

赤ちゃんが泣きやまない

言葉が話せない赤ちゃんは、泣くことでしてほしいことや気持ちを伝えます。

でも、なぜ泣いているのか、原因がわからないなど、赤ちゃんとの暮らしには、「大変だな」「困ったな」という思いをすることがたくさんあります。

そんなとき、ママとパパの手助けになるのは、赤ちゃんの育ちへの理解と周りのサポート。地域でできることを一緒に考えてみませんか。



INTERVIEW 1

松本佳江さん
の
萌乃ちゃん(第2子)

「泣きは辛いですね。上の子は本気で寝つきが悪くて、夜の2時、3時まで抱っこしてあげないと泣きました。冬は寒

かったのが忘れられません。

息は雑音もあるのあまり気になりませんが、夜中シーンとしている中で、子どもの泣き声だけが響くのはたえますね。

他のことをしないといけないときや、時間に追われているときに泣かれる『あーん』って腹が立ってしまいますが、そういうときはもう無理だと思っておきらめたり、心を無

にして泣かせてしまいます(笑)「

「えーん」っていっぱい泣く意味はね・・・
いまは泣くことしかできないんだ。まだ言葉がしゃべれないから。

「人見知りと後追いが激しくて、ちょっと立ち上がっただけで泣き叫んでしまいます。日中は窓を開けたりするので、子どもの泣き声などが外に聞こえたりするんだらうな、って恥ずかしいと思います。お父さんにかわっても、ダメなときはダメわ...」

家事をしようとしても離れることができません、ついイライラしてしまいます。

そんなときは、何もせず、ずっと抱っこしてあげます。

「ご飯がとも好きで、お腹がすくと泣いてしまいますね。私以外にも相手をしてくれる人がいるときはいいのですが、2人きりのときが大変です。ですから、おでかけしても帰ったらすぐ食べられるように下ごしらえをするなどの工夫をしています。

夜泣きはそれほどではなかったですが、辛いときに夫に頼みたくても、仕事があるしって遠慮してしまいますね。

INTERVIEW 2

藤田絵里さん
の
龍清くん(第2子)



こしてあげたり、一緒に寝たり、とにかく泣かさないようにしながら、自分の気持ちを落ち着かせるようにしています。」

でも、時とともにゆとりが出てきたかな。ちょっと泣いていても『そのうち泣き止むよ』って思えるようになってきました。」

INTERVIEW 3

松井由香さん
の
結子ちゃん(第1子)



「泣き」をどう受け止めたら？

赤ちゃんが泣く理由は必ずあります。おなかが空いている、うんちが出て気持ち悪い、眠かったり、暑かったり、寒かったり。赤ちゃんにも感情があります。

しゃべるかわりに泣くというのが赤ちゃんの大きな特徴で、赤ちゃんは泣くのが仕事です。

赤ちゃんの泣きは、生後1〜2か月頃がピークということがわかっています。泣いていても、一日中ずっと泣いているわけではなく、

「泣き」の理解と周囲の支え

必ず泣き止むことを頭に入れて、泣いている間に何をしたらいいかを考えておくことが大事です。泣いて困ったときは、まず抱っこなどスキンシップで寄り添うという

ことが大切です。まず、抱きしめて背中をトントンして、あやしてみましよう。あやし方は、前後に揺さぶるのではなく、横にやさしく揺り動かしてあげるのが、抱っこの基本です。また、泣きが強いときは、ずっと向き合っているとストレスが強くなってしまいますから、長引くときは一息つきましよう。赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、赤ちゃんの見える少し離れたところで、音楽を聴いたり、深呼吸したりして、気分転換を図ってください。

首の座っていない赤ちゃんを前後にゆすると、柔らかい赤ちゃんの脳はダメージを受けやすく、血管が切れたり、神経が損傷したりして、後遺症が残ったり、ひどい場合は死にいたることもあると言われています。上手なあやし方を知って、接してあげることが大切です。こうした内容は、母子健康手帳にも記載されていますので、必ず目を通してほしいと思います。

