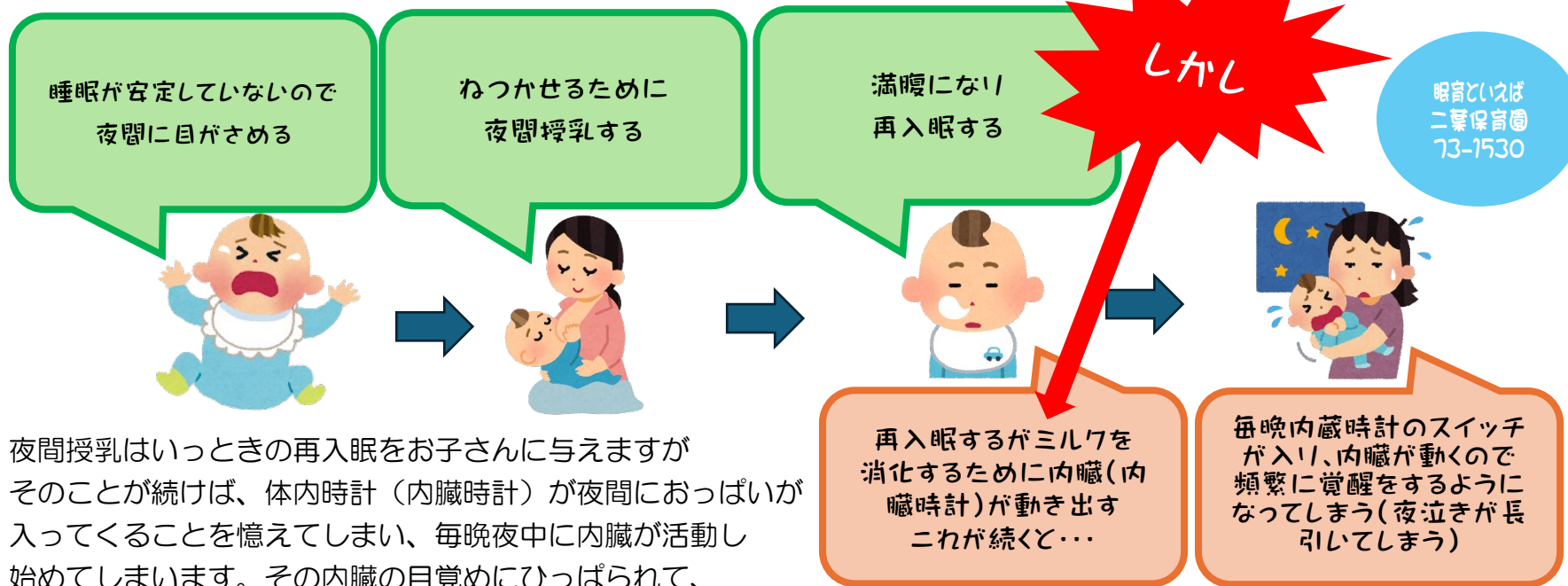


授乳ですやすや寝てくれた・・・と思ったら

お子さんの夜泣き、大変ですよね、泣き続けると上のお兄ちゃんや、お姉ちゃんが目を覚ましてしまったり、あやそうとしてお母さんや、お父さんが眠れなくなってしまったり・・・かわいい大切な赤ちゃんですが、夜間の覚醒（夜泣き）は本当に大変です。おっぱいを飲むと満腹中枢が満たされて再入眠することが多いので、わたしたちはついおっぱいをあげてしまいますが、最近の研究でこの再入眠させようとする「夜間授乳」が逆に「夜泣きを長引かせる」ということが分かってきました。そのシステムは以下の通りです。



夜間授乳はいつきの再入眠をお子さんに与えますがそのことが続けば、体内時計（内臓時計）が夜間におっぱいが入ってくることを憶えてしまい、毎晩夜中に内臓が活動し始めてしまいます。その内臓の目覚めにひっぱられて、夜間覚醒（夜泣き）が続いてしまうことになります。できるだけ夜間授乳を行わずに再入眠できるようにしましょう！