

# 夜泣きについて

ピッピクリニック 大関重治 先生

赤ちゃんが一日のうちで何時間くらい泣くかの調査をみると、一時間以下の子から四時間以上までと、かなり個人差があります。一日三時間以上泣く日が一週間に三日以上ある赤ちゃんは、一応「よく泣きやすい赤ちゃん」といえるでしょう。

そして、主に夜半に何度もぐずって泣く場合を夜泣きといいます。また、似たような言葉で「コリック」というのがありますが、これは生後三ヶ月くらいまでの赤ちゃんが、夕方から夜半にかけて泣く現象を指します。コリックとは、お腹の差し込む痛みで、赤ちゃんの腸にガスがたまって痛むのが原因と考えられています。

ミルクや白湯を与えても、オムツを取り代えても泣きやまない時は、医学的な病気がないか医者に診てもらった方が良いでしょう。時には食物アレルギーが原因のこともあります。原因となる明らかな病気も見つからない時は、じっくり構えるしかありません。添い寝をする、母体の子宮の血流音などの音を聞かせる、ドライブするなど、その赤ちゃんが好むやり方を試行錯誤で見つけていくのです。

大事なことは、赤ちゃんが夜泣きするのは、決して親の育て方が悪いせいではないということです。親（特に母親）自身が精神的に追いつめられないように周りのサポートが必要です。

「夜泣きはいつか必ず止まります」という言葉は、あまり慰めにはならないと思いますが、一番確かな事実です。

---