

夜泣きに悩むママにオススメ！

赤ちゃんの夜泣きに効果的な対策をご紹介します

ママ・パパを悩ませる赤ちゃんの夜泣き。育児で疲れているママ・パパが少しでもゆっくりに眠れるように、赤ちゃんの夜泣きに効果的な対策や夜泣きを乗り切るコツをご紹介します。



参照：

http://www.photo-ac.com/main/detail/67590?title=%E6%B3%A3%E3%81%8F%E8%B5%A4%E3%81%A1%E3%82%83%E3%82%932&selected_size=s

夜泣きとは？

一般的には「夜中に泣くこと＝夜泣き」と思っている人も多いようですが、何をしても泣き止まない号泣状態を夜泣きと言います。ですので、おっぱいを飲ませれば泣き止んだり、オムツを替たり、何かすれば泣き止む場合は夜泣きではない可能性があります。

泣いている原因がわからない。何をしても泣き止まず、そのまま1時間も2時間も号泣が続く。そんな状態を夜泣きと呼びます。

だいたい生後半年から1歳半くらいがピークで、徐々に収まりますが、一晩に2度3度泣いて起きたり、ずっと抱っこしないと泣き止まないなど、親を悩ませることが多いです。

日本ではその昔、赤ちゃんの夜泣きは、体内にいる架空の虫が原因だと言われていました。そのため、夜泣きのことを「疳の虫（かんのむし）」と呼ぶこともあります。

参照：http://www.happy-note.com/shine/154/post_5.html

3カ月の夜泣き

夜泣きのなかでも『3カ月コリック』は赤ちゃんが突然、激しく泣く状態を指し、生後2週間ごろから始まります。内視鏡による最近の研究によれば、3カ月コリックの赤ちゃんは十二指腸が激しくけいれんするため出現するとのこと。3カ月コリックは生後3カ月までに自然と消失しますが、マタニティーブルーにならないためにも困ったら小児科医に相談してみましょう。

参照：<http://www.happy-note.com/doctor/012-026.html>

4カ月以降の夜泣き

生後4カ月を過ぎた赤ちゃんでは夜中にミルクを飲む回数が一回抜けて6時間くらいは続けて眠るようになりますが、4カ月をすぎても頻回におっぱいを欲しがって夜起きてしまう場合は母乳不足が考えられます。おっぱいを飲む時間が30分以上で、体重の増えが悪い場合はミルクを補充してみましょう。

また、居間の照明が明る過ぎることもその原因になります。寝室が真っ暗でも居間が昼間のように明るければスムーズに睡眠に移行することはむずかしいのです。試しに居間の電気は8時を過ぎたら照明を半分にしてみましょう。

一般に、夜泣きで悩んでいるお母さんは、赤ちゃんが昼間寝ている間に、一生懸命、育児書で勉強し、掃除洗濯、食事の用意をするまじめなお母さんが多いようです。そこで、赤ちゃんの昼寝が長過ぎると、結果として赤ちゃんが夜に寝ようとしなくなります。そのような場合には、赤ちゃんの昼寝の時間を短くして赤ちゃんと一緒に外出することが効果的です。午前中に外の光を浴びることで、夜間のメラトニンの分泌が促進され、散歩は赤ちゃんの筋肉を動かすことで、睡眠が誘導されやすくなります。また、お母さんが30分ほど赤ちゃんと一緒に昼寝することによりお母さんの疲れを取り除くことにもなります。

参照：<http://www.happy-note.com/doctor/012-026.html>

ひどい夜泣きの場合

夜泣きは遺伝的な素因が知られています。おばあちゃんなども同じように夜泣きで困ったという経験を持っていることが多いので、どのような対応をしたらいいか教えてもらえるかもしれません。また、小児科のお医者さんからは養育者の気がつかない睡眠環境を指摘してもらえるかもしれません。夜泣きは、いずれはなくなるものですが早く夜泣きから開放され親子とも快適な生活を取り戻しましょう。

