

## ♪保健師からの子育てワンポイントアドバイス♪

### 夜泣き

寝ていたこどもが特に痛いところもないのに、あやしても抱っこしても泣きやまない。お母さんにとって、肉体的にも精神的にもしんどいものですね。

夜泣きは生後3週間頃から始まることもありますが、ピークは6か月から1歳半頃で3歳頃になると8割位は治まるといわれています。夜泣きの原因は特にないので残念ながら解決策はありません。もちろんお母さんのせいでもありません。こどもが大きくなっていくワンステップですから、いつかは卒業できます。



#### [対処法]

日中は外遊びで体を動かすなど規則正しい生活を送り、眠りやすい環境を整え、家族で協力して夜泣きの時期を乗り越えましょう。お母さんが穏やかな気持ちで過ごすことがなにより大切です。

#### 問合せ・発行

富士市 地域保健課 Tel64-8993~4  
こども家庭課 Tel55-2896  
(子育て総合相談センター)