

知つて安心

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。

また、欲求や不安が絶対に伝わるように大声で泣くため、生命力の表れでもあるのです。

どんなときに泣く？

身体の不快で泣くとき

- 不快なことがある
- おなかが空いた
- 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
- 痛みや体調不良がある
- かゆい
- おなかが痛い・便秘
- なんかだるい
- 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
- 寝ていることに飽きた
- ストレス発散



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。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。“暇つぶし泣き”というものもあります。思うように体が動かない時期は、寝ていることに赤ちゃんも飽きてしまい刺激を求めて泣くこともあります。

その他にも「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

	0～4か月頃	3～7か月頃	6～12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。	夕暮れ泣きや暇つぶし泣きや夜泣きが多いです。夜泣きが始まる子もいます。夜泣きの原因ははっきりしておらず、睡眠リズムが安定していない事が関わっているのではないかと考えられています。(夜泣きは1歳ごろまで続く子もいます)	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。
つきあい方	まずは原因となることを取り除いてあげましょう。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、おなかの中にい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。	夕暮れ泣きや夜泣きは優しく抱っこやおんぶをしてあげましょう。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みつかるかもしれません。	ちょっとお兄さん・お姉さんになった成長の証し。安心できる環境をつくりましょう。後追いは離れる前におもちゃを置いて「すぐに戻るからね」と声をかけ、戻ったら積極的に抱っこしたり、安心させてあげましょう



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

