



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



赤ちゃんは 泣いて気持ちを伝えます。



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す。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おさまっていきます。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」を伝えておくといよいでしょう。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。

赤ちゃんが泣いた時の対処法 1

赤ちゃんが泣いたら、まずこれを試してみましょう。

1 授乳する

ゲップ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。



2 おむつを替える

湿ったおむつは気持ち悪いし、おしりかぶれの原因です。



3 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。



4 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チェック!

赤ちゃんは体調が悪くて泣くことがあります。いつもとちがう様子なら医師の診察を受けましょう。



赤ちゃんが泣いた時の対処法 2

1 抱っこしてゆっくりしたリズムで揺らしてみる

抱きぐせ、甘やかしは心配しなくて大丈夫。
いっぱい抱っこしてあげましょう。

2 赤ちゃんに話しかける

「お話したいのかな」「抱っこしてほしいんだね」
「寂しくなっちゃったの？」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。



3 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。

4 柔らかい布でくるむ

窒息しないように気をつけながら、
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
同じようだと安心すると言われています。



5 おだやかな音楽をかけたり、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。







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あお向けに置き、
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

- 1 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。
- 2 「大きな声で泣くのは元気な証拠」、
「泣いても大丈夫」と繰り返し声に出してみましょう。
- 3 好きなコーヒー、お茶を飲んでほっと一息つきましょう。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 実家や友達、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。
片方のひじで赤ちゃんの頭を支えて腕全体で体を支え、
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かと思ったら、すぐに病院に行って医師の診療を受けて、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、
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
しないようにしましょう。



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。

神奈川県子ども家庭課「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