

赤ちゃんの眠りと泣き

赤ちゃんの眠り

赤ちゃんは脳の神経発達はまだ未熟なので、1日24時間の体内時計のリズムが安定していません。昼夜問わず寝たり起きたりを短いサイクルで繰り返しています。そして、その睡眠の約半分が浅い眠り（レム睡眠）です。朝日を浴びるなど、生活にリズムをつけるようにしてあげると、生後3ヶ月頃には昼夜のリズムがついてきます。浅い眠りの時には、大人と同じように物音や刺激で目を覚ましやすくなります。寝る時には、まず浅い睡眠から入り、深い睡眠（ノンレム睡眠）に変わります。このサイクルも大人と違い短いサイクルで繰り返しています。



赤ちゃんが浅い眠りの時は、脳が活発に発達していると言われています。

2歳までに大人の脳の70%まで成長するためにもこの浅い眠りは大切なのでしょう。また、胃が小さく何度もおっぱいを飲む必要がある赤ちゃんにとってもちょうどいいのです。

背中スイッチって聞いたことありますか？

まるでスイッチが付いているかのように、赤ちゃんは布団に寝かされるとよく目を覚まして泣いてしまいます。そのため「背中スイッチ」と呼ばれています。

「背中スイッチ」は、布団に背中が触れた刺激で反射が起こることや、大人から離れると自分が落下してしまう錯覚を起こすことがあること、抱っこと布団の温度差、体勢の変化など様々な理由でスイッチが入ると言われています。生後6ヶ月頃には落ち着いてくると言われていますが、個人差があるようです。

特に、浅い眠りの時に布団におろして寝かせようと背中スイッチが入り起きやすくなります。

浅い眠りの時には、まぶたがピクピクしたり、笑っている様な表情をしたり、手足に力がはいっていたりします。寝始めてから20分くらいすると深い眠りに入り手足の力が抜け、だらんとしてくるので、この時に寝かせてみると良いかもしれません。

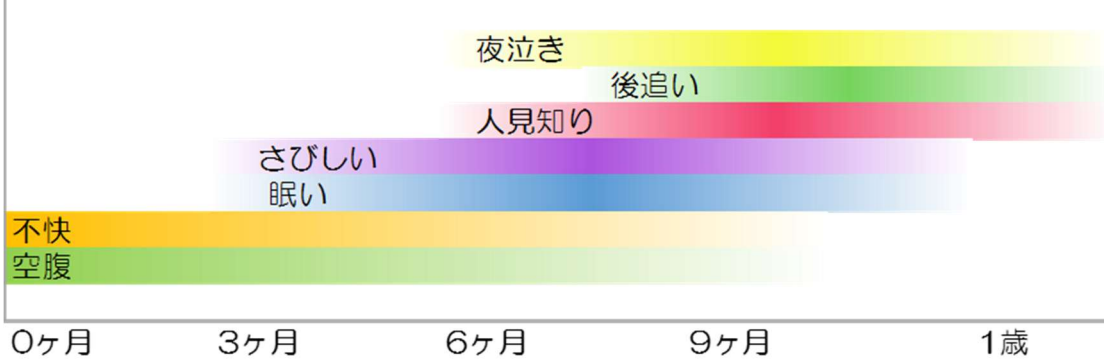
赤ちゃんの泣きは「コミュニケーション」

「赤ちゃんは泣くのが仕事です」とよく目にするかもしれませんが、実際に泣かれるとあやさなくちゃ！と必死になってしまう人も多いと思います。赤ちゃんはそもそもなんで泣くのでしょうか？

赤ちゃんは生まれてからまず初めに泣いて、呼吸を始めます。その後、赤ちゃんが泣くと大人が抱っこします。この経験を繰り返し、赤ちゃんは「泣くと温かい胸で抱きしめてもらえる安心感」を覚えていきます。言葉で気持ちを伝えられない赤ちゃんは、何か不快な事や不安な事、お腹が空いた時に泣いて、抱っこして欲しいよと大人に自分の気持ちを伝えようとしているのかもしれません。

