

幼児の夜泣き



どうして夜泣きがおきるの？

生活の中で受ける“刺激や興奮”がもとで、夜中に怖い夢を見るのではないかと考えられています。子どもにとって「嫌だ!」と思う出来事があった日。例えば叱られた、友達とけんかをした、怖い思いをしたなど、その子なりの原因があって夜泣きをすることがあります。

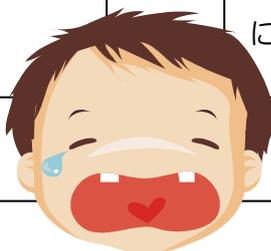
見直してみよう！生活習慣

早寝早起きのリズムをつくろう

朝7時までには起き、夜8~9時には寝ましょう。必要な睡眠時間はお昼寝を含めて10~12時間程度です。

日中の活動量を増やそう

子どもは思っている以上に体力があります。昼間は外で走り回ったり、ボール遊び等十分に体を動かしましょう。



寝る準備と環境を整えよう

帰宅が遅いお父さんを待って遊んだり、ゲームは寝つきを悪くさせ、夜泣きの原因になります。絵本の読み聞かせ、添い寝など安心して眠りにつけるよう雰囲気づくりをしましょう。また、部屋を暗くする、テレビを消すなど環境を整えましょう。

夜泣きが見られたときは

・安心感を与えてあげよう

子どもを抱きしめ、添い寝をし「お父さん・お母さんが居るから安心」と思わせてあげられるといいでしょう。

・一度完全に起こしてみよう

夜泣きがおさまらないときは、完全に目覚めさせてみましょう。すぐに眠りにつくことがほとんどですが、寝られない場合は絵本（怖くない）を読んだり、お話をしたり、歌を歌って子どもが眠りにつくまで付き合えるといいですね。

・環境を整えよう

汗をかいていないか、寒さ・暑さは大丈夫かなど、環境の確認をしましょう。



それでもダメなら・・・

病院受診をしてみましょう！

小児夜啼症（夜泣き）という睡眠障害があります。漢方などの薬を用いて夜泣きを鎮める方法もあります。

夜泣きで起こされるお父さん・お母さんは大変ですよ。あまり無理をせず、“大変だな”と思った時には小児科を受診することで、解決につながるかもしれません。