



健康ワンポイントアドバイス

どうしたらいいの? 赤ちゃんの“泣き”

まだ言葉を話せない赤ちゃんにとって、泣くことは自分の欲求や不安を伝える大切なコミュニケーションです。赤ちゃんの“泣き”に悩まないように特徴や対処方法を知っておきましょう。

乳児期の“泣き”的特徴

生後3か月ごろまで

暑さや寒さ、空腹、おなかが苦しいなど不快を訴えている場合がほとんどのため、考えられる原因を除いてあげましょう。

3か月ごろから

寂しさや不安を訴えたり、飽きてしまい刺激を求めたりして泣くことがあります。抱っこをする、声をかける、歌を歌ってあげるなど気持ちの切り替えをさせてあげましょう。

6～9か月ごろまで

いつもお世話をしてくれる人の顔をはっきりと区別できるようになるため、人見知りや後追いが始まります。不安な気持ちから泣いてしまいますが、だんだん

知らない人でも怖くないことや、ママの姿が見えなくともちゃんと戻ってくることが分かると落ち着いてきます。できるだけいろいろな人に会う機会をつくりましょう。また、赤ちゃんの元へ戻ったら抱っこをするなど積極的に接してあげましょう。

泣きやまないときには

無理に泣きやませようとしても、泣きやまないことがあります。赤ちゃんの泣き声がつらいと感じたり、イライラしたりするときは少し赤ちゃんから離れ、気を紛らわせることも大切です。

赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、すぐに様子を見に行ける距離で深呼吸をする、好きな音楽を聴く、お茶を飲む、少しでも誰かと電話で話をするなどして気持ちを落ち着かせてから、赤ちゃんの様子を見に行きましょう。

泣き声がいつもと違う、顔色が悪い、熱がある、吐いた、触ると痛がるなど体調に変化があるときには、かかりつけ医に相談しましょう。

【健康づくり課保健師】