参照：<http://www.happy-note.com/doctor/012-026.html>

夜泣きに効果的なマッサージ

夜泣きに効果的なツボの中から、今回は代表的なものを3つご紹介します。

ベビーマッサージを行う際は、強い刺激は必要ありません。軽いタッチでやさしくなでてあげるだけで十分です。決して強く押ししたりしないよう、気を付けてください。

1. 百会（ひゃくえ）

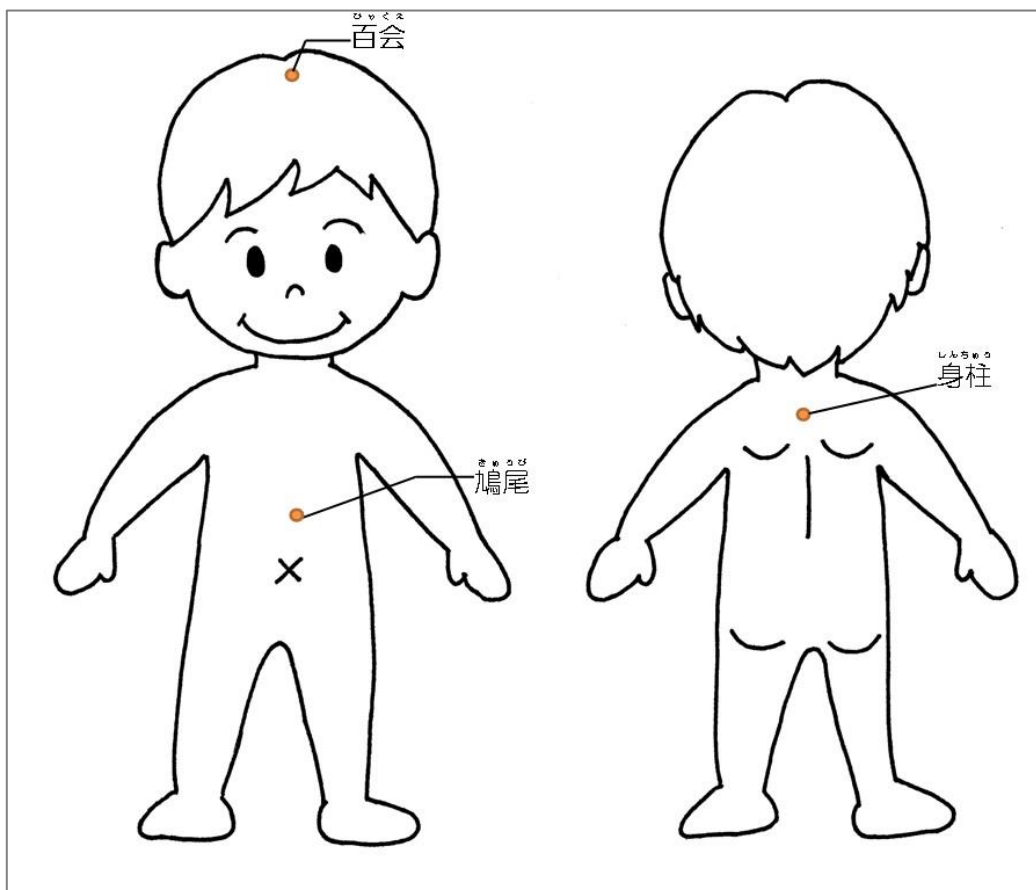
頭のとっぺんにあるツボ。左右の耳の一番高い位置を結んだ線と、顔の中心を通る線を結んだ場所。自律神経を整え、気持ちを落ち着かせる効果のあるツボで、さまざまな症状に効果があるため万能ツボとも呼ばれます。手のひら全体でやさしくなでるか、親指の腹を使って円を描くように触ってあげましょう。

2. 身柱（しんちゅう）

首の付け根にある一番高い骨から、3つ目の突起を超えたあたり。全身の状態を調える万能ツボのひとつです。昔から、身体にたまった邪気を散らすツボとして、「散り気（ちりげ）のツボ」とも呼ばれてきました。手の平で温めてあげたり、やさしくさすってあげるとよいでしょう。

3. 鳩尾（きゅうび）

胸骨の下、胸の中央にあるくぼんだあたり。いわゆる「みぞおち」です。この場所への刺激は気持ちを落ち着かせる効果があります。指の腹、または手のひら全体でやさしくなでさすります。



先輩ママからのアドバイス 幼児の夜泣きを乗り切る<コツ>をご紹介します

毎日のように夜泣きがありますか？うちの子は、体調が悪い時に突然夜起きて泣き出すことがありました。便秘気味だったりで、お腹の調子が悪いと夜泣きすると聞いたことがあります。あとは、寝る前に刺激になるようなことをしないと…もし便秘などの症状があるようであれば、一度お医者さんに診てもらおうといいかもしれませんね。（東京都 Wanco 36歳）

