

夫婦の協力で乗り切って！

子育ては、両親が協力してはじめて成り立つもの。今の日本では、どうしても母親にばかり、その負担がかかっています。

「夜泣き」も、日中の育児で疲れているお母さんだけが取り組んでいては、ますます疲れ切ってしまいます。ここは一つ、お父さんの出番。赤ちゃんとじっくりつき合うのも、また必要です。

男性が育児でも苦労することで、妻をささえる「夫」らしく、また子どもを育てる「お父さん」らしくなっていきます。

育児をしない男性は--「いくじなし」と呼ばれますよ（これは冗談です）。

赤ちゃんの 夜泣き

赤ちゃんの夜泣きは、ある程度はしかたないもの。でもあまりに強いと、親のほうが泣きたくなってしまいます。

成長すれば、いずれはなくなりますが、その間の「対処法」を考えてみます。また、子育ての中で、両親がしっかりと手をたずさえることで乗り切ってほしいと思います。



赤ちゃんの夜泣き



赤ちゃんの夜泣き

日中は機嫌も元気も良く、お乳もたっぷり飲み、ニコニコしている赤ちゃんが、夜、急に泣きだすことがときどきあります。おしりが汚れていたり、お腹をすかしているわけでもなく、原因らしいものが見あたらぬことが、少なくありません。毎晩のように泣きだすことを「夜泣き」といっています。



いつから？



生後3～4ヶ月ころから見かけるようになります。

1歳半ほどになると、もうあまりひどい夜泣きの子はいなくなるようです。



原因は？

お腹がすいたりという、はっきりした原因が分かれば、対処のしようがあるので、そうでないことがほとんどです。

昼間の運動が足りずにいても夜泣きをすることもありますし、逆に、昼間にひどく興奮するようなことがあっても、夜泣きになることがあります

(昼間の体験が夢としてでてきますが、怖いことだけではなく、はしゃぎすぎるような楽しい体験も、夜泣きのきっかけになることがあります。また、「たかいたかい」は興奮させ過ぎるので、しないほうがいいという意見もあります)。

でも、これだ！という原因が分からぬことのほうが多いのではないかと思います。

(参考) 夜泣きに効く薬

漢方薬に「甘麦大棗湯（かんばくたいそうとう）」という薬があります。神経の働きを穏やかにする効果があるようで、実際に使ってみると、「劇的に」効く赤ちゃんがいます。（当院採用品です。）



どうしたらいいでしょう？

眠りにつくときに興奮していると、眠りにくかったり夜泣きをすることがあります。夕方から夜にかけて、めいっぱい体を使ったり、刺激の強いものを見せたりせず、落ち着いた雰囲気をつくったほうがいいようです。入浴も興奮するので、早めにすませてください。お父さんが遅くに帰ってくるお家では、夜ではなく朝早くおこして遊んであげたほうがいいですね。「たかいたかい」はやめましょう。

日中、たっぷりと体を使って遊んでいますか？朝あさる時間からはじまって食事・お昼寝などの生活リズムが、ある程度しっかりしていることも、また必要です。

夜泣きを始めそうなときに、早めに察知して、添い寝をしてあげたり、軽く背中をさすってあげたり、たたいたりすることも、ときに効果的です。

それでもひどく泣くときは、部屋を明るくし、外の空気をいれたりして、はっきり目を覚まさせて下さい。少しの間、静かな遊びをしてつき合ってあげて、そのあともう一度寝かせると、ぐっすり眠ることができます。気分転換に、夜のドライブもいいかもしれません（本人だけでなく、親にとっても）。

もしあお腹がすいているようなら、ミルクを飲ませても良いのですが、実際にはお腹がすいているわけではないことがよくあります。そんなときにミルクを与えて、お腹をいっぱいにして眠らせるクセをつけると、泣いたときにミルクを飲まないと満足しないようになってしまいます。

思い当たることをいろいろとしてみてもうまくいかないときは、あきらめてつき合って下さい。多少はほっておいてもいいと思います。

でも、けっして赤ちゃんをしかったり、ヒスをだしたりしないように。よけい泣くだけですから。