赤ちゃんが泣く理由は、「お腹が空いた」、「暑い・寒い」、「さみしい」、「眠い」、などが考えられますが、いつでも泣いている理由がわかる訳ではなく、特に理由がわからずに泣いている事も少なくありません。泣く理由の主なものは、赤ちゃんの成長とともに変わっていくと言われています。

月齢による泣きの変化



PURPLE CRYING —パープルライニングってなに？

「特に理由もなく泣き、何をやってもなかなか泣き止まない赤ちゃんの泣き」にこんな名前がついています。この泣きにはいくつかの特徴があります。

- 思いつくこと全てをやってみても、なかなか泣き止まず、特にこれといった理由が見当たらない
- 何時間も泣くことがある
- 痛くなくても痛そうに泣くことがある
- 夕方から夜にかけて泣くことが多い
- 生後2週間頃から始まり、2か月頃をピークに3~5ヶ月頃には落ち着いてくる

この泣きは、大人のあやし方や関わり方が悪いわけでも、赤ちゃんが悪いわけでもありません。赤ちゃんに泣かれて、イライラしたり、自分を責めたり、悲しくなることもあるでしょう。やがて落ち着いてきます。また赤ちゃんの泣きのピークの頃は、ちょうど家族のサポートも減る頃です。家族で協力してこの辛い時期を乗り越えましょう。

イライラしたときは…

やってもいいこと

- 赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を少し離れる
- 自分がリラックス出来そうなことをする

数分したら必ず戻って、赤ちゃんの様子を見ましょう



やってはいけないこと

- 赤ちゃんを長時間放置する
- 赤ちゃんを不安定な場所や危険な場所に寝かせて離れる
- 口をふさぐ
- 激しく揺さぶる



家族だけではどうにもならない時はいつでも相談して下さい

〈相談先〉

- お住まいの市町村の保健センター、子育て支援センター(詳しくは市町村ホームページ、広報誌などを参照)
- 当院助産師外来 など

※揺さぶられっこ症候群については、厚生労働省HP「[赤ちゃんが泣きやまない](#)」に情報や動画があります

背中スイッチの対処法

背中スイッチをおこさないためには、

抱っこしたまま、赤ちゃんを自分の胸やお腹から離さない様に布団におろしたり、赤ちゃんの布団をあらかじめ温めておくといよいでしょう。

また、布団やタオルで包んで抱っこしたり、寝かしつけるのも良いでしょう。

添い寝してしてみるのも一つです。

赤ちゃんが泣いたら、

赤ちゃんがやって欲しそうなことは何でも試してみる！

- ・オムツをみてる

オムツを替えたすぐ後におっこやうんちをすることもあります

- ・抱っこする、抱っこしたまま歩いたり、ゆらゆら揺れてみたりする

抱っこされるとおなかの中にいた時の感覚や、いつもいてくれる人の匂いがして安心するようです

- ・おっぱいやミルクをあげてみる

特におっこやうんちをした後は欲しがる場合があります

- ・ゲップをさせてみる

上手くゲップがでなくて苦しい時もあります

- ・洋服や布団を脱がせてみる

暑くて泣いていることもあります

- ・話しかけてみる

言葉はしゃべれないけど、よく聞く声や、いつもそばにいてくれる人の顔を見ると安心するようです

- ・お風呂に入れてみる

おなかの中を思い出して落ち着く赤ちゃんもいます

- ・散歩やドライブに出かけてみる

ちょっとした揺れが気持ちいいのかもしれませんが、大人も気分転換になります

- ・音の出るぬいぐるみやおもちゃであやしてみる

ビニールをカサカサさせたり、テレビの砂嵐の音や、普段からよく聞いているテレビやラジオの音など、大人が想像してない音で落ち着く赤ちゃんもいます

思いつく事は何でもやってみよう！

どんなことで落ち着くか、

やってみないと分からない！

他にも思いつく事は何でも

