



赤ちゃんなぜ泣くの？ どう泣くの？

参加者用テキスト

人間の赤ちゃんが泣く理由

- シマウマの赤ちゃんは生まれてしばらくすると歩くことができます。猿の赤ちゃんはお母さんにしがみつくことができます。そして食物を自分で探して食べることもできます。
- このように動物の赤ちゃんの多くは生まれてすぐ自分の身を守るすべを身につけています。しかし人間の赤ちゃんは他の動物より脳が発達して生まれてきますが、身体は未熟なまま生まれてきます。自分の身を守ることはできません。
- だから、赤ちゃんは泣きます。身を守り、世話をしてほしいからです。
- 泣き声は、赤ちゃんの唯一のコミュニケーション手段です。



赤ちゃんが泣いた時

- 赤ちゃんは泣いてあなたを呼んでいます。すぐ「おっぱい」ではなく、まずは「どうしたのかな」と声をかけて抱っこしてあげましょう。温かい手で赤ちゃんをなでながら、何を求めているのか様子を見ましょう。
- それを繰り返すうちに、親の方も赤ちゃんの要求に対する「カン」が働き、なぜ泣いているのかがわかるようになります。
- 授乳、ゲップ、おむつ替え、衣服の調整、ひととおりやったけど、泣きやまない。熱もないし、体調も悪くなさそう。そんな時は抱っこして歌をうたう、音楽に合わせてゆらす、散歩に出かけるなど、赤ちゃんの気をそらしながら、一緒に楽しみましょう。
- ただ、「イライラして赤ちゃんに大声を出してしまいそう」そんな時は赤ちゃんの安全を確かめてから、となりの部屋でほっと一息するのもいいでしょう。



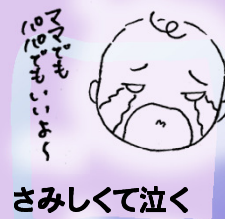
赤ちゃんはどんな時にどんな理由で泣くの？

それでは赤ちゃんはどんな時にどんな理由で泣くのでしょうか。

おなかが空いて泣く



眠りながら泣く



起きたら泣く



眠いから泣く



夕方だから泣く
夜だから泣く



おむつを替えても泣く



おしっこして泣く



暑くて泣く
寒くて泣く



お父さんへ

- 出産後の女性は少し神経質になり、ささいなことで感情がゆれ動きます。たとえば赤ちゃんが何をやっても泣くことが続くと、自分の子育てのやり方を責められているように感じる場合があります。また家事もひとりで引き受けているお母さんは、日中の家事がはかどらないため、いらいらすることもあられるでしょう。
- お父さんはこんなお母さんの感情の変化を受けとめてあげ、話に耳をかたむけ、「そうか、しんどいねえ」と一緒に悩んであげましょう。
- またインターネットなどで赤ちゃんの泣きやむグッズを調べたり先輩パパに聞いたりして、いろいろふたりで試してみましょ。



乳幼児 揺さぶられ症候群 って知っていますか

- 乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんの頭を激しく揺さぶることで起こる重度の頭部損傷のことです。ひどい時には命を落とすこともあります。
- これは、たとえば赤ちゃんが泣いたことによりイライラして腹を立て、自制心を失って激しく揺さぶってしまうことで発生します。
- 膝の上で「ピョンピョン」するような通常の行為では起こりません。
- 赤ちゃんが泣くことの意味、対処法などを知ることによって防げると言われています。赤ちゃんの世話を一人でする可能性のある人にこのリーフレットを読んでもらいましょう。

泣きのQ&A

ここがポイント

赤ちゃんが泣いても



- 赤ちゃんは、あなたを責めているではありません。
- 赤ちゃんは、あなたを困らせようとしていません。
- あなたの育て方が間違っているではありません。



Q とない近所に泣き声が聞こえたら迷惑だし、虐待と思われたらどうしよう?

A とない近所の人、マンションなら上下階の部屋の住人にも、赤ちゃんを紹介し「夜泣きもするのでご迷惑をかけます」とあいさつしておきましょう。知っている赤ちゃんの声は雑音には聞こえないということはよくあります。

もし行政の担当者が家を訪ねてきても大丈夫です。あなたを責めているのではなく、何か困っているのではないかと様子を見に来ているのです。せつかくの機会ですから、子育ての相談に乗ってもらいましょう。

Q 昼も夜も泣き続ける、このしんどさ一生続くかと思う。

A 続きません。必ず泣きやみます。

泣き声に関する研究では、すべての赤ちゃんに「よく泣く時期」があり、2か月頃をピークに5か月頃まで続き、特に午後遅くから夜にかけて起こると言われています。夜泣きも特別心配することではありませんが、毎日そんなことが続く場合は、市町村の保健センターや地域の親子の広場に話を聞いてもらいに行きましょう。

経験豊富な先輩ママたちからは、あなたの赤ちゃんに合った泣きやませ方や、もっとすごい「泣き自慢」を聞き出せるかもしれません。また「ママ友」は、これからの子育ての心強いサポーターとなってくれるでしょう。

昼も夜も泣かれて、体力も限界という場合は、一人でがんばらず一日だけかに代わってもらいましょう。お父さんも祖父母もあてにできない場合は地域の一時預かり事業などを調べ、利用し、リフレッシュしましょう。

