

夜泣き

寝ていたこどもが特に痛いところがないのに、あやしても抱っこしても泣きやまない。お母さんにとって、肉体的にも精神的にもしんどいものですね。

夜泣きは生後3週間ごろから始めることもありますが、ピークは6か月から1歳半ごろで、3歳には80%くらいはおさまるといわれています。夜泣きは特に原因がないので、残念ながら解決策はありません。もちろんお母さんのせいでもありません。こどもが大きくなっていくワンステップですから、いつかは卒業できます。



〔対処法〕

日中は外遊びをさせたりして、規則正しい生活を送り眠りやすい環境を整えて、家族で協力して夜泣きの時期を乗り越えましょう。お母さんが穏やかな気持ちで過ごすことがなにより大切です。

問合せ・発行

富 士 市 地 域 保 健 課 Tel64-8993
こども未来課 Tel55-2896
(子育て総合相談センター)

