまいます。まずはこの活動時間を意識しましょう。

そして次に気をつけるのが、赤ちゃんが発信する「**眠いのサイン**」です。活動時間単体だけではなく、このサインに気づくことも大切です。

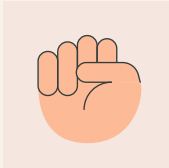


活動時間終了の合図＝「眠いのサイン」

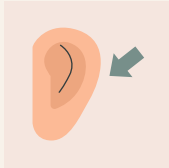
活動時間が限界に近づくと、赤ちゃんは「眠いよ～」と合図を出してくれます。もちろん話すことはできないので、小さなサインでお知らせしてくれます。ぐずぐずしたりギャン泣きする前に、一見気づかないような僅かなサインを見せてくれますが、皆さんは意識したことはありますか？

大人と違って、疲れたら寝る！ができない赤ちゃん。そのサインをまずは見つけることが鍵です。

眠い合図



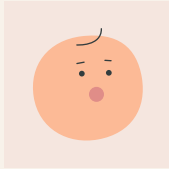
握りこぶしを作る



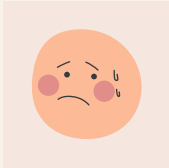
耳を触る



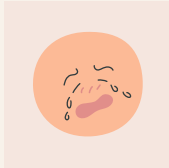
顔をこすりつけてくる



ぼーっとする

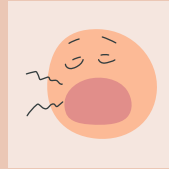


そわそわする



甘え泣きする

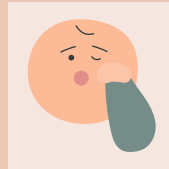
すでに疲れすぎている合図



あくびをする



ぐずる



目をこする



ギャン泣き

疲れ過ぎる前に
寝かしてあげよう！

わが子の眠いサインが分かると、場合によっていつもより早く眠くなることもあることにも気が付くと思います。赤ちゃんからの「疲れすぎたサイン」を待たずに、私たち親が小さなサインに気が付いて率先して寝かしつけてあげることで、いつもより早めに寝かせたり、少し長めに起こしてあげて睡眠圧(覚醒している間に溜まる睡眠への欲求)を蓄積してから寝かせた方がいい、など判断が容易になります。対応に迷わずに済むと、育児が楽になりますよね。

寝かしつけのタイミング

＝

活動時間の限界が来る前に入る眠いのサイン

眠れる床作り～寝る前の準備作りと服装を整えよう!～



「寝る前のルーティン」の導入

赤ちゃんは次の予測できる行動をとることが大好き。寝る前に行う儀式を作り、毎日繰り返すと、赤ちゃんは賢いので「もう寝る時間なんだ!」とすぐに理解してくれます。心の準備ができると安心できるので、次に起こることを受け入れやすくなります。

研究によると、寝る前のルーティンをしている子は、①就寝時刻が早くなる可能性が高く、②寝付くまでにかかる時間が少なく、③睡眠時間が長く、そして④夜間の目覚めが少なくなることが分かっています。

寝る前のルーティンの例



お風呂に入る



寝る時間だと伝える



絵本を読み聞かせ



子守唄を歌う



部屋を暗くする



ハグをする



スワドルやスリーピングバッグを着せる



音に敏感な赤ちゃんには ホワイトノイズを!

ホワイトノイズは周囲の音をかき消す効果があるため、寝るときに使うことでリラックスしやすくなり、睡眠の質を向上させることが期待できます。ergoPouchの「ドリフトアウェイ ポータブルホワイトノイズマシン」は眠りを誘う7種類のサウンドが、お部屋の中の他の音や騒音をマスキングすることで、赤ちゃん和家人に、リラックスできる睡眠環境を提供します。

乳幼児突然死症候群(SIDS)対策していますか？



「乳幼児突然死症候群(SIDS)」とはそれまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前触れもなく亡くなってしまいう病気で、原因はわかっていませんが、様々なリスク因子が重なると発症されるのではないかと考えられています。日本の母子手帳には、SIDSの予防策として3項目しか記載されていないのに対して、アメリカの小児学会ではさらに細かい10項目以上の対策法が記載されています。

海外でのSIDS対策のリストなどさらに詳しく情報を見たい方はこちらから



とにかく暑さには気をつけて！

SIDSは日頃から予防策を心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。特に、赤ちゃんが過熱すると、SIDSのリスクが高まるため適切な温度管理が重要です。暖かすぎる環境や過剰な重ね着は避けるべきです。そのためにも一年を通じて「**寝室の室温と湿度管理**」そして「**服装選び**」を心がけましょう。

