



誰のせいでもない!



地獄の夜泣き体験談!!

現時点で、赤ちゃんの夜泣きの原因に明確な科学的根拠はなく、赤ちゃんに関する不思議のひとつ、と言えます。決して、子育ての方法が悪いからだ…と責める必要はありません!



ただし、試せることはある!



- ◆起床&就寝時間を決めて、規則正しい生活をする
- ◆日中、太陽の光を浴びて、体を動かす時間を確保する
- ◆子どもが満腹感を得られる量の食事を摂る

など、他にも試してみると良い方法はいくつかあります。

体験談

夜泣き無限地獄!(泣)

我が子が3歳になるまでの2年間、毎晩夜泣きが続きました。早寝早起き、食事、日光浴などできる限りの対応をしていましたが、毎晩1時になると「びえ〜っ」とスイッチが…。ある日思いきって、事前に寝ておくなどの対策をして、夜泣きで起きたら「親子の時間」だ、と考えるようにしてからは楽になりましたが、それまでは、夜泣きをしない友人の赤ちゃんが羨ましくもあり、ホントに辛かったです…。(3歳男児のママ)



夜泣きありきで、一日を過ごそう!

いっそのこと覚悟を決めて、夜泣きに備えて準備をしてみませんか?ワンオペだとそれも簡単ではないかもしれませんが、昼間の内にたっぷり睡眠を取ったり、赤ちゃんが就寝するとき一緒にしっかり眠ったり、サポートしてもらえる人がいたら、遠慮することなく頼みましょう!