

ママの「困った…」を
減らせるかもしれない

子育てのヒント

子育て支援センターベアリス

困った…その4 夜泣き②

夜泣きはとっても辛いですよね。どうしたらいいか困っているママも多いはず。ママも赤ちゃんも安眠できるためのコツ パート2です。

☆朝昼は明るくにぎやかに 夜は暗く静かに

① 朝は7時までに起こす

- ・カーテンを開けて、太陽の光を入れる。
- ・いきなり抱き上げて起こさない。・何をするか声をかける。（「着替えるよー」など）



② お昼寝の時間を調節

- ・午前中に外遊びやお散歩などで太陽の光を浴びる。
 - ・たくさん体を動かす(リズム遊びがGOOD!)・お昼寝の**始まり時間**を決める。・時間で起こす。
- ※目安 2～8 か月は 2 時間半、9 か月～3 歳は 2 時間(あくまでも目安です)・8 か月以降は 4 時過ぎたら寝かさない。

③ 寝る前のイチャイチャタイム

- ・夜 8 時までに寝させる事を目標に。(あくまでも目標なので無理しないで)・寝る前の **30 分間**はママと赤ちゃんのイチャイチャタイム。(薄暗いオレンジ色の明かりの中でスキンシップ・絵本・1 日を振り返って**ゆっくり**お話するなど)※振り返りは子どもの良かった行動を具体的に伝える。・寝室は暗くする。

☆寝かしつけの方法を変える(昼寝も同じ方法で)

① おっぱいの代わりに安眠グッズ

手触りのいいタオルぬいぐるみなどを持たせる。



② イチャイチャタイムを十分に

なでる・触れ合う・よかったことを振り返る・お休みツアー

③ 遊び始めても寝たふり



④ **おなかや背中をトントンしてから、手をのせる**

⑤ **ぴったりくっついて添い寝**

⑥ **言い聞かせる**「ママとお布団で寝ようね」など

⑦ **どんなに泣いても1週間は前のやり方には戻らない**

・泣いたら、一度起こして、次の眠くなるタイミングを待つ・泣いておっぱいを飲ませても、寝る瞬間は新しいやり方で！・初めは嫌がるけど、1週間は根気強く繰り返してみる。

⑧ **1週間続けても変化がなかったら、一度やめて1か月後に再開**

⑨ **慣れてきたら「ありがとう」を伝える**

⑩ **夜泣きしても2～3分は様子を見る**



☆夜間の断乳

① **イチヤイチャタイムに言い聞かせる**「おっぱいは、ないないよ」など

② **授乳間隔があいたら、感謝を伝える。**「ありがとう」

③ **1週間続けても変化がなかったら、一度やめて1か月後に再開**

④ **夜泣きしてもだっこはしない。**添い寝などにすると後がラク。

