



夜泣き

赤ちゃんは睡眠と覚醒のリズムを学んでいる途中で、スイッチのように切り替える事が上手くできないと考えられていて、眠いけど眠れない、すっきりと起きることができないといった事が不快で泣くことがあります

だんだん上手に眠れるようになっていきますが、その時期には個人差があるので少し長い目でみてあげられると良さそうです

赤ちゃんは眠るために色々な工夫をしています

例えば 寝やすい姿勢を探したり、口をパクパクしたり、指をしゃぶってみたり…
夜泣きをしている時期は、赤ちゃんが気持ちよく眠るための練習をしている時期なのです。

夜泣きの悩みは9ヵ月~1歳半ぐらいのおこさんで多いようです

この時期の脳波を調べた実験では、早いサイクルで夜中に何回も起きかけていることがわかっているそうです。少しずつ安定して、眠りが浅くなったところで起きるまでにはならずまた眠りに戻れるようになります。

2歳半ぐらいになる頃にはかなり落ち着いて夜泣きは減ってくるでしょう。

これが正解という対応はありません

夜泣きの対応にはいろいろありますが、これが正解という対応はなく、親子の数だけ正解もあるのではないのでしょうか。対応の方法が家庭に合っていて納得できるものであれば、それがいちばん良い方法だと言えます。

眠りに入るときは熱を逃がしてあげることがポイント！

冬場は、布団から出ている赤ちゃんの手が少しひんやりしているぐらいがちょうど良いです。赤ちゃんが少し汗ばんでいたたり、暑そうな場合は靴下を脱がせたり、服や布団を調整して少し熱を逃がしてあげることによって眠りやすくなります。

