

泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。

とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。

ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。

そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、

1人で抱え込まないようにしましょう。



●赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。

泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。

ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

背中などに異物や傷、
できものなどが
ないか確認する



おむつを替えてみる

汚れているときだけでなく、
しめすぎが原因なことも



抱っこや
おんぶをしてみる



母乳やミルクを
あげてみる



部屋の温度調節や、
服を脱ぎ着させて
体温調節をしてみる



歌を
うたってみる



外を散歩する、
ドライブに
連れていく



また、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を
思い出させてあげるのも効果的な場合があります。

- おくみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる

夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。

まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して陽の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合もあります。

親が夜泣きで疲れをためないよう、協力し合うことが大切です。



●こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

見たことが
ないほど
激しく
泣いている



機嫌が悪く、
ぐったり
している



発熱や嘔吐、
下痢などの
症状が
ある等



●何をやっても泣きやまない…

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。

お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。

泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。

泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。

気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

先輩からのメッセージ

ママの声



パートナーや身内の協力を得られないときは、ベビーシッターなどを利用するのも一つの手です。
また、赤ちゃんサークルなどに参加してみるのもオススメ。
同じ悩みをもつママたちがたくさんいて、ママも赤ちゃんもよい気晴らしになります。

成長するにつれて泣きの回数も減り、楽になっていきます。必ず終わりがくるので安心してください。
1人で抱え込まず、周囲を頼って休息する、食事をしっかりとることを心がけましょう。もう少しの辛抱です。

パパの声



赤ちゃんが泣きやまないときほど、パパの出番です。
「ママでだめならパパでも駄目だろう…」ではなく「ここで泣きやんだらパパになつくチャンスだ!」
くらいの心持ちで!
ドライブに連れていったり、肩車をしたり、いつもは通らない道を散歩したり…
パパにしかできないことも沢山あるはず。まずは自分が楽しむことから考えていきましょう!

乳幼児 揺さぶられ 症候群

泣きやまないからといって、
無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、
赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。
赤ちゃんの命にかかわる重大な事故に繋がる恐れがあります。

