



## 【赤ちゃんの泣きについて】

赤ちゃんの泣きは生後1～2ヶ月がピークと言われています。赤ちゃんは泣くことで訴えています。赤ちゃんのメッセージを受けとめましょう。

赤ちゃんが泣きやまないときは・・・

1. 赤ちゃんのメッセージ（泣く理由）を考えて対応しましょう。

1) 抱っこしてほしい

抱っこして、目を見つめながら手をつなぎ、語りかけましょう。

胎児姿勢（背中を丸め、四肢を屈曲した姿勢）で抱っこするとよいでしょう。

立て抱きにして、やさしく上下にゆっくり揺らしながら「いい子ね～」と声をかけましょう。（決して激しく揺さぶってはいけません）。

2) お腹がすいている

抱っこして、やさしく目を見つめて授乳しましょう。母乳をあげられないときは、人工乳をあげましょう。

3) お尻が濡れて気持ち悪い

語りかけながらゆっくりとオムツ交換をしましょう。

4) 寒い、暑い

衣類や室温の調節をしてみましょう。

5) 心配や不安な気持ち

抱っこして、安心するように目を見つめて語りかけましょう。

おくるみでくるんであげましょう。

胎内の血管音に近い音「シーシー」と発声してあげましょう。

6) 遊びたい

やさしく手足を動かし、マッサージをしましょう。

お母さんの両手と赤ちゃんの両手をつないで、目を見つめながら「〇〇ちゃん、楽しいね」と声をかけましょう。

7) 便秘、お腹が張っている

やさしくお腹をマッサージをしましょう。

ずっと便が出ないときは肛門刺激をしましょう。

8) 眠りたいけど眠れない

抱っこして、静かにあやしましょう。

眠りを誘う歌・音楽を聞かせましょう。

赤ちゃんと一緒に寝てみましょう。

9) 体の調子が悪い

発熱、嘔吐、元気がないなど体調のチェックをしましょう。

病気が疑われるときは病院に相談をしましょう。

2. いろいろな対応を試みても効果がないときは、周囲の助けを求めましょう。
3. すぐに助けてくれる人がそばにいないときは、抱っこして、外の空気を吸い、深呼吸をしましょう。
4. なぜ泣いているのかわからないときには、赤ちゃんから責められているような気分になることがあります。お母さんの好きな音楽を赤ちゃんといっしょに聴いて、気分を変えましょう。
5. 育児で不安なことがあったら、一人で悩まず、お住まいの市町村窓口やお近くの児童相談所に相談しましょう。児童相談所共通ダイヤル 0570-064-000（24 時間対応）

○赤ちゃんは周囲の人とコミュニケーションをとることができるようです。日頃から赤ちゃんに寄り添い、話しかけていると、赤ちゃんのメッセージが少しずつわかるようになるでしょう。

\*日本母乳の会ホームページより

