

夜泣きの予防対策

【生後 7 ヶ月～幼児】

- ① 朝は、カーテンを開け明るくし起こす
- ② 出来るだけ午前中は、外遊びやお散歩に連れ出す
- ③ お昼寝は昼前後に。1～2時間で早めに起こす（幼児）
- ④ 1日の授乳や食事時間を守ってみる
- ⑤ 寝る前のお風呂は、なるべくぬるめ
- ⑥ 寝る前に体を動かさせて興奮させない



それでも夜泣きしたら・・・



- ① のどが渇いていませんか・・・断乳後でも、水分は与えてください。
(麦茶やさ湯を準備しておく)
- ② 暑くないですか・・・着せ過ぎで、暑くて泣くことも。首の後ろが汗ばんでいたら着替えましょう。また、肌着がチクチクするとか、衣服が原因の場合もあるので、一度服を脱がせてみましょう。
- ③ 昼間の出来事の影響かも・・・部屋の電気をつけ、一度眼を覚まさせましょう。泣きやんでから部屋を暗くして寝かしつけると、安心して寝ますよ。
- ④ 環境を変えてみましょう。ベランダに出たり、部屋の空気を入れ替えたり。

☆夜泣きは、これといった決定的予防法はないのですが、色々試してみてください。
それでも泣いても、親がイライラしてしまうと、お子さんにも伝わります。夜泣きはいつか終わります。ど〜んと構えてみませんか！！

個別相談・電話相談

育児や子どもさんの発達の相談など、お気軽にご利用ください。

【母子個別相談】

毎週月曜日 9:30~12:00 (要予約)

【電話相談】

月～金曜日 8:30~17:15

八代市健康推進課

☎ 33-5116

八代市鏡保健センター

☎ 52-5277

