

赤ちゃんが、夜中に泣いてなかなか寝てくれません…。おなかはずいていないようだし、オムツも乾いているのに…。

こんな時はどうしたらよいのでしょうか？

夜泣きは特に理由がないのに夜中に泣き続けることをいいます。早い子では生後1ヶ月ごろから始まり、1歳前後まで続くこともあります。生後7～9ヶ月で経験する子が多いといわれていますが、ほとんどしない子もあり、個人差があります。

赤ちゃんは体内時計がまだできあがっていないため、1日24時間の生活にまだ慣れていません。夜中に目覚めてしまったことをきっかけに泣き続けてしまうことがあります。早いうちから生活リズムを整えてあげることで夜泣きを避けることができます。



昼間は室内を明るく保って、赤ちゃんによく話しかけ、積極的に遊びに誘いましょう。夜間は、就寝30分前から赤ちゃんとは静かな雰囲気の中でスキンシップを取り、寝る準備をするとよいでしょう。

赤ちゃんが目覚めるたびに抱っこをして寝かしつけていると夜中の寝かしつけの負担が増えます。普段添い寝をしているなら、寝転がったままおでこやからだをなでたり、背中をトントンとしたりするだけで赤ちゃんは安心できます。

いろいろな方法を試してみても泣きやまず、泣き声を聞き続けていると、ついつい自分が責められているような気持ちになる事があります。そのような時は「赤ちゃんは眠いけど、うまく眠れないんだな」と、見方を変えてみるのもひとつです。（住宅状況や生活スタイルが異なる海外では、夜泣きはほとんど気にしていないようです）