

## 子育てのワンポイント

\*愛おしい我が子の子育て、色々な悩みを抱えている方も少なくないでしょう。

その中でも夜泣きで悩まれている方はいませんか？

### 夜泣きって何？

赤ちゃんは言葉で自分の感情を伝えることはできませんが、感情は持っています。夜泣きが激しくなるとされている7ヶ月～9ヶ月時の赤ちゃんは、ちょうど快感、興奮、不快感といった3つの感情のうち不快感が大きく分化する時期と重なります。夜泣きが起る原因は多様化した感情が複雑に絡み合った結果であると思われます。その日の出来事を振り返りながら、一人一人の赤ちゃんの気持ちと寄り添い、ゆっくりとそれぞれにあった対策を取ることが最善の策だと言えるでしょう。夜泣きの継続時間が週に10時間を超える場合も珍しいことではありません。世話をする人の疲労感、寝不足が深刻な状況にある事も指摘されています。5人に1人がその状態にあるという調査結果もあるくらいです。身体的、精神的に厳しくと様々な危険性も高まります。夜泣きくらいでと思わず、きついなと思った時は、近くにいる信頼のおける人や地域の支援センター自治体に助けを求めていく事も大切です。

### 夜泣きが始まったら～。

赤ちゃんの睡眠は一様に浅いため、深夜でも目が覚めやすく、その時に室内が暗く、親がそばにいないことで不安を覚え、泣きだします。まず、次の事を確認しましょう。

- おむつはきれいですか？
- ミルクや母乳で赤ちゃんのおなかは満たされていますか？
- お部屋の温度はどうですか？赤ちゃんにとって最適なのは20～25度です。

おなかはいっぱいになっていると思われる時でも、白湯やお茶を少し飲むだけで落ち着くこともあります。

ゆったりとした気持ちで接するように心掛けていけると良いですね。



### 今月の絵本

\*のせてのせて

松谷 みよこ著 童心社

\*おつきさま こんばんは

林 明子著 福音館



### 今月のうた

\*とんぼのめがね

•とんぼのめがねは

みずいろめがね

青いお空をとんだから

とんだから～

•とんぼのめがねは

ぴかぴかめがね

おてんとさまをみてたから

みてたから～



### 今月のわらべうた

\*おつきさま

おつきさま えらいの

かがみのように なったり

くしのように なったり

はる なつ あき ふゆ

にほんじゅうを てらす

### 10月の予定

2日(水) 絵本について

17日(木) ミニ運動会

24日(木) もりやまっこ

子育てひろば

25日(金) 誕生会