「わかっていても難しいのでは？」

ゆとりをもって子育てをするためには、多くのことを体験して、知っておくことが必要だと思います。

けれども、核家族が進んで、赤ちゃんが1対1になる場面が増え、周囲のサポートが得られないことも多くなっています。

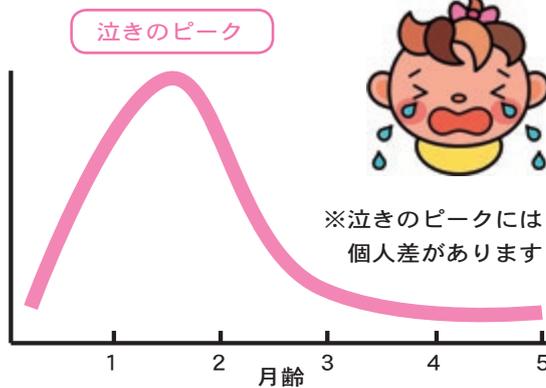
周りに誰かがいれば、交代できるかもしれません。家族や、仲の良い友達や、サポートセンターなど、いつでも対応してくれるところに電話をして、自分の気持ちを誰かに話してみることも大切です。

「周りに助けってもらうことも大切？」

一人で子育てに向き合うことは、本当に大変ですから、社会全体がサ



※泣きのピークには個人差があります



ポートしていかねければいけません。また、若いご夫婦は、そういうサポート体制があるということを、ぜひ知っておいてください。

そして、周りの人は、「うるさい！」と言うのではなく、赤ちゃんは泣くものだからと理解し、「あそこは赤ちゃんがいて大変なんだ」「子守りの手伝いでもしてあげようか」くらいの寛容な気持ちで、地域の子育てを支えていく、ということがとても大事なことだと思います。

われわれが高齢になっても、ちゃんと支えてくれる若い人を育てていくことも、大切な子育て支援だと思います。



鳥取県中部医師会会長
まつだ 隆 医師
小児科医院

「前後に揺さぶるのはだめなのですか？」

赤ちゃんを前後に揺さぶることによる「揺さぶられっこ症候群」という脳への影響が心配されます。

泣きへのストレスをコントロールするポイントを説明します。

1【問を置く】

人の怒りは、持続しても6秒といわれています。ほんの一瞬なんです。その一瞬の気持ちを赤ちゃんに向けてしまうのか、他に目を向けるのか。

そういう意味で、気分転換というのはとても大切です。赤ちゃんの見える少し離れたところで深呼吸してみましよう。

2【べき論を捨てる】

子育てに一生懸命なお父さん、お母さんは肩に力が入り過ぎて、赤ちゃんを泣かせないようにしなければならぬと考えると、赤ちゃんをこやしなくてはならないと思ってしまう過ぎず、ゆったり泣かせてみようくらいのゆとりをもちましよう。

3【答えはすぐにでない】

現代社会はスピード社会。いろいろなことをインターネットなどですぐ答えを見つけれ

りしますが、子育ては、すぐ結論が出るものではありません。泣き方に対しても「すぐ結果は出ないよ」と余裕のある気持ちで対応することが大切です。



4【自分自身のために】

赤ちゃんが泣いているわずかな時間にストレスのコントロールができるようになることは、自分にそれだけの能力が備わったということにもなります。

自分の感情をコントロールできるようなれば子育ては楽になります。

ストレスの対処法をつかむことは、自分の仕事など、子育て以外の分野でも応用が効く話だと思います。

ストレスの対処法を身につける

「がんばらなくていい、赤ちゃんとの時間をゆったりと、笑顔を楽しもう」という気持ちを持つことが、子育てには大事です。

助産師さんに聞いた 赤ちゃんが泣くときの ワンポイント アドバイス



穏やかな環境をつくる

赤ちゃんを落ち着かせてあげるため、穏やかで静かな環境をつくりましよう。

例えば、おくるみにくるんであげると、お母さんのおなかの中にいたときのように安心するかもしれません。

また、抱っこはお母さんのおいやりを感じます。それは、お父さんでも同じです。大きな手で抱っこしてもらう安心感を得られるでしょう。静かな音楽をかける、部屋を薄暗くすることも大切です。

