

なぜ泣くの？いつまで続くの？

夜泣きについて



早ければ6か月頃から夜泣きをする赤ちゃんが増えてきます。10か月を過ぎるとまとめて寝てくれるようになる赤ちゃんが多い一方で、夜泣きのピークを迎える赤ちゃんも…夜眠れない日が続くとつらいですね。

【原因は？】

実は夜泣きの原因ははっきりとはわかっていません。赤ちゃんは大人と比べて脳の発達が盛んなのでレム睡眠（浅い眠り）の割合が高く、少しのことで目が覚めがちです。

赤ちゃんが昼と夜のリズムをとっていく時の現象の一つで睡眠が大人のリズムになっていくステップでもあります。また昼間に色々なところに出かけたり、人と会う機会が多いと赤ちゃんには強すぎる刺激になり、脳で処理しきれずに夜泣きにつながることもあるようです。



【対処法は？】

まずはオムツが濡れていないか、お腹がすいていないか、暑すぎたり寒すぎたりしていないか、熱はないかを確認してから優しくトントンしてあげる、おんぶして歩く、体をさすってあげる、添い寝する、足を温めてあげる等々、できる範囲で相手をしてあげてください。

大泣きが続くようであれば一度起こして落ち着かせるのもいいですね。

「これが有効だった」ということが見つからないまま、いつの間にかおさまってしまうことが多いようです。



【まずはお母さんの笑顔から！】

夜泣きに悩むお母さんは多いです。キチンと睡眠がとれないと疲れが取れず疲れ切ってしまいますね。

時には家族に預けてゆっくりしたり、しなくてもいい家事は後回しにしたりして休息をとること、赤ちゃんと一緒に昼寝をしたり横になって体を休めることも大切です。

お母さん自身の笑顔やゆったりした気持ちが赤ちゃんに伝わりそれで夜泣きがおさまることもあります。夜泣きは成長の証と捉えて、周りの助けも借りながら乗り越えてもらえればと思います。