



こそだ しえん
子育て支援コンシェルジュだより vol.6

あ か よ な
赤ちゃんの夜泣き

やすしこそだ しえん
野洲市子育て支援センター

夜泣きが始めると、夜中に何度も起こされてしまうので、お家の方は大変ですね。個人差はありますが、一般的に赤ちゃんは、人の顔を認識し、記憶できるようになる生後6ヶ月頃から、人見知りが始まります。この頃から、夜寝ている間、赤ちゃんは頭の中で記憶を整理しますが、脳が発達途中なので、たくさんの刺激に整理が追いつかなくなり、脳がぐたびれて興奮状態になってしまいます。これが夜泣きの原因です。でも、この時期に赤ちゃんの脳はめまぐるしく発達していきます。泣くことは、赤ちゃんにとって生きることそのものです。体の成長にともない、夜泣きはおさまっていくので、あまり深刻にとらえず、気長に見守っていきましょう。

ねむ こと
よく眠れるためにできる事

★朝はできるだけ8時には起こし、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。

★良い眠りは日中の活動（遊び）がもたらします。公園や子育て支援センターに出かけて、たくさん遊びましょう。

★眠る前に、授乳やミルクでお腹に満腹感を与え、ぐっすり眠る準備をしましょう。

（卒乳した赤ちゃんは、お白湯や麦茶で水分補給をさせてあげてください。）

★寝る1時間前から、照明を暗めに調整し、テレビやスマートフォンなどの電子機器を遠ざけて、光の刺激から赤ちゃんを守りましょう。

★部屋の温度・湿度を調節しましょう。（夏期26℃～28℃、冬期20℃～25℃、湿度ともに50%前後）

★着せすぎ、くるみすぎ、掛け物の掛けすぎに注意します。肌着を綿素材にして、赤ちゃんが自分の心地良さを求めて眠れるような、動きやすい寝間着を着せてあげましょう。

★夜の睡眠時間は、生後6か月～6歳までは、10時間～11時間は

と取れるような生活リズムを作りましょう。





いま よ な こ ま か た 今、夜泣きでお困りの方へ

赤ちゃんの夜泣きは、一般的に1歳～1歳半頃には落ち着くと言われていいます。そのうちおさまるとはいえ、毎晩の夜泣きに向き合うお家の方は、寝不足が重なり、お疲れのことでしょう。

生後9か月頃までは、夜の授乳がまだ必要ですが、6か月頃からはしっかり飲む力もついてくるので、夜泣きをしても4時間はあけて授乳するようにします。夜間目覚めて泣く場合、空腹が原因ではない事が多いです。オムツが気持ち悪かったり、暑かったり、痒かったり…。そのような原因を取り除いてあげる必要はありますが、しばらく見守ってあげると、眠りにつく場合がよくあります。夜間に途中で起きる度に、授乳をして眠らせていると、それが習慣になってしまいます。授乳によってしか眠ることができなくなると、お母さんの体力を削られるとともに、卒乳の際赤ちゃんが寝つけなくなってしまう。この頃から、少しずつ一人で眠る習慣をつけてあげたいですね。

具体的な対策は、できるようであれば、夜赤ちゃんが寝る時、「おやすみなさい」と言って、寝床から離れるか、寝る真似をします。赤ちゃんが泣いてしまっても、2分～3分はまずは様子を見ます。泣き続けるようであれば、抱き上げることはせず、穏やかな小さな声で声掛けをして落ち着かせるようにします。落ち着いたら、寝床から離れるか、添い寝（寝る真似）をします。再び赤ちゃんが泣いてしまったら、今度は4分～5分ほど反応せずに様子を見ます。こうして、少しずつ様子を見る時間を長くしながら、赤ちゃんが寝付くまで繰り返します。夜中に途中で起きてしまっても、同様です。

ただ、反応せずに様子を見るのは、10分～15分が限界かもしれません。最初の3日～4日ほどは大変ですが、それを乗り越えると、赤ちゃんも自分で眠ることに慣れて、1週間～2週間経つと泣くことなく、スムーズに入眠していけるようになります。お家の方一人が寝かしつけを担ってしまうと、負担が大きくなってしまいうので、週末や連休を利用して、家族で協力し合いながら、無理なく進めていけるといいですね。

これは対策の一例です。夜泣きや子育てについてのお悩みは、赤ちゃんを遊ばせながら、子育て支援センターでも相談できますので、気軽にお立ち寄りください。 ※参考文献：夜泣きが止まる本（風鳴舎）

【連絡先】



野洲市子育て支援センター

野洲市辻町433-1（野洲市健康福祉センター3階）

TEL : 077-518-0830

FAX : 077-586-3668

E-mail : kosodate@city.yasu.lg.jp

