

『夜泣き』は、脳が発達している過程です！

1

夜泣きはなぜおこるのでしょ

記憶と認識の脳が
いちばん発達する時期！

2か月

お母さんの顔を覚える

7か月

2～3日間の
記憶ができる

人見知り



日中の活動
(体験)で
たくさんの学習



夜、寝ている間に、日中の学習の記憶を整理します。
しかし、脳が発達が途中なので
たくさんの刺激は、整理が追いつかない！！

脳がくたびれて

興奮！

夜泣き

しかし、脳の成長とともに、
1～3か月の間におさまってきます！

2

夜泣きを乗り切るために

- 日中は元気に遊び、夜はぐっすり眠るための**生活リズム**を作しましょう！
- 朝は決まった時間に起こして光を浴びましょう！
- 昼間に**からだを動かす遊び**を！
- お風呂は、ぬるめでゆっくりと！
お風呂上りには、全身をやさしくなでてみましょう！
でも、あやし過ぎは注意
- 眠る前は、授乳でお腹に満足を！
- 寝室は、暗く静かにしてあげましょう

3

どうしても泣きやまない時は？

他に原因はないかみてみましょう

- 熱はないか？
- 鼻づまり、ゼイゼイはないか？
- 湿疹やかぶれ等の手当ては？
- オムツ、衣類、布団の調整は？
暑くないかな？寒くないかな？
- のどは渴いていませんか？
起こして、白湯を飲ませてみては？

興奮がおさまらないときは

- 気分を変えて
別室に移ってみては？
時には、車などで
外に連れ出してみても？

ちょっとつらいけど、
朝の光で目覚めさせましょう！