うちの子は、3歳を過ぎてもお昼寝を3時間以上していたので、夜ぐっすり眠れずに何度も起きてしまうということがありました。目が覚めてしまって、上手く寝つけずに怒って大泣き…。私も辛かった。友人に、お昼寝長すぎじゃない？と言われ、時間を決めて起こすようにしたら、最初はグズっていたけど、すこしずつ夜の睡眠が深くなって、朝まで眠ってくれることも増えましたよ！もしお昼寝の時間が長いようなら、試してみても？（京都府 なっちゃん 42歳）

参照：<http://www.happy-note.com/advice/00091.html>

うちの2歳4ヶ月の女の子も夜泣きがすごかったです。私が発見した方法は、とにかく、一度目を覚ましてあげること。電気を明るくして、子供の好きなビデオなどをつけて目を覚まさせます。正気に戻ったところで、お茶など飲ませ、抱っこしてよしよししてあげて、電気を消し、うとうとしたところでビデオを消します。うまくいかない日もありますが、とりあえず目がちゃんと覚めれば、泣くのはやめるので、後は寝るまで根気よく付き合う、または、一緒（先？）に行き倒れて寝てしまいます。（神奈川県 めーめー 30歳）

うちの子（もうすぐ1歳）も、それまで一度もなかった夜泣きが卒乳と共に始まり、2週間夜中に2～3度大泣きするようになりました。お茶をやっても卒乳をあきらめてお乳をやっても泣き止まず、疲れて果てた頃、ベビースイミングに通い始めました。すると、ほんと不思議！スイミング初日からピタリと夜泣きが止まりました。それ以来2ヶ月くらい経ちますが、驚く事に1度も夜泣きがありません。きっと、運動量が増えた事と、ママとのスキンシップが1時間みっちり取れるようになって安心したんでしょうね。今は週に2回、1時間のコースに通ってます。近くにそういった施設があれば、利用してみても？こちらのストレスもなくなるし、水の中なので1時間抱きっぱなしでも全然平気です。子供の新たな一面を発見できたりして楽しいですよ。（広島県 リバティ 26歳）

夜泣き、大変ですよ。うちも上が夜泣きっ子で、一時期は30分～1時間おきに朝まで10回も泣きたおす日々が続く、親は寝不足でフラフラになりました。2週間ほどもこれが続いたところで、体力の限界を感じ、「泣いても放っておく」という荒療治にチャレンジ。最初の日には2時間叫び続けて、聞いてるほうも辛かったです。翌日からは夜泣き時間が30～40分とぐっと短くなりまして、1週間ほどで、ひと晩に2～3回の夜泣きに落ち着いてくれました。保育園に通うようになったら、先生に「寝るのが上手じゃない子ですね」と言われ

ましたので、何かほかに原因があったわけでもなく、子供の性格だったようです。下の子が生まれる1ヶ月前、2歳9ヶ月で、ぴたりと夜泣きが止まりました。車に乗せたり、哺乳びんで水などをあげたりすることで落ち着く子もいるようです。泣いているのは不安や不快の意思表示なのだから、抱っこしてあげるのは(それで泣きやまなくても)子供の精神上はいいはず。でも、親の体力にも限界があります。もうダメだと思ったら、「泣いてるだけでは死なない！」と思いつけるのも、ひとつの手段ですよ。(東京都三鷹市 ししやも 35歳)
参照：<http://www.happy-note.com/advice/00038.html>

夜泣きの対処方法

夜泣きには確定的な原因がないため、絶対に効果のある対策もないのですが、いくつか試してみるとよい方法をご紹介します。

1. 昼夜のメリハリつけ、規則正しい生活を心がける。
2. 服を着せすぎているか確認する。
3. 母乳やミルクを与える。
4. いったん電気をつけて明るくし、完全に起こす。

原因ははっきりしないものの、日中興奮させすぎると夜泣きをしやすいという説もあります。そういった状態になることを避けるように気を付けたり、他にも漢方を服用するという方法もあります。ただ、夜泣きは一生続くものではなく、一時的なものですので、あまり気にしないほうがいいかもしれません。

参照：http://www.happy-note.com/shine/154/post_5.html