



子どもの夜泣き

赤ちゃんの夜泣きは、子育て中のママが直面する悩みのひとつ。なかなか泣き止んでくれないときはどうすればいい？
そもそもなぜ赤ちゃんは夜泣きしてしまうの？
今回は、そんなママの疑問を解決すべく
日本睡眠学会理事の神山先生にお話を伺いました。

Q・そもそも夜泣きとは？
一般的にいつから始まりますか？

医学的には定義されていませんが、皆さまがそれぞれ各自の考えで「夜泣き」とおっしゃっているような気がします。定義づけをしないうでアンケートをとると、夜泣きは生後7〜9ヶ月頭に多いとされています。

Q・幼児でも夜泣きはしますか？
また、何が原因で起るのか
教えてください。

1歳半を過ぎてても子どもが夜泣きをする、とお悩みの方はいらつしやいます。親御さんにお話を伺つてみると、寝ほけをはじめとする睡眠関連疾患(専門用語で言えば睡眠時驚愕症)であることが多く、明確な原因は解明されていません。

また、原因のひとつとして挙げられるのはお昼寝のし過ぎです。夜泣きとうとうどうしても眠らせることがばかりに頭がいつてもしまいがちですが、昼間動くことが眠るための基本だという当たり前のことを理解していただく必要があります。さらに言えば、朝起きたときから規則的な食事も含め、生活のすべてがその夜に寝るための準備です。お昼寝がいけないというわけではありませんが、食べることや活動することも、睡眠と密接に関係しているということを知り確認していただきたいと思います。

ただ、単純に親御さんが気にし過ぎていてというパターンもございます。実際にそのことを親御さんにお伝えすると、安心していただき夜泣きがあまり気にならなくなったということもありますので、気構え過ぎると逆に良くないのかもしれないですね。

Q・夜泣きの理由が分からず、
接し方に困っています。
ストレスも溜まり、だんだん
疲れてきてしまいました。:
どうすればいいのでしょうか？

夜泣きについては、親御さんのイライラをお子さまが感じ取り、その結果さらにお子さまのイライラが募つて夜泣きがひどくなる...という悪循環があるように感じます。大家族であれば親御さんはいろいろな方にストレスを発散することも可能かもしれませんが、核家族だとそれも難しいでしょう。あまり思い詰めず、ご自身のご両親、近所のお友達、保健師さんなど信頼できる人に悩みを打ち明け、それが非常に大切だと思います。

実際に、小児科外来に来られて夜泣きを含むいろいろな悩みを吐き出したら、お子さまの夜泣きが解消したという例もごいます。誰かに話してみれば、意外にスッキリするものですよ。

Q・夜泣きをしている子どもと
接するときの注意点は？また、
してはいけないことがあれば
教えてください。

夜泣きはもちろん子育てとは「親御さんがこつしたらお子さまはこつなる」というような、一対一対応はおそらく皆無です。一番身近にお子さまをみている親御さんご自身が、お子さまの状態把握にぜひとも自信を持っていただければと思います。情報に振り回されないうでください。

「してはいけないこと」「しなくてはいけないこと」に関しても、特に決まりはありません。それよりお子さまの一番近くにいて感じてあげることが、何より大切ではないでしょうか。

教えてくれたのは...
神山 潤先生



Profile

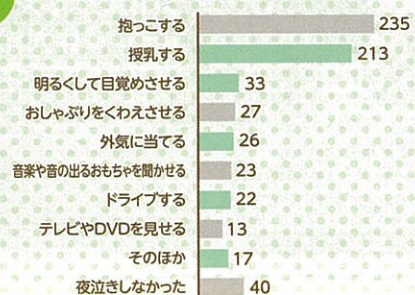
東京生まれ、東京医科歯科大学医学部医学科卒業。日本睡眠学会理事、日本子ども健康科学会理事など。主な監修に「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」(かんき出版)がある。 <http://www.j-kohyama.jp/>



まみたん
会員さんに
聞いてみました!!

Q赤ちゃんが夜泣きをしたときの 対処法は何ですか？

総数 649 ※複数回答可



夜泣きに有効な対策や 現在悩んでいる方へアドバイスを!

- 昼間に散歩に出かけて疲れるようにして、夜ぐっすり眠れるようにする。(アスバラ)
- 泣き止ませようと思わず、コミュニケーションと考えてゆったりとした気持ちで向き合います。(太郎と花子)
- 辛いのは今だけ!と諦めて、イライラしないで泣いている我が子をあやすのみ。いつかなくなりますから!(春ママ)
- オルゴールミュージックをかけて授乳。(さとまる)