

赤ちゃんの夜泣き

赤ちゃんの眠りは大人の眠りと違って、深い眠りが少ないのが特徴。

「一日中寝ている」というよりは「一日中うつらうつらしている」状態。

そのため、赤ちゃんは目を覚ましやすいんです。

個人差はありますが生後2～3か月くらいになるとまとまって寝てくれるようになります。

赤ちゃんの睡眠リズムができるまでは周りの大人は体力勝負！

特にママは授乳もあるので、母体の回復のためにも、赤ちゃんのお世話以外のことはできるだけお休みして休養を心がけましょう。

パパ、おむつ替えて欲しいな～

