

ウチの子、どうして寝ないの！？

夜泣きはこうして乗り切る！

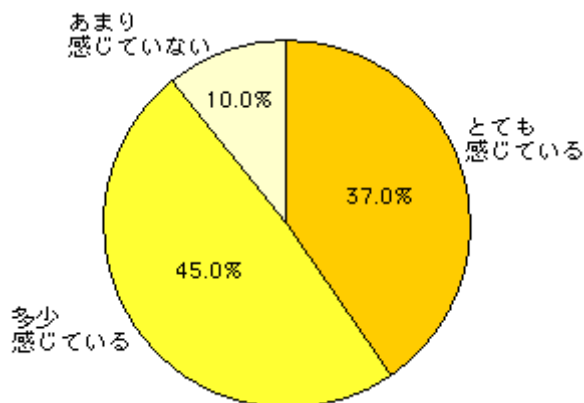
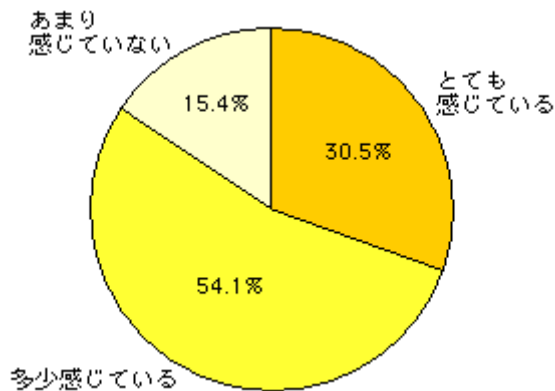


赤ちゃんは泣くのが仕事とはいえ、原因もわからず泣いている赤ちゃんと眠れない夜を過ごすのはママもパパも辛いもの。

夜泣きの原因は？対処法は？乗り切るには？など、今夜泣きで苦しんでいるママ・パパと赤ちゃんのための情報をまとめました。

ママの8割以上が睡眠不足を感じている

ミキハウス子育て総研「ハッピー・ノート ドットコム」の研究結果によれば睡眠不足を感じているママはなんと84.6%。0～1歳のママに絞ると、90%以上の方が「ぐっすり眠れていない」と感じているようです。その原因の約3割が「子どもの夜泣きや寝ぐずり」。子どもが小さいうちは仕方ない・・・と思っても、やはり睡眠不足は辛いですね。



※グラフ（上）は、全回答データ

※グラフ（下）は、「0～1歳のお子さまをお持ちのママの回答データです。」

【出典】Weekly ゴーゴーリサーチ第391回「ママはぐっすり寝れますか？」

<http://www.happy-note.com/research/10391.html>

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。”

【引用】輝くママのNEWSな”おはなし”

(社)日本コミュニケーション育児協会 代表理事滝田 加奈子さん

「夜泣きに効果的なベビーマッサージ」

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

夜泣きの原因

小児科医の萩原先生によれば、夜泣きは良くわかっていないものも含めて、色々な原因があると考えられるそう。

“『3 ヶ月コリック』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 ヶ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に出現するとのこと。3 ヶ月コリックは生後 3 ヶ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。”

“生後 4 ヶ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 ヶ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。”

“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。”

【引用】教えて！ドクター「赤ちゃんの夜泣きの対処法」

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

先輩ママは、こうして乗り切った！夜泣き克服のコツを伝授

“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 めめー 30 歳）”

“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。（広島県 リバティ 26 歳）”

“我が子は「甘麦大棗湯」を服用してます。甘いお薬なので喜んで飲んでます。そんなに難しい薬が入ってないので、安心ですよ。子供量 12 包で町の薬局で 180 円でした。服用して 3 日目、久しぶりに連続 5 時間寝てくれました。昼間のかんむしも少しましになったような気がします。(大阪市 まちゃん 28 歳)”

“落ち着くまでに何分かかかるか分からないけど、眠くて辛いと思うけど、気長に待ってあげてね。必ず終わる日が来る。2 歳を過ぎて会話ができるようになったら、寝る前に今日あったことを振り返りながら子供と話すようにしました。「朝起きて今日は誰と遊んだっけ？」とか、質問形式で今日のことを夜のうちに整理させる方法を取りました。それが良かったのか、それ以来夜泣きしません。(東京都 ひなぼん 31 歳)”

【引用】教えて先輩ママ「夜泣きを克服する＜コツ＞は？」

<http://www.happy-note.com/advice/00038.html>

夜泣きに効果的なベビーマッサージ

日本コミュニケーション育児協会代表理事の滝田加奈子さんによる、夜泣きに効果的なツボをご紹介します。

“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。

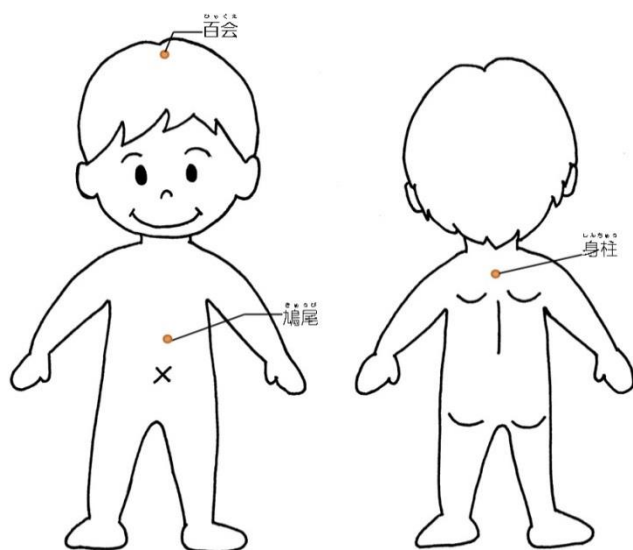
2.身柱（しんちゅう）

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。”



【出典】輝くママのNEWSな”おはなし”

(社)日本コミュニケーション育児協会 代表理事滝田 加奈子さん

「夜泣きに効果的なベビーマッサージ」

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