



～ 自分流に夜泣きを改善できる方法をためてみよう ～

赤ちゃんの夜泣きが続くと親も疲れやイライラがたまります。今回は夜泣きを改善できる方法を考えましょう。

人間の体の中にある生体時計は、1日24.5時間だといわれています。24時間の地球時計とのズレが広がらないように生体時計には「リセット機能」が備わっているようで、その機能を働かせるためには朝の太陽の光を浴びることが大切です。また、赤ちゃんのリセット機能は未熟で、昼夜の区別をつけるように昼寝は明るいところで、夜は真っ暗な部屋で眠らせます。

朝はできれば7時までに起こします。カーテンを開け、おはようと声をかけます。子どもが目を覚まして周りを見回したら、話しかけながら顔を拭いたりおむつを替えたり。お昼寝は新生児以外は14時半頃には切り上げます。夕方は体温が下がって眠りやすくなるので、体温を上げないようにぬるめのお風呂にし、寝る1時間前には終わしましょう。寝る30分前には部屋を薄暗くして、たっぷり授乳。本を読んだりスキンシップをとった後、できるだけ真っ暗い部屋で寝かしつけます。睡眠時間を記録してみると、赤ちゃんの睡眠パターンが客観的に見えて1日の生活の予定が立てやすくなりますよ。