

知 っ て 安 心

# 赤ちゃんの泣きの不思議



赤ちゃんの泣きは、言葉の代わり。言葉を話すことのできない赤ちゃんにとって、泣くことは大事なコミュニケーションの手段です。

不快な状況を知らせたり、何かをしてほしいことがあるときにそれを伝えるために泣くのです。

## 不快な時ってどんな時？

### 身体の不快で泣くとき

- お腹がすいた
- おむつが濡れて気持ち悪い
- 眠い・眠いけど寝られない
- 暑い・寒い
- かゆい
- 痛い

- ・病気によるもの
- ・便秘
- ・げっぷが出そう
- ・げっぷが出なくて苦しい

など



### こころの不快で泣くとき

- かまってほしい
- 抱っこしてほしい
- ひとりにしないで
- 気持ちが切り替えられない
- なんとなく不安



## 理由のわからない『泣き』もあります

実は、原因のわからない泣きもあります。それは、泣きの原因として「お腹がすいた」に次いで多いとも言われています。どんなに手を尽くしても泣きやまない泣きで、夕方泣きやまない“たそがれ泣き”もありますね。

また「運動泣き」もあります。まだ手足を動かせない赤ちゃんにとって『泣く』という行為は、胸郭を広げ肺に空気を送るための呼吸のエクササイズでもあります。泣くことで運動しているのです。



# ✿ 月齢別 泣きの特徴とつきあい方

	2～4か月頃	5～6か月頃	7～9か月頃
特徴	「おむつを替えてほしい」「お腹がすいた」などの生理的な不快によることが多いです。	心や記憶力の発達とともに「人見知り」や「後追い泣き」が現れてきます。これは、パパとママを特別な存在と認識し始めた証拠です。	「夜泣き」が始まる子もいます。原因ははっきりしておらず、睡眠リズムの乱れが関わっているのではないかと考えられています。
つきあい方	あやしても抱っこしても泣き止まないときは、おもちゃなどの優しい音色で関心をひいたり、おなかの中に入った頃のように全身をすっぽりとバスタオルなどで包み、安心感を与えてみましょう。	ちょっとお兄さん・お姉さんになった成長の証し。 「泣かれるのもこの時期だけ」と、気持ちを切り替えて、できるだけ一緒に行動しましょう。 	できるだけ、日中は外遊びをさせて、疲れて眠りにつきやすくさせましょう。 夜泣きの特効薬はありませんが、抱っこや添い寝など、いろいろ試すうちに、その子にあった方法が見つかるかもしれません。

## パパ・ママへのメッセージ

赤ちゃんが泣くのは当然。

泣くのは、パパ・ママの努力が足りないから・・・と自分を責める必要はありません。どうしても泣き止まないときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、その場を少し離れてもいいのです。

まず、パパ・ママがリラックスできるようにしましょう。パパ・ママがリラックスしていると、赤ちゃんもリラックスできますよ。

それでも、「辛い」「子育てに自信がもてない」というときは、ひとりで悩まずに、保健師に相談してくださいね。



## いつでも相談を

- 台東保健所 電話3847-9497
- 浅草保健相談センター 電話3844-8172