思いつくものを試す

泣き止まないときは、赤ちゃんが何をほしがっているのか、思いつくものをいろいろ試してみてください。母乳がちゃんと足りている

か、心配だったらミルクを足す、おむつをかえる、抱っこするなど。

また、環境面で暑がったり、寒がったりしていないか、ちよつと体をさわってみて、汗をかいていないかなど確認することも大切です。

スマホ、テレビは消す

スマートフォンなどの画面の明るさや、テレビをつけっぱなしにしたりするのは、赤ちゃんにとって、いい刺激ではありません。

テレビを切り、スマホから手を止め、赤ちゃんが眠りやすい環境を作つてあげましよう。

授乳のトラブル

母乳は、お母さんの食事や健康状態が影響します。育児が進むと食生活が乱れたり、

鳥取県立倉吉総合看護専門学校
助産師
こいそ ひろこ
古磯 祥子 教務主幹

助産学科は、看護師の資格の上さらに助産師としての専門的知識技術を学ぶ、県内唯一の1年間の養成課程です。妊娠分娩のお世話から地域での育児支援のできる助産師を育成しています。

イライラで精神的なストレスが加わったりすると、おっぱいの出とか味に変化がでて、赤ちゃんがぐずったり、嘔んだり、少し嫌がる姿を見せることがあります。

そういうときは、自分の体調管理について振り返ることも大事です。お母さんの健康あつての育児ですから、ときには自分を癒してあげてください。

お父さんの役割

お父さんには、ぜひ赤ちゃんとの時間をお母さんと共有してほしいです。「こんないいところがあるんだ」など、自分の子どもに対してたくさん愛情が芽生えてくるはずですよ。

そして、お母さんが相談できる環境を作り、「ありがとう」のねぎらいの言葉でサポートしてあげてください。



子育て総合支援センター「おひさま」
(☎ 22-3914) (上灘公民館横)

おひさまは、親子の交流の場と遊びの場の提供や、親子の仲間づくりのお手伝いなど、子育て真っ最中のお母さん、お父さん、ご家族を応援しています！子どもの発達、関わり、遊び、食事や栄養のことなど、子育てで困っていることを何でも気軽に相談できますので、ぜひ遊びにきてください。



保健センター (☎ 26-5670)
(伯耆しあわせの郷内)

保健師、助産師は母子健康手帳の交付、両親学級、訪問、健診などを通して、たくさんのお母さんやお父さんに出会います。「夜に起きて大変」「なかなか泣き止まない」など子育ての悩みは千差万別。おひとりおひとりの声に耳を傾け、心が安らかに子育てできるようサポートしていきます。



子ども家庭課
(家庭児童相談室 / ☎ 22-8120)
鶴沼 公子 課長(写真右)

家庭児童相談室では、相談員が子どもや家庭に関するさまざまな相談に応じています。ご家族の方、ご近所の方、子どもさん本人、どなたからの相談にも応じます。子育ては、ひとりの人間を育て上げる大仕事です。不安や悩みを感じたら、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

地域の支援者たち

子どもは多くの人に支えられて育っていきます。ママ、パパだけで悩まず、県・市、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して知り合いをつくることも、ママ、パパのストレス解消に役立ちます。

同じ地域で暮らす皆さんも、ぜひ地域の子育てを応援してください。

児童相談所は、18歳未満の児童をめぐるさまざまな相談に応じています。自分自身の子育ての不安やイライラはもちろん、お父さんからみてお母さんが辛そうなど、周りからの相談も受けています。家族の笑顔が増えれば、子どもは喜び安定します。育児の不安は、一緒に考えましょう。

鳥取県倉吉児童相談所 (☎ 23-1141)
木下 直子 所長



児童家庭支援センターくわの実では、“ひとりひとりを大切に”をモットーに、子どもを見守る皆さんの笑顔を増やすお手伝いをしています。子育て中の方々や子どもたちがほっと一息つける場、共に成長を喜べる場でありたいと思っています。電話、来所などお気軽にご相談ください。

児童家庭支援センター くわの実
(☎ 24-6306) (あじそうパープル店前)



地域には、なかなか顔を合わせる機会がない人もおられます。私たち民生児童委員は、皆さんが地域で安心して子育てができるよう、近隣同士で声をかけ合い、支え合えることのできる地域づくりを目指して活動しています。皆さんもぜひ地域の人に気軽に声をかけてみてください。

倉吉市民生児童委員連合協議会
田中 俊幸 会長

