

親と子の生活リズム 赤ちゃんの夜泣き



**絶対に激しく揺さぶらない
ようにしましょう**



「乳幼児揺さぶられ症候群」をご存知ですか？
赤ちゃんは、頭が重たく首の筋肉が弱いため、強く・早く揺さぶられると、脳が衝撃を受けやすく、脳内出血や失明など重大な障害を負うことや、命を落とすことがあります。
泣き止まないからといって、激しく揺さぶることは絶対にやめましょう。



厚生労働省のホームページで、乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの”泣き”への対処に関する動画「赤ちゃんが泣き止まない」を掲載しています。



2次元コードでアクセス



八千代市イメージキャラクター「やっち」

どうして「夜泣き」するの？



睡眠にはリズムがあって、浅い眠りと深い眠りが一定のサイクルで繰り返されています。そして、成長するにつれ、深い眠りの割合が増えていきます。「夜泣き」が始まる6か月頃は、浅い眠りと深い眠りのリズムの練習中なのです。この時期、浅い眠りの時に何かが原因で目覚めてしまうことがあります。そして泣く、これが「夜泣き」です。

赤ちゃんが空腹でもなく、おむつもぬれていない。あやしても、何をしても泣き止まない…。理由が分からず泣き続けられるのはママの大きな悩みどころですね。



夜泣きとどう向き合えばいいの？

赤ちゃんは昼夜を問わず泣くものです。時がきたら上手に眠れるようになっていきます。夜泣きで大変な時期は、ママがひとりでがんばりすぎず、パパや周りの人に協力してもらいましょう。

生活リズムを整えましょう

朝はカーテンを開けて太陽の光を部屋に入れましょう。午前中は赤ちゃんとお遊んだり、外に出たりして、食事・遊び・入浴・睡眠の生活リズムをつくることも大切です。

眠れない辛さと周りへの気づかいでママはヘトヘト…そんな時は

- ・大変さを誰かに聞いてもらいましょう。地域子育て支援センターへ遊びに来てください。
- ・時には一時預かり制度などを利用して、ゆっくり体を休めたりリフレッシュしましょう。
- ・激しい泣きにママの心が折れそうになったら、医師や保健師などに相談しましょう。

