

子育てQ&A 「9月27日（火）ペペ学級開講式」

【子育てQ&A】

Q：夜にぐずることが増え、起きてしまう（5ヶ月）

A：5カ月をすぎると、赤ちゃんは少しずつ人の表情や動きを認識するようになり、日中の刺激の影響で夜泣きが増えてくる時期です。成長の証です。まずは抱っこをするなど安心させてあげるのが良いですね。夜泣きがひどい時は無理に寝かせようとせず一度起し、少し一緒に遊んだり、白湯を飲ませたりして気持ちを切り替えてみるのも方法の一つです。

夜泣きが続くとママも体力的に大変です。パパや家族と協力することで、ママも少し体を休められるといいですね。この状況はずっと続くわけではありません。すべてのことがきっちりできなくても大丈夫です。ゆったりとした気分でこの時期を乗りきりましょう。