

赤ちゃんは何の問題もなく、特に理由もないのに泣くこともありません。理由がないのに泣くのは生後2か月がピークで、その後成長とともに小さくなっていきます。赤ちゃんには個性があり、泣き方もその子によって違います。日頃から近所の人に「赤ちゃんがいること。泣き声が聞こえることがあること」を伝えておくといくしょう。ひそりでかかえこまないで、みんなを赤ちゃんと育てましょう。



赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます。

赤ちゃんが泣いた時の対処法

赤ちゃんが泣いたら、まずこれを試してみましょう。

- 授乳する**
ツツがうまく出せないで、おなかが張るのが苦しくて泣くこともあります。
- おむつを替える**
温ったおむつは気持ち悪いし、おしりかぶれの原因です。
- 暑くないか、寒くないか、衣服・布団を調節する**
赤ちゃんは体温調節がうまくできません。
- どこか痛くないか、苦しくないか、いつもと違う様子はないか?**
赤ちゃんは体調が悪くて泣くことがあります。いつもと違う様子なら医師の診察をうけましょう。

赤ちゃんが泣いた時の対処法

- 抱っこしてゆっくりしたリズムで揺らしてみよう**
抱きかかると心配しなくて大丈夫。抱っこしてあげましょう。抱っこしてゆっくりしたリズムで揺らしてみよう。
- 赤ちゃんと話しかける**
「お話ししたいのか」「抱っこしてほしいんだね」「寂しくなかったの?」など赤ちゃんの代わりに、気持ちを言葉にしてあげましょう。
- 散歩に出かけて、赤ちゃんの気分を変える**
外の空気にあてて、赤ちゃんにも気分転換をさせてあげます。チャイルドシートに乗せて、ちょっとドライブに連れて行くのもよいでしょう。
- 柔らかな布でくるむ**
憂鬱しないように気をつけてながら、タオルケットなどで赤ちゃんをくるんで抱っこしてあげましょう。おなかの中にいた時と同じように安心すると言われています。
- おだやかな音楽をかけたリ、歌をうたう**
ゆったりとしたリズムが赤ちゃんは好きです。

ひとりでかかえこまないで みんなで赤ちゃんを育てましょう

困ったことがあったら、気軽に相談してください。

神奈川子ども家庭課「赤ちゃんが泣きやまない時の対処法学習プログラム」より抜粋
監修 特定非営利活動法人 チャイルドファーストジャパン 山田不二子医師
作成 神奈川県平塚保健福祉事務所・神奈川県公衆衛生協会平塚支部 (平成21年度)
発行 神奈川県福祉子どもみらい局子どもみらい部次世代育成課 (平成30年度改訂)
デザイン 佐藤タカヒロ

赤ちゃんが泣いて困ったら...

乳幼児揺さぶられ症候群を起さないために

赤ちゃんが泣きやまないでイライラしたら

何をやっても泣きやまないときは、誰でもイライラします。そんな時は、大人が落ち着くための行動を工夫しましょう。赤ちゃんを安全なところにお向けに置き、数分間赤ちゃんから離れてみましょう。大切なのは、無理に泣き止ませようとして赤ちゃんに危害を加えないことです。

大人が落ち着くために

- 深呼吸をしましょう。大きく息を吸って、ゆっくり吐き出します。
- 大きな声で泣くのは元気な証拠、「泣いても大丈夫」と繰り返して声を出してみよう。
- 好きなコーヒー、お茶を飲んでほっと一息つきましょう。
- 隣の部屋に行って、気分転換をしましょう。
- 好きな本を読んだり、体を動かすなど好きな方法でイライラした気持ちをコントロールしましょう。
- テレビを見る、好きな音楽をきく、歌うなどの別のことを考えて頭をクールダウンさせましょう。
- 他の人に赤ちゃんをみてもらって、散歩や買物など外に出ましょう。
- 美声や友達、相談窓口等に電話をしましょう。困ったこと、イライラしたことを聞いてもらいましょう。(連絡先は最終ページにあります。)

正しい抱っこのしかた【横抱き】
両腕で包み込むように抱っこしてあげます。片方の手で赤ちゃんの頭を支え、腕全体で体を支え、もう一方の手で赤ちゃんのお尻を支えます。

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳に衝撃が加わり、重い障害が残ります。これを**乳幼児揺さぶられ症候群**といいます。赤ちゃんを揺さぶることは、床に落とすことやたたくことより危険です。

一瞬 イライラして、赤ちゃんを揺さぶると、一生 赤ちゃんを不幸にしてしまいます。

赤ちゃんが揺さぶられたのではないと思ったら、すぐに病院に行って医師の診察を受けて、揺さぶられたことを医師に話してください。

こんなことで乳幼児揺さぶられ症候群になりません。

- 赤ちゃんをゆっくりゆらゆら揺する。
赤ちゃんを横にしてゆっくりゆらゆら揺らしてあげると、とても喜びます。首がすわったら、たて抱きすることもできます。
- 赤ちゃんをひざの上でピョンピョンさせる。
首がすわって足の力が強くなったら大人と向き合って、ヒザの上でピョンピョンさせて遊んであげましょう。
- おんぶして歩いたり、ベビーカーで段差を乗り越えて振動が加わる。

「高い高い」では乳幼児揺さぶられ症候群にはなりませんが、**赤ちゃんを空中に投げる高い高い**は赤ちゃんを落してしまう危険があるのでないようにしましょう。