

みなさんこんにちは (^_^) /

早いもので明日から 7 月。今年度スタートしてもう 3 ヶ月が過ぎようとしています。皆様にお読みいただいているこのメルマガも次号は 500 号を迎えます。先日、当センターの研修にお越しいただいたある市の方から、嬉しいお話をいただきました。毎月発行している家庭教育通信に、このすこやかメルマガの内容を掲載いただいているとのこと。読者の皆様以外にも読んでいただけていると知り、益々頑張っていかなければと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今日は赤ちゃんの「夜泣き」について話題にしたいと思います。(読売新聞 4 月 29 日付) 読者の皆様はお子さんの夜泣きに戸惑ったことはないでしょうか。我が子が小さい頃、眠い目をこすりながら妻と交代であやしたことを思い出します。

兵庫医科大学(小児科)教授の服部益治(はっとり ますじ)先生によると、夜泣きするのは、赤ちゃんが寝苦しくて不快だと主張しているからなのだそうです。

○前回の授乳から時間が経っていたらミルクを与えてみる。

○汗をかいていたら服を着替えさせてあげる。

○体が冷えていたら服を着せてあげる。

○オムツにうんちやおしっこがたまっていたら交換してあげる。

○湿疹等出ていたら処方されている薬を塗ってあげる。

これらを確認して問題がなければ、抱っこしてあやすのですが、抱っこする際には室内灯を薄暗くし、親と赤ちゃんの心臓が向かい合わせになるように縦抱きにすると、赤ちゃんには親のおなかの中にいた時と同じリズムの心音が伝わり安心できるそうです。また「よしよし」と言いながら背中をトントンと軽く触ると、日頃聞く親の声が聞こえることで、赤ちゃんが安心するそうです。

ただし、生まれてから初めて聞くような激しい泣き方なら、病気の可能性があるので、救急診療所を受診した方がいいとのこと。

また、日中の生活が夜泣きに関係している場合があるようで、

○昼寝を 1 時間以上したり、夕寝をしたりすると夜に眠りにくくなる。

○夜更かしをすると「体内時計」が狂い安眠が妨げられるので、毎日決まった時間に就寝するようにする。

○就寝する 2 時間前からは怖い本やテレビを見せたりせず、絵本を静かに読み聞かせしながら「静かに眠る状態」へ準備を整える。

これらの事も気をつけるといいようです。夜泣きの対応で睡眠時間が奪われるとついイライラしてしまうことがあります。そんな時はお子さんと一緒に10分でもいいので昼寝してみてください。気分転換になりますよ。お勧めです。【M】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索