

# はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



## 赤ちゃんの夜泣き



### <いつ頃からはじまるの?>

生後 3-4 カ月頃から始まります。日中は機嫌よく、お乳もたっぷり飲んでいる赤ちゃんが、とくに原因も見当たらないのに、毎晩夜になると(親は眠くてたまらないのに)泣き出します。

1 歳 6 か月を過ぎるころになると、お父さんやお母さんを悩ますほどの夜泣きはほとんどなくなります。



### <原因はわからない!!>

のどが乾いた、お腹がすいた、暑い、寒い、おむつが汚れた、不安や興奮などが考えられますが、実際には「これだ!!」という原因は分かりません。

赤ちゃんには大人のような睡眠リズムがありません。成長とともに睡眠リズムは形成されて行きます。夜泣きは睡眠リズムの形成の一過程なのです。



### <どうしたらよいでしょう?>

夜寝る時に、軽く背中をさすったり、子守歌を聴かせるなどして、赤ちゃんに安心感を持たせてあげましょう。それでも寝付かない時には抱っこをしてあげましょう。満 1 歳近くの赤ちゃんは、昼間に十分運動をしないと夜目が覚めてしまうことがあります。日中、活発に遊ばせましょう。

何をしてあげても、どうやってみても、夜泣きが止まらないことがあります。1-2 時間、夜泣きが止まらないこともありますが、必ず泣き疲れて眠ります。夜泣きが止まらずに、赤ちゃんを一晩中おんぶしてその辺を歩きまわるお母さんや、いっしょに徹夜するお母さんもいます。毎晩の夜泣きで、お父さんお母さんが切なくなることもあります。「もう参った!! 限界。」と思ったら、赤ちゃんをベッドで泣かせておいて、別の部屋にいて寝てしましましょう。



### <治療薬はあるの?>

特別な治療薬はありませんが、漢方薬の抑肝散、甘麦大棗湯などは効果があります。御希望の方は当院で処方しますので、御相談下さい。