



案ずるより産むがやすし



中国中央病院
産婦人科病棟
2023.10月号
VOL.305

秋晴れの心地よい季節となりましたが、いかがおすごでしょうか。
今回は赤ちゃんの泣きについてのお話です。

赤ちゃんが泣き止まない・・・

何をやっても赤ちゃんが泣き止まないことは沢山あります。それは自然な経過で、お母さんが悪い、お父さんが悪い、あるいは赤ちゃんが悪いといったことは無いのです。近年の研究では、生後1~2ヶ月に泣きのピークを迎えることが分かりました。そしてその泣きは何をやっても泣き止まない、激しい泣きです。1日に合計5時間以上泣くこともあります。しかし、それには終わりがあり、生後5か月ぐらいにはだんだん収まってきます。



赤ちゃんが泣く理由は様々ですが、理由もなく泣くこともあります。赤ちゃんが泣き止まないと、誰でも不安がつわり、イライラしてしまうものです。そのようなときは以下の対処法を試してみましょう。

赤ちゃんが泣いたときは・・・

★赤ちゃんの欲求に応える
授乳する・ミルクをあげる・おむつを替える
室温を調節する・抱っこする

★様々な「なだめ方」「あやし方」を試してみる
話しかける・音の出るおもちゃやぬいぐるみでなだめる
ビニール袋をこする音を聞かせる・家の周りを散歩する
タオルやおくるみで体を包む・抱っこして歩く

抱っこして歩くときのポイント☆☆☆



まず抱っこして一定のペースで5分歩きます。この時、急な方向転換や急停止をせず、揺らさず、淡々と歩くと、赤ちゃんの心拍が落ち着いて泣きやみます。その後、赤ちゃんが寝ついても抱いたまま座って5~8分ほど待ち、ベッドに寝かせると起きずに眠ってくれます。

※安全に配慮してください。効果には個人差があります。

理化学研究所：赤ちゃんの泣きやみと寝かしつけの科学より
https://www.riken.jp/press/2022/20220914_1/

★赤ちゃんから離れてみる
あやしても泣き続ける場合、安全を確認して赤ちゃんを仰向けに寝かせ、目の届く範囲の所で10分ほど休憩をしたり、他の人に任せたりしてその場を離れましょう。一旦赤ちゃんから離れ、心をリセットすることで赤ちゃんと同じく向かう気力も出てきます。

★高熱(38度以上)がある、ぐったりしているなど普段と様子が違うときは医療機関を受診するかかりつけ医を決め、診察時間や夜間の診療なども調べておきましょう。
小児夜間医療や救急電話相談もご活用ください。
☎福山夜間小児診療所 084-922-4999 …毎日19時~22時30分(受付は22時15分まで)
こどもの救急電話相談 082-505-1399 (広島県) または #8000 (全国) …毎日19時~翌朝8時

激しく揺さぶっても泣き止みません!

★イライラがつると発作的に揺さぶってしまうかもしれませんが、赤ちゃんが泣き止むことはありません。激しく胸を揺さぶることによって脳や眼底に出血を起こし、障害が残ったり亡くなったりする場合があります(高い高いなどの通常のあやし方では起こりません)。



赤ちゃんが泣き止まなくて焦ったり、イライラしたりするのは当たり前のことです。赤ちゃんの泣きの特徴を知り、様々な対処法を持っておくと安心です。ひとりで悩まず、ご家族さんと協力し乗り越えていくことが大事です。

母親学級のお知らせ
時間：13時30分~ 場所：講堂 AB
前期：10月4日 後期：10月11日/25日
前期：11月1日 後期：11月8日/22日
★産婦人科外来の用紙に記名してください

担当：宮仲