

## 夜泣き

子育てをしていると、「夜泣き」に悩む人も多いでしょう。睡眠のサイクルが未熟な赤ちゃんが通る自然な現象です。大人は寝不足になりがちで、大変なときもありますが、夜泣きはいつか終わりが来ます。そのタイミングはさまざまですが、成長の表れと思って周囲の人と協力をし合い乗り越えたいですね。

### ●「夜泣き」を乗り切るポイント

#### ①生活リズムを整える

毎日同じ時間に起き、朝日を浴びて、適度な活動と昼寝を心がけると、体内時計が整い、心身ともに安定しやすくなります。

#### ②夜寝る前のルーティンをつくる

絵本を読むなど毎日同じ行動をすることで寝る時間を認識しやすくなります。

#### ③保護者自身も休息しよう

夜泣きに正解の対応はありません。子どもによって落ち着くパターンは本当にさまざまです。さまざまな方法を試しながら、家族にとって無理のないように赤ちゃんの成長をあたたく見守っていきましょう。

### ●問い合わせ先 下見保育所

▽☎(926)4600

