

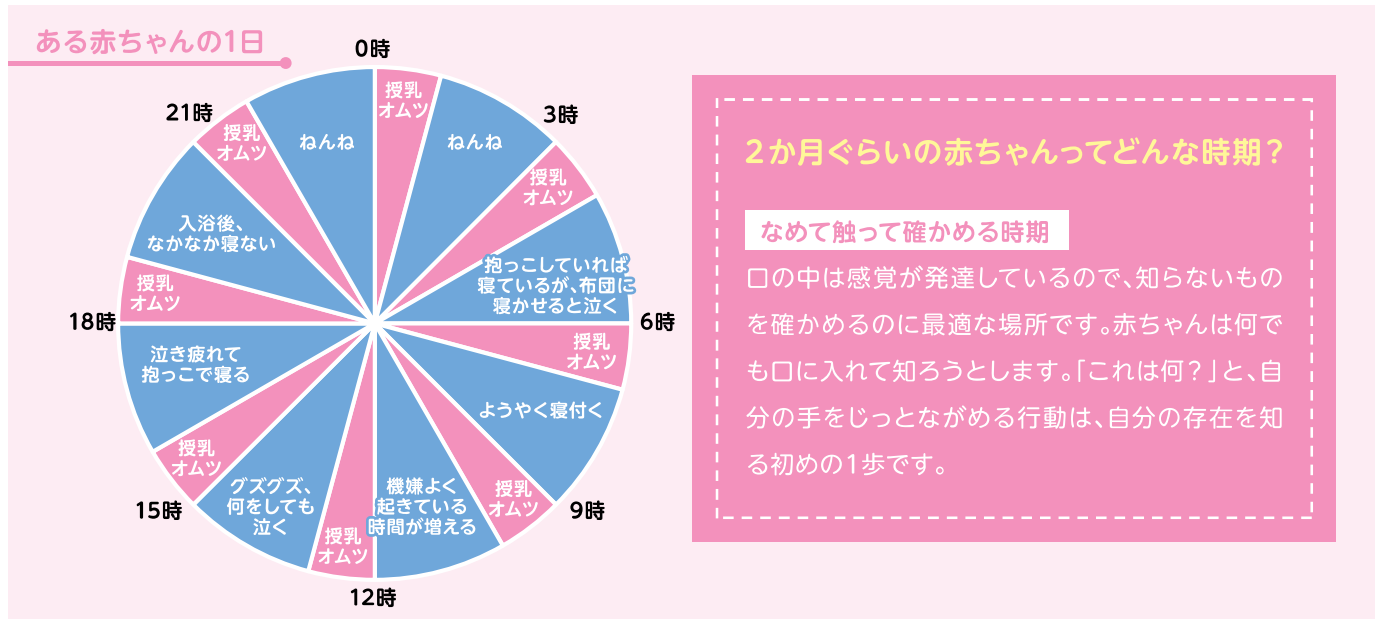
# 赤ちゃんの生活リズム

## 睡眠時間

生後1か月頃までは昼と夜の区別はありません。寝たり起きたりを小刻みに繰り返します。夜になるとしょっちゅう目を覚ましたり、昼夜逆転になる赤ちゃんも多いのですが、よくあることです。2〜3か月を過ぎると少しずつまとまって寝られるようになり、個人差はあるものの、4か月頃には昼間は起きて、夜寝るようになってきます。

## 授乳

母乳の場合、夜中も含めて1日7〜8回以上の授乳をします。産まれて間もない時期は赤ちゃんの飲む力も弱く、母乳の分泌も十分ではないので、授乳間隔が短くなることもあります。徐々に1回に飲む量が増え、授乳間隔も、落ち着いてきます。ミルクの場合も、赤ちゃんの様子にあわせて授乳しましょう。



## 赤ちゃんの泣きの特徴について

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。とは言いつものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、1人で抱え込まないようにしましょう。

### 赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

### 何をやっても泣きやまない・・・

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。



### STOP「乳幼児揺さぶられ症候群」

赤ちゃんは頭が重く、首の筋肉が弱いため、激しく揺さぶられると脳が衝撃を受けやすく、脳が傷つき、障害を負うなど命の危険に及ぶことがあります。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしても赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