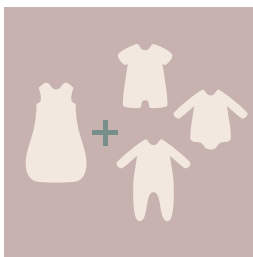
～SIDS予防策として心がけるポイント～



寝室は涼しくする

理想の室温や湿度は、お住まいの地域や住環境、お部屋の間取りや窓のある方角などにも影響するため、あくまでも目安ですが、寝室に入った時に私たち大人が肌寒いと感じるくらいがちょうどいいです。

上記の室温と湿度を維持するには、夏は冷房と除湿、冬は暖房と加湿が大切です。



季節に合わせて服装を選ぶ

室温と湿度を意識して心地よい寝室環境を作ってあげたら、次に意識したいのは赤ちゃんに何を着せて寝かせるかです。

赤ちゃんの胸元や背中に手を入れて、ほんのり暖かくてドライなのが良いです。エアコンの設定で室温の管理が上手くできない場合には、着せるもので調整してあげるといいですよ。



赤ちゃんの周りにものを置かない

エアコンと服装で調整してあげたら、その上に着せるのはスワドルやスリーピングバッグのみで大丈夫です。たとえ軽いブランケットや掛け布団であっても顔にかかって窒息してしまう可能性があるため控えましょう。そのほか、枕やぬいぐるみなども赤ちゃんの周りには置かないようにしましょう。

TOG**ママの生地選びをサポートTOG規格※**

※TOG(トグ)とは寝具や寝装飾品の断熱性・保温性を表す単位



ergoPouchでは、室温に合わせて使い分けられる生地の厚さを変えたポーチをご用意しています。

生地の厚さを変えることにより、オーバーヒートや寝冷えなどの心配がなくなります。またポーチの厚みはTOG規格を採用することにより、的確に選ぶことができます。

すべてのポーチには、無料の温度計が付いているので、簡単に的確な赤ちゃんの服装やポーチを選ぶことができます。

薄

0.2
TOG

より涼しく

室温目安:22~26°C

1.0
TOG

心地よく

室温目安:20~24°C

2.5
TOG

あたたかく

室温目安:15~21°C

厚

3.5
TOG

よりあたたかく

室温目安:12~19°C

TOG着せ方ガイド

表の見方
例)室温22°Cの
場合:



0.2TOGポーチのアイテム
の中に1.0TOGのレイヤーと
肌着を着用



1.0TOGポーチのアイテムの中に
1.0TOGのレイヤー

STEP1 室温を 確認	STEP2 室温に合ったTOGのアイテムを選ぶ	ポーチアイテムの中には、レイヤーパジャマ、肌着などを着せてください。	
	より涼しく 0.2TOG (cool) Pouch		
26°C	0.2		
25°C	0.2 0.2	心地よく 1.0TOG (mild) Pouch	
24°C	0.2 0.2		1.0
23°C	0.2 1.0		1.0 0.2
22°C	0.2 1.0 1.0		1.0 1.0
21°C			1.0 1.0 1.0
20°C		1.0 2.0	
19°C			暖かく 2.5TOG (warm) Pouch
18°C			2.5 0.2
17°C			2.5 0.2 1.0
16°C			2.5 0.2 1.0
15°C			2.5 1.0
14°C			2.5 2.0
13°C			2.5 2.0 1.0
12°C			2.5 2.0 1.0
			より暖かく 3.5TOG (warm) Pouch
			3.5 0.2
			3.5 0.2
			3.5 0.2 1.0
			3.5 1.0
			3.5 1.0
			3.5 2.0
			3.5 2.0 1.0
			3.5 2.0

※これはergoPouch専用の着せ方ガイドです。(実際のポーチアイテムには室温計がついています。)このTOGの範囲内であれば、袖の長さに関係なくお使いいただけます。

選び方簡単 3 steps

step1 アイテムを選ぶ

月齢は？
寝返りをしたり、
歩いていますか？

step2 TOGを選ぶ

寝室の室温は
何度ですか？

step3 サイズを選ぶ

体重、身長は
どれくらい
ですか？

アイテムラインナップをご参考に月齢や、成長段階によってアイテムをお選びください。

エルゴポーチのアイテムは室温に合わせて生地を厚さを選ぶことのできるTOG規格です。着用する場所の室温に合ったアイテムをお選びいただけます。

お子様の体重と身長を参考に、最も適切で安全なサイズを見つけてください。(スリープスーツバッグは身長を参考にしてください。)

対象年齢目安:0ヶ月～

ココーンスワドルバッグ

Cocoon Swaddle Bag

新生児～寝返りが始まったころの赤ちゃんや 出産準備品として

生まれる前のお腹の中の環境に似た心地よいフィット感で、赤ちゃん特有のモロー反射による覚醒を防ぎ、赤ちゃんは安心して眠ることができます。寝返りが始まったら肩の部分のボタンを外して腕を出して使用することもできます。ダブルジップ採用で着せ替えやおむつ替えに便利です。



