

2023年 10月 子育てワンポイント

テーマ 「 赤ちゃんの夜泣き 」

赤ちゃんの夜泣きの原因は明確になっていませんが、近年、睡眠サイクルや脳の発達の未熟さが原因の一つとして考えるようになっていきます。

何かしらの不快感がある

- お腹が空いた
- 喉が渴いた
- おむつが気持ち悪い
- 部屋が暑い又は寒い
- 身体がかゆい又は痛い
- 歯の生え始め 等々

赤ちゃんは発汗機能の調節が未熟で気温変化に順応できず、大人には気づけない程度の暑い、寒いなどの不快を感じとってぐずってしまうこともあります。



睡眠サイクルと体内時計

私たちは普段「浅い眠り」と「深い眠り」を交互にくり返して眠っていますがこうした睡眠サイクルは、成長に伴い少しずつ成熟していくため、サイクルが出来上がっていない赤ちゃんでは大人と比べて眠りが短く浅い眠りとなります。その為ちょっとした物音、不快感で、目を覚ましやすいためです。また体内時計も未熟であり昼夜の区別が付きません。生後3~4ヶ月頃から機能し始めますが、赤ちゃんの生活リズムが乱れてくるとうまく体内時計が機能せず「夜泣き」しやすくなります。

夜泣きによる影響

夜泣きが続くことで心配なのは赤ちゃんよりお世話をするお母さん、お父さんへの影響です。ぐっすり眠れない日が何日も続くとなると睡眠不足に陥って体調を崩したり精神的に参ってしまったりすることは珍しくありません。その上で「赤ちゃんを寝かせないと！」という強いプレッシャーを感じている事が多く、夜泣きのある赤ちゃんを持つ約8割の方が「睡眠不足で辛い」と答えています。「育児ノイローゼ」に陥ることも珍しくありません。

夜泣きの際の役割分担をする

子育ては1人ではできません。ご家族が夜泣きの大変さを共有することで孤独的不安が軽くなります。親御さんのストレスケアを重視して思いつめず周りの人にヘルプを出してください。夜泣きを含め子育てで辛く感じたら、行政の子育て支援サービスを利用するのも一つの手段です。

