

菊池市家庭教育通信 令和3年度第1号

R3. 4. 26

～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。子育てに関する情報を皆様へお届けするために家庭教育通信を発行しています。今年度もよろしく申し上げます。

今回は「赤ちゃんが眠ってくれる方法」について取り上げてみました。赤ちゃんが夜眠ってくれないと、親さんたちは睡眠不足でつらいですよ。でも、だんだん眠るようにはなります。あきらめずに色々を試してみてください。参考になれば幸いです。

～赤ちゃんと夜泣き～

寝つきが悪い時

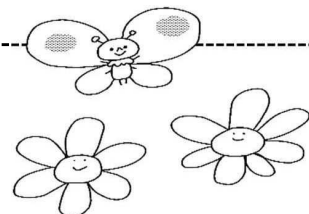
- ・夕方から照明は暗めにする・・昼間のように明るくは、お休みモードになれないようです。
- ・おんぶして子守唄を歌う・・おんぶは、お腹が密着しているので安心感があります。
- ・ぬいぐるみを抱っこさせる・・「うさぎさんもねんね、〇〇ちゃんもねんね」などとゆっくり小さな声で繰り返します。寝たら、ぬいぐるみはあぶくない所へ置きましょう。
- ・車でドライブ・・我が家も、時々やっていました。うちの子には効果てき面でした。

夜中に起きた時

- ・様子を見る・・安全とオムツや汗の確認をしましょう。機嫌が良ければ、そのまま、寝る事も。
- ・優しく触れる・・自分の手をこすり温めてから、赤ちゃんの手をそれぞれ包むようにそっと握って様子を見る、ほっぺやひたいをそっと触ったまま様子を見る、手足を服の上からゆっくりさすってみる等やってみましょう。まずは、声をかけずに眠るか試してみてください。
- ・声をかける・・いろいろやっても泣き止まない時は、耳元で優しく声をかけましょう。「〇〇ちゃん、ママ（パパ）はここよ」「ねんねしようね」などかすかな声で繰り返したり、泣き止むまで手足をゆっくりさすりながら、子守唄を小さな声で歌ってあげましょう。「これを歌うと寝る」というものがあつたら、同じものを歌うといいですね。ハミングもお勧めです。
- ・抱っこやおっぱいは、最後の手段・・何をしても泣き止まない時は、声をかけながら、そっと抱っこしてあげましょう。抱っこしても激しくゆすったり、トントン叩いたりせずに、優しく揺らしたり、ゆっくり手足をさすったりしながら、歌や声かけを続けてみてください。(月齢が小さな赤ちゃんは、夜中の授乳も必要です)

夜中の授乳のメリット、デメリット

月齢の小さい赤ちゃんが夜中に起きた時、授乳は必要ですね。でも、夜中の授乳が長く続くと、ママの体力は消耗します。ある程度の月齢になり、赤ちゃんの体重もちょうど増えているなら、授乳以外の方法でも眠るか試してみましょう。「授乳を止めたら起きなくなった」という赤ちゃんもいるようです。授乳はスキンシップと言われますが、夜中のスキンシップより、昼間の元気なママの方が、赤ちゃんにとっても大事かもしれませんよ。



家庭教育支援員

清田智子

菊池市教育委員会

生涯学習課

TEL 25-7232