カバー付きジッパー

金具が肌にあたるのを防ぎ
敏感な赤ちゃんの肌を守ります。

2 in 1システム

寝返りをし出したら
スナップボタンを外して
腕出しスタイルに
チェンジできます。



伸縮性の高い素材

赤ちゃんが落ち着く、程よいフィット感
があります。
胸が広がり、関節にも優しい生地です。
赤ちゃんがスワドルの中で自由に
腕を動かすこともできます。

しっかりホールド

ママのお腹の中を再現。
モロー反射にびっくりして
起きてしまうのを防ぎます。

TOG規格

室温に合わせて生地の厚さが選べます。
スワドルの上から掛け布団は必要ありません。

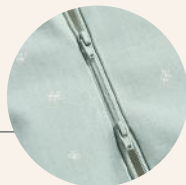
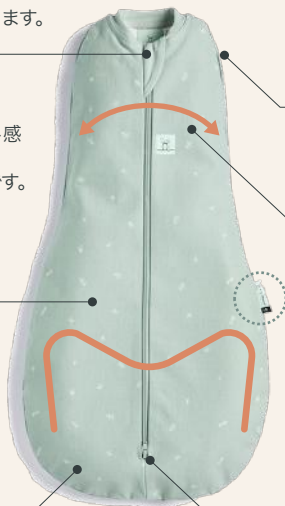
2WAYジッパー

上からも下からも開く
ジッパーで
おむつ替えが簡単！



ベル型ボトム

人間工学に基づき設計された
形で股関節の発育を妨げない。



限定カラー

Fruit Salad



限定カラー

Sweet Orchard



Sage



Daisies



Dragonflies



Oatmeal Marle



Willow



※1.0TOG/2.5TOGのみ

※1.0TOG/2.5TOGのみ

TOG : 0.2 ¥5,170 1.0 ¥5,940 2.5 ¥8,360

サイズ : 0-3M/3-6M/6-12M

対象年齢目安:3ヶ月～

ジャーゼースリーピングバッグ

Jersey Sleeping Bag

寝返りやお座りができるようになった

赤ちゃんに

コクーンスワドルバッグに似たフィット感を残しつつ、寝返りや移動ができるようになった赤ちゃんの足が楽に動くよう脚回りのスペースを広くとってあります。"スワドルが卒業できない"とお悩みの方にも試してほしい、寝袋タイプのスリーパーです。



カバー付きジッパー

金具が肌にあたるのを防ぎ
敏感な赤ちゃんの肌を守ります。

腕出しスタイルのスリーパー

寝返りをしだした赤ちゃんに。
温度調整もしやすくなります。



伸縮性のある素材/スリムフィット

着膨れせず着せてあげることができ、
スワドルに似た程よいフィット感があります。



TOG規格

室温に合わせて生地の手厚さが選べます。
上から掛け布団は必要ありません。

ベル型ボトム

人間工学に基づき設計された
形で股関節の発育を妨げない。

2WAYジッパー

上からも下からも開く
ジッパーで
おむつ替えが簡単!



