

赤ちゃんにかかわるすべての人へ

赤ちゃんが泣いて

? 困ったら...

～乳幼児ゆさぶられ症候群を起こさないために～



鳥取市こども家庭相談センター

赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます。



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1～2か月がピーク。

そのときの泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いことも分かっています。

しかし、ピークが過ぎれば、泣きはだんだん収まってきます。

赤ちゃんが泣いたらどうする? ①



赤ちゃんが泣いたら、
様々な方法を試してみましょう。

授乳する

空腹のこともあるので、授乳しましょう。

また、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。



おむつを替える

湿ったおむつは赤ちゃんにとって気持ち悪く、重たく、おむつかぶれの原因になります。



暑くないか、寒くないか、衣服・布団の量・枚数を調節する

赤ちゃんは体温調節がうまくできません。

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もあります。

「何か変?」と思ったら、近くの人に相談しましょう!

いつもと違う様子なら医師の診察を受けましょう。



泣き声が周囲に聞こえないようにと、
赤ちゃんの口をふさがらないでください。

それでもまだ泣いたらどうする？ ②

抱っこしてゆっくりしたリズムでゆらしてみる

抱きぐせ、甘やかしは心配しなくても大丈夫。
安心して、いっぱい抱っこして十分に甘えさせてあげましょう。



赤ちゃんに話しかける

「私が赤ちゃんだったらどうかな…？」と想像してみましょう。「お話ししたいのかな」「抱っこして欲しいんだね」「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。

赤ちゃん散歩に出かけて、赤ちゃんの心の風向きを変える

家の中から外に出て、赤ちゃんも一緒に気分転換をしてみましょう。赤ちゃんを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。



柔らかい布でくるむ

窒息しないように気をつけながら、バスタオルなどで赤ちゃんをくるんで抱っこしてあげましょう。
おなかの中にいたときと同じような気持ちになって、赤ちゃんは安心します。

音楽をかけたり、歌を歌う、シーという音をきかせる、など

ビニールをクシャクシャさせる音で安心することもあります。
(ただし、事故防止のため使った後は片付けを)



赤ちゃんがどうしても泣きやまないときは…

いろいろ試してみても泣きやまない…それでも問題ありません。
そんなときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を少し離れましょう。
そして、お母さんやお父さん自身が心を楽にしましょう。
少ししたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

お母さんやお父さんが落ち着くにはどうしたらいい？

- 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 好きなものを食べる、飲むなど、ほっと一息つきましょう。
- 4 隣の部屋に行って、気分転換しましょう。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しずめましょう。
- 5 お母さんやお父さんの信頼している人に赤ちゃんをみてもらって、散歩や買い物など外に出しましょう。
- 6 家族や友達、相談窓口など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。



(連絡先は最終ページをご覧ください)

Point その場を離れて一呼吸。誰かに相談してみましょう!

赤ちゃんを激しくゆさぶらないで!

赤ちゃんの頭はとてももろいので、激しくゆさぶると重大な後遺症が残る可能性があります。

これを「乳幼児ゆさぶられ症候群」といいます。後遺症とは、たとえば将来的に…



そして、最悪の場合ほとりかえしのつかないことになります。

赤ちゃんを激しくゆさぶらないでください

赤ちゃんをゆさぶってしまったのではないかと思ったら、すぐに病院に行って医師の診察を受けて、ゆさぶったことを医師に話してください。

正しい抱っこのしかた（横抱き）

- ・両腕で包み込むようにして抱っこ。
 - ・片方のひじで赤ちゃんの頭を支えて腕全体で体を支える。
 - ・もう一方の手で赤ちゃんのお尻を支える。
- 赤ちゃんの首がすわったら、たて抱きすることもできます。



こんなことで乳幼児

ゆさぶられ症候群にはなりません

赤ちゃんをゆっくりゆらゆらゆすってあげる

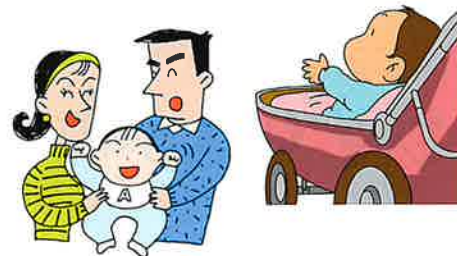
赤ちゃんを横に抱っこしてゆっくりゆらゆらしてあげると、赤ちゃんはとても喜びます。



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、赤ちゃんの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。

ベビーカーで段差を乗り越えるような振動や首がすわってからおんぶして歩いたりすることは大丈夫です。



「高い高い」では乳幼児ゆさぶられ症候群にはなりませんが、赤ちゃんを落としてしまう危険があるので「高い高い」はしないようにしましょう。

赤ちゃんをポンポンと上に投げないでください。



みんなで赤ちゃんを育てましょう
お母さん、お父さんに声をかけましょう
そして、助けましょう



ひとりじゃないよ！

困ったことがあったら、気軽に相談してください

鳥取市子育て相談ダイヤル (0857) 36-0505
(0857) 20-3203

月～金（祝日を除く） 8:30～17:15

鳥取市保健所 健康・子育て推進課 (0857) 30-8584
月～金（祝日を除く） 8:30～17:15

〈発行〉鳥取市こども家庭相談センター

電話 (0857) 20-0122 FAX (0857) 20-0144