

赤ちゃんが泣いて困ったら…

乳幼児揺さぶられ症候群を起こさせないために



何をやっても泣きやまない時は、誰でもイライラします。そんな時は、大人が落ち着くための行動を工夫しましょう。赤ちゃんを安全なところにおお向けに置き、数分間赤ちゃんから離れてみましょう。大切なのは、無理に泣きやませようと赤ちゃんに危害を加えないことです。



赤ちゃんが泣きやまないでイライラしたら

大人が落ち着くために

- 1 深呼吸をしましょう。大きく息を吸って、ゆっくり吐き出します。
- 2 「大きな声で泣くのは元気な証拠」「泣いても大丈夫」と繰り返し声に出してみましょう。
- 3 好きなコーヒー、お茶を飲んでほっと一息つきましよう。
- 4 隣の部屋に行って、気分転換をしましょう。好きな本を読んだり、体を動かすなど、好きな方法でイライラした気持ちをコントロールしましょう。
- 5 テレビを見る、好きな音楽を聴く、歌うなどの別のことを考えて頭をクールダウンさせましょう。
- 6 他の人に赤ちゃんを見てもらって、散歩や買物など外に出ましよう。
- 7 実家や友達、相談窓口等(☎P5参照)に電話をしましょう。困ったこと、イライラしたことを聞いてもらいましょう。

赤ちゃんは何の問題もなく、特に理由もないのに泣くこともあります。理由がないのに泣くのは生後2か月がピークで、その後成長とともにおさまっていきます。赤ちゃんには個性があり、泣き方もその子によって違います。日頃から近所の人に「赤ちゃんがいること、泣き声が聞こえることがあること」を伝えておくとういでしょう。ひとりで抱え込まないで、みんな赤ちゃんと育てましよう。

赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます

赤ちゃんの泣き方の特徴を、頭文字をとって「パープルライニング」といいます。赤ちゃんは、「誰のせいでもなく、理由なく泣く時期がある」ということを知ってください。

P	Peak of crying	生後2か月～3か月頃にピークがある
U	Unexpected	予測できない…泣いては止み止んでは泣くをくり返す、原因が分からない
R	Resist to sooth	何をしてもなだめられない
P	Pain like face	痛くなくても、痛そうな表情
L	Long lasting	長く続く
E	Evening	夕方に泣く(黄昏泣き・夕暮れ泣きとも言われています)

赤ちゃんが泣いた時の対処法

① 抱っこしてゆっくりしたリズムで揺らしてみる

抱きぐせ、甘やかしは心配しなくて大丈夫。いっぱい抱っこしてあげましょう。

CHECK!

正しい抱っこのしかた(横抱き)

両腕で包み込むように抱っこしてあげます。片方のひじで赤ちゃんの頭を支えて腕全体で体を支え、もう一方の手で赤ちゃんのお尻を支えます。



② 赤ちゃんに話しかける

「お話したいのかな」「抱っこしてほしいだね」「寂しくなっちゃったの?」など、赤ちゃんの代わりに気持ちを言葉にしてあげましょう。

③ 散歩に出かけて、赤ちゃんの気分を変える

外の空気にあてて、赤ちゃんにも気分転換をさせてあげます。チャイルドシートに乗せて、ちょっとドライブに連れて行くのもよいでしょう。

④ 柔らかい布でくるむ

窒息しないように気をつけながら、タオルケットなどで赤ちゃんをくるんで抱っこしてあげましょう。おなかの中にいた時と同じようでも安心するといわれています。

⑤ おだやかな音楽をかけたり、歌をうたう

ゆったりとしたリズムが赤ちゃんは好きです。

① 授乳する

ゲップがうまく出せないで、おなかが張るのが苦しくて泣くこともあります。



② おむつを替える

湿ったおむつは気持ち悪いし、おしりかぶれの原因です。



③ 暑くないか、寒くないか、衣類・布団を調節する

赤ちゃんは体温調整がうまくできません。



④ どこか痛くないか、苦しくないか、いつもと違う様子はないかチェック!

赤ちゃんは体調が悪くて泣くことがあります。いつもと違う様子なら医師の診察を受けましょう。

効果がなければこれを試してみよう。



こんなことで乳幼児揺さぶられ症候群になりません

① 赤ちゃんをゆっくりゆらゆら揺らす

赤ちゃんを横にしてゆっくりゆらゆら揺らしてあげると、とても喜びます。首がすわったら、たて抱きすることもできます。

② 赤ちゃんをひざの上でピョンピョンさせる

首がすわって足の力が強くなったら大人と向き合って、ひざの上でピョンピョンさせて遊んであげましょう。

③ おんぶして歩いたり、ベビーカーで段差を乗り越えて振動が加わる

注意! 「高い高い」では、乳幼児揺さぶられ症候群にはなりません。が、赤ちゃんを空中に投げた高い高いは、赤ちゃんを落とす危険があるのでしないようにしましょう。

神奈川県子ども家庭課「赤ちゃんが泣きやまない時の対処法学習プログラム」より抜粋
監修：特定非営利活動法人 チャイルドファーストジャパン 山田不二子医師

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳に衝撃が加わり、重い障害が残ります。これを乳幼児揺さぶられ症候群といいます。赤ちゃんを揺さぶることは、床に落とすことや叩くことより危険です。

**一瞬、イライラして、
赤ちゃんを揺さぶると、
一生、赤ちゃんを
不幸にしてしまいます。**

※赤ちゃんが激しく揺さぶられたのではないと思ったら、すぐに病院へ行って医師の診断を受けて、揺さぶられたことを医師に話してください。

赤ちゃんが泣きやまない 厚生労働省 🔍