



## 01-02-01 — 赤ちゃんの夜泣き —

大昔の恐竜時代の人間は、「昼間寝て夜起きていた。」という話を知っていますか？恐竜博物館で恐竜骨の化石を見た人はその大きさに驚いたと思います。恐竜が歩き回っていた頃、人間の先祖は“**恐竜に食べられていた**”ということは本当だったようです。先祖は長い間、昼間は恐竜が怖いので(**恐竜は昼間行動**)隠れるようにして寝て、夜になるのを待って食べ物探しに出かけた(**夜行性**)と言われています。ところが、今から 6000 万年前に小惑星が地球に衝突し地球全体が火の海になった時、恐竜は死滅。生き延びた人間の先祖は、その後数千万年の間に火や道具を使うようになり、昼間狩りをしたり農耕をしたりして食材を得るようになっただけです。

赤ちゃんは、生まれてしばらくの間、“**夜起きていて、昼間寝ている**”のは、**大昔の夜行性の影響**が残っているとされています(=**夜泣きは当然!**)。生後 1 か月を過ぎる頃から生後 3 か月頃までの間に**周囲の生活リズムに順応**して徐々に**昼型に変わります**。一昔前までの**大家族**(=子どもの周りには、親兄弟はもちろん、祖父母が居て、叔父・叔母や従兄弟等も同居していることがあり、10人以上になることもあります。／**生活リズム①参照**)時代の人達は、この変化を知っていたのだと思います。実家に帰り母親(=**後の祖母**)の元でお産をし(=**里帰り分娩**)、約1か月(**赤ちゃんが、まだ夜行性の間**)は、親元で祖母(=**母の実母**)の協力を得ながら生活をして、お母さんが**精神的にも安定し、体力も回復した頃**に嫁ぎ先へ戻っていました。嫁ぎ先では、実家と違いゆっくり休んでいることは出来ません。朝早くより、嫁ぎ先の女性軍と大家族の朝食を準備しなければなりません。その間の子守は、母乳の出ない曾祖母や祖母(=子育て経験者のため、**赤ちゃんの泣き声を“ことば”として聴き分けられる人達**)とお姉ちゃん達の役目です。祖母たちは、赤ちゃんが“**母乳を欲しが的样子**”を見て母親のところへ連れてきてくれます。この頃から赤ちゃんに対して、“**泣くと母乳**”ではなく“**欲しがるときに母乳**”へと無理なく移行し、生活リズムも“**夜型から昼型へ**”と徐々に変わります(生後 2~3 ヶ月)。この続きは、“**お目覚めの母乳**”で。