



# よ

## よなかの夜泣き 私も泣きたい



妊娠中、元気に過ごした人もいれば、つわりで大変だった人もいますでしょう。安産だった人もいれば、トラブルで大変だった人もいますでしょう。赤ちゃんをお腹の中で大切に育て、やっと赤ちゃんが生まれ、ああ良かったと思ったその日から、まだふにやふにやした赤ちゃんの衣食住全てのお世話をしないといけません。

待ちに待った大事な赤ちゃんですが、赤ちゃん自身、お腹以外の暮らしは初めてですし、ママやパパも初めてのお世話となります。二人目の赤ちゃんであっても、二人目の子育ては初めてのことです。慣れない者同士の共同生活、せめて、夜くらいはゆっくりお互いに熟睡出来る

といいのだけれど、赤ちゃんは夜も昼もなくいっぱい泣きます。結果、育児相談のトップは、この夜泣きであったり、夜に頻繁に起きて睡眠出来ないという相談になるのです。

赤ちゃんが泣きたい理由は、それぞれ違うのですが、共通しているのは、昼間の暮らし方が影響するということです。赤ちゃんは、生れてすぐには昼夜の体内時計がはっきりしていません。しかし、朝日と共に起き、しっかり日光を浴び、できるだけ身体を動かしていると、生活のリズムが次第に出来てきて、何らかの糸口が見えてくるでしょう。