

親と子の生活リズム 赤ちゃんの夜泣き



どうして「夜泣き」するの？



睡眠にはリズムがあり、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。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い泣く、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と大変ですね。



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。時期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、ひとりでがんばりすぎず、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。子ども支援センターすてっぷ21，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。



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、

「赤ちゃんが泣きやまない泣きへの理解と対処のために」を掲載しています。