



## どうしたらいいの？赤ちゃんの夜泣き



夜、何度も起こされる、何をしても泣き止まない、子どもは泣くものと分かっていてもつらい時がありますね。

個人差はありますが、3～6か月頃になると夜にまとまって眠るようになります。ようやく眠るようになったこの頃からでも、突然「夜泣き」は始まることがあります。原因ははっきりしていません。睡眠のリズムが安定せず、浅い眠りの時や昼間の刺激が強い時に覚醒しやすいと言われていています。



## 夜泣きの対応 6つのキーワード



### 見守る

泣いて目覚めてもまた寝ることがあるので、2～3分様子を見ましょう。

### 不快を取り除く

不快なことはないかチェックしましょう。（のどの渇きや空腹、おむつの汚れ、暑かったり寒かったりしていないか、体調はどうかなど）

### ボディタッチ

優しくさすったり、子守唄を歌ったりする。ボディタッチはとても有効です。

### 密着



おくるみ（バスタオル）などで赤ちゃんを包むようにして抱き、密着させると安心します。（落ち着いたらおくるみをそっと広げてあげましょう）。

### 気分転換

気分転換にベランダなど外に出てみましょう。

### 生活リズム

日中の生活リズムを見直してみましょう。（午睡時間の長さ、時間帯など）

「夜泣き」は発達の一つ、いつか必ず終わります。できるだけおおらかな気持ちで乗り切りましょう。



母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう！気軽にいつでも訪ねてきてください。

お電話やメールでもOKです。

TEL：0533-56-2305 メール：uminoko@city.gamagori.lg.jp

