



夜泣きについて



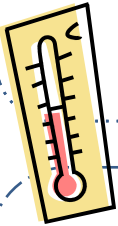
赤ちゃんが夜泣きをすると大変ですね。どうにかしてあげたいけれど、なかなか泣き止んでくれなくて・・・困ってしまうということが多いと思います

☆夜泣きの原因と対応☆

お腹が空いた・のどが渴いた・暑い・寒い・母乳やミルクの飲み過ぎ
病気の始まり・日中興奮することがあった・生活リズムが変わった etc...



母乳やミルクをあげてみる・オムツを替える
部屋の温度等を調整する・身体に異常がないか調べる



★原因がみあたらないことも★

それでも泣いていたら...

睡眠をコントロールする脳の機能が未熟な赤ちゃんは、半分だけ目覚めた状態のまま、おっぱいを与えたりしても泣き止まないことがあります。



一度布団から起こして抱っこしてあげて、背中を優しくトントンしたり静かに歌を聴かせたり窓の外を見せたりしてして気分転換をさせてあげたりするとよいでしょう。

☆気長に対応を☆

夜泣きは一般に睡眠リズムが確立されていく乳児期中期から出現し2歳までにみられなくなると言われています。脳の正常な発達のひとつの段階と考えて気長に対応することも大切でしょう。



疲れてしまわないように ♡

育児に疲れてしまわないよう、
ご両親の睡眠や休養も大切にしてくださいね。



ご相談のある方はお電話ください。

港北区福祉保健センター こども家庭支援課
子ども家庭支援相談 540-2388