Sage



Daisies



Dragonflies



Oatmeal Marle



Willow



※0.2/1.0/2.5TOGのみ

※0.2/1.0/2.5TOGのみ

※0.2/1.0/2.5TOGのみ

※0.2/1.0/2.5TOGのみ

TOG : 0.2 ¥5,665 1.0 ¥6,930 2.5 ¥8,360 3.5 ¥11,330

サイズ : 3-12M/8-24M

対象年齢目安: 8ヶ月～

スリープスーツバッグ

Sleep Suit Bag

歩くようになった赤ちゃんに

伸縮性がありとても柔らかく、寝ている間も起きている時も体を自由に動かせます。

ベビーカーや抱っこ紐でも使えるので、お出かけ先でぐっすり寝てしまっても起こさずそのまま部屋に連れて行き、寝かせることができます。



カバー付きジッパー

金具が肌にあたるのを防ぎ
敏感な赤ちゃんの肌を守ります。

シルクのように柔らかな肌触り

滑らかで耐久性に優れた
400スレッドカウントの生地を
使用したスリーパーです。

4WAYジッパー

ポーチスタイルから脚付きスタイルに
変身できる4方向ついたジッパー。
トイレトレーニングの際にも
開けやすくなっています。



サイドストレッチ

ストレッチが効いて
動きやすい。

TOG規格

室温に合わせて生地が選べます。
上から掛け布団は必要ありません。

セバレートレッグ

脚付きスタイルは着たまま
ベビーカーやチャイルドシートに
乗せられます。
※1.0TOG着用時
のみ



Sage

Daisies

Dragonflies

Willow



TOG : 1.0 ¥10,670 2.5 ¥11,770 3.5 ¥12,210

サイズ : 3-12M/8-24M

レイヤー

Layers

オーガニックコットンと天然繊維を使用しているので、体温調節が苦手な赤ちゃんの温度調節がしやすくなります。また、滑らかな触り心地で、一枚で着ても快適に過ごせます。

ロングスリーブレイヤーは手足部分にカバーが付いており、おむつ交換にも便利な3方向ジッパーになっています。

0.2TOG ショートスリーブレイヤー

TOG : 0.2 ¥4,565

Oatmeal Marle

サイズ : 0-3M/3-6M/6-12M/1Y



0.2TOG/1.0TOG ロングスリーブレイヤー

TOG : 0.2 ¥5,170

1.0 ¥5,940

限定カラー

Fruit Salad

限定カラー

Sweet Orchard

Vanilla

サイズ : 0-3M/3-6M/6-12M/1Y



※0.2TOGのみ



※0.2TOGのみ



※1.0TOGのみ



スワドルやスリーパーとセットで使って 室温に合わせて温度調節を

レイヤーは日中に一枚で着ることも可能です。

ポーチアイテムと組み合わせると、室温に合わせての体温調節がしやすくなります。

どの季節も、掛け布団いららずで快適に眠れます。

※重ね着の仕方は「TOG着せ方ガイド」をご覧ください。

スリープツール

Sleep Tools

バタフライカーデ

¥3,850

サイズ：2-6M

Oatmeal Marle



バタフライカーデは、両手を上げた状態でくむことができるアイテムです。

手を上げた状態でもモロー反射による覚醒を防ぎながら赤ちゃんが快適に眠ることができます。

コクーンスリーブセット

¥8,910

サイズ：0-3M/3-6M

Sage



片手ずつ包むことができるので、おくるみから腕出しへのサポートにもご使用いただけます。

Drift Away ポータブルホワイトノイズマシン

¥8,250

Taupe



ココーンスワドルバッグサイズガイド Cocoon Swaddle Bag Size guide

アイテムサイズ	Newborn (0000)	0-3M (000)	3-6M (00)	6-12M (0)
ポーチの長さ (cm)	52cm	52cm	52cm	76cm ※ 80cm ※※
お子さんの 体重(kg)	3-4kg	3-6kg	6-8kg	8-10kg
お子さんの 身長(cm)	55cm	62cm	62-68cm	68-76cm

※0.2&1.0TOG/※※2.5TOG

お子様の体重を参考に、最も適切で安全なサイズを見つけてください。

ココーンスワドルバッグは、首の開口部から指2本が入る程度が正しいフィット感です。大きすぎると、お子さまが中に入ってしまい危険です。

安全上の理由から、お子様が下記の目安体重に達するまで、次のサイズへのサイズアップはお控えください。

※ジップを下げたまま寝かせると赤ちゃんがポーチの中に入ってしまいうため、危険です。必ずジップを締めて着用ください。

スリーピングバッグやスリープスーツバッグのサイズガイドはこちらから



よくある質問

Q.どのアイテムを選んだらいいですか？

エルゴポーチのスリーピングウェアは月齢ごとの成長段階に対応できるようアイテムの設計を行なっています。まずは月齢を目安にアイテムをお選びください。

Q.サイズはどれを選んだらいいですか？

エルゴポーチでは体重を目安に選んでいただけます。
各アイテムごとにサイズチャートがありますので、そちらをご確認ください。

Q.スワドルは股関節に悪い影響は出ないですか？

エルゴポーチのココーンスワドルバッグは股関節に優しい「ベル型ボトム」を採用しています。人間工学に基づいた設計で、赤ちゃんの足に優しいカエル足がポーチの中でもとれるようになってるので安心してご使用いただけます。

ergoPouchは

多くの専門家さんに
推奨されています。



公式HPでは専門家の方がergoPouchをおすすめする理由や、睡眠に関するコラムを監修のもと配信しています。

専門家監修コラムは
こちらから





ぐっすり眠って赤ちゃんも家族も笑顔に

ergoPouch(エルゴポーチ)と一緒に赤ちゃんが家族の一員になった
ときから始まる「睡眠の旅」を歩んでいきましょう。

すべての赤ちゃんが同じように眠られるわけではありません。でも、どの
家族も赤ちゃんがぐっすり眠ってほしいと願っています。

私たちは、そんな家族の皆さんが安心して眠りにつけるよう最優先で
サポートしていきます。



公式HP



公式LINE



Instagram