赤ちゃんの夜泣き

夜泣きって大変 私たち、こんなことで困っています…

お腹もいっぱい、おむつも
ぬれてないのに…
どうして泣くの？

寝かしつけは、いつも抱っこ
腰も痛くて…
いつまで続ければいいの？

夜泣きにつきあっていると、
今度は私が眠れなくなって
しまって…つらいです

夜泣きの度の授乳がしんどい…

“夜泣き”は仕方がないことなの？
しなくなるのを待って我慢する
しかないの？

夜中に何度もミルクを
作るのが大変

パパとは別の部屋で寝ています
ほんとは助けてほしいけど、
…言いづらい

仕事で疲れているのに
夜中まで…つらい

1歳を過ぎたのに、まだ夜泣きが
続いています
いつになったらぐっすり眠れる
のかなぁ…

毎晩こんなに大変なのに！
辛さを分かってもらえない
と悲しくなる

パパが寝かせようとして
くれても、ママがいいって
泣かれちゃう

夜泣きする度に授乳や抱っこ……疲れちゃうし、眠れない
どうしたらいいのかなぁ

つらいですよね…

“夜泣き”に困っているママ、パパへ
少しでもラクになる方法の見つけ方をお伝えします

まずは、赤ちゃんの泣く理由を探してみよう！

- 暑すぎたり、寒すぎたりしていないかな？
- のどが渇いているのかな？
- いつもと違うことに戸惑っているのかな？
- 誰かがそばにいないと不安なのかな？
- 疲れすぎたり、興奮しすぎたりしたのかな？
- 歯が生え始めて、むずがゆいのかな？
- 体調は悪くないかな？

いつもと違う激しい泣き方をしているときは、体調が悪いことも考えられます。
熱を測ったり、痛いところはないか確認したりしましょう。

生活リズムを見直してみよう　～朝昼は明るく賑やかに！ 夜は暗く静かに～

【生活リズム（体内時計）を整えるポイント】

① 朝は起こす
② 昼は動く
③ 夜は強い光を避ける

朝はカーテンを開けて♪
曇りの日は電気を点けて♪

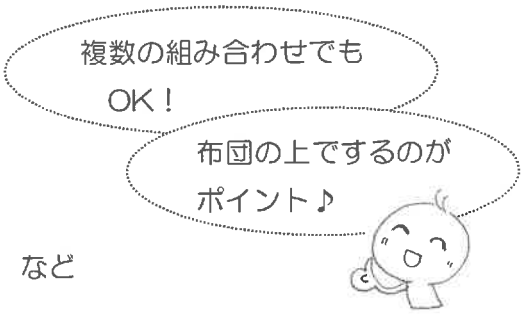
昼寝は夜のリズムに影響しない程度に！
昼は遊んで♡
散歩や室内あそびもOK

寝かしつけ時は照明を落として…
TVやスマホはOFFに♡

生活リズムを整えても夜泣きが改善しないようなら、寝かしつけの方法を変えてみよう

【オススメの寝かしつけ方法】

- からだや頭、おでこを優しくなでる
- 手でからだをゆっくりさすったり、優しくトントンしたりする
- 子守歌や童謡を優しく歌う
- からだをピタッと寄せて添い寝をする
- 子どもが安心するもの（お気に入りのタオルなど）を用意する　など



赤ちゃんは「いつもと同じ」が大好き♪　まずは**一週間**、お昼寝時から同じ方法を続けてみましょう。

初めは、今までと違う眠り方に戸惑って泣いてしまいますが、「いっぱい眠れる方法だよ～♪大丈夫、大丈夫♡」と不安がらずに続けましょう。次第に赤ちゃんにも安心感が伝わり、泣き方に変化が出てくるかもしれません。

パパやママの負担が少しでも軽くなる“うちの子流の眠り方”を探しましょう♡

《夜中のメソメソは、もしかして…？！》

赤ちゃんの眠りは大人に比べて全体的に浅く「40～60分ごとにぼんやりと目を覚ます」という特徴があります。起きてしまうと泣く場合がありますが、これは**大人の寝言や寝返りと一緒♪**　すぐに対応せずに、しばらくそっと見守りましょう。

自分で眠りに戻れず本格的に起きて泣き出したら、いつもの方法で次の眠りに誘いましょう♡

色々と手を尽くしても、うまくいかないこともあります。子どものせいでも親のせいでもありません。

大変さや辛さをわかってもらえるだけでも気持ちがラクになる場合もあります。

ひとりで悩みを抱え込まず、周りの人に協力を求めましょう。

電話や「つどいの広場」「こそだてひろば」で、いつでもご相談ください。

お子さんの夜泣きとのつきあい方を一緒に考えましょう。

鶴ヶ島子育てセンター　049-286-7201（平日９時～16時）