

赤ちゃんの夜泣きはどうしておこるの？



夜泣きが出現する時期とは…

- ・お母さんを区別したり、人見知りが出たりする時期
- ・大人で夢を見ている時とされているレム睡眠が出てくる

レム睡眠は浅い眠りです。昼間見たり、聞いたり、触れたことを一時的な記憶でなく、長期的な記憶にする役割があります。

記憶力がついてくると、昼間の記憶が夢に出現し、夜泣きの原因になります。



夜泣きの原因は他にもあります

おむつと衣類は？汚れたおむつの交換を。汗ばんでいたら薄着に。きゅうくつそうなら楽にしましょう。



運動不足で日中寝かせきりでは？体を動かし、日光や外気に触れさせましょう。

足が冷たいなら、保温を。

昼寝の時間が長くないですか？朝は早く起こし、昼寝の時間を少し短くしてみましょう。



他にもぐっすり眠れるために…

- ・部屋を暗くし、静かな環境を作ってあげましょう
- ・寝る前にあやしすぎて、キャーキャーいわせない
- ・お乳を十分に飲ませる
- ・寝るまでそばにいてあげる



夜泣きをはじめた時は…

- ・添い寝でおさまらない時は、静かに抱いて、両手をおさえて安心させるようにし、お乳か湯ざましを与えましょう
- ・気分をかえさせるため、別室へ抱いていったり、家の外へつれだしてみることの一つの方法

夜泣きは1歳を過ぎる頃にはおさまると言われています。一時的なものなので、大変ですがゆったりとした気持ちをもって育児をしましょう。困りごとがあればいつでも保健師に相談してください。

