

赤ちゃんが泣き止まない

赤ちゃんは出生後2～3週くらいから特に理由がなくても泣き、生後3～4カ月でピークを迎え、その後も半年程は続きます。それは自然な経過で正常な発達です。一方で、泣き止まなかったり頻度が多かったり、夜に急に泣き出すと、特に夜は、眠りを妨げられるお父さんやお母さんにとって大きなストレスとなります。

試してみる

- ☐ 授乳
- ☐ おむつ替え
- ☐ 抱っこしてトントンする



確認してみる

- ☐ おむつかぶれ
- ☐ 服がきつい
- ☐ 乳歯が生えかけ



病院を受診する

- ☐ 機嫌が悪くてぐったり
- ☐ ぐったりして哺乳ができない場合

病院の受診が必要ですが、元気に泣けているのなら急な受診は不要です。



つい原因を追究して対処したくなりますが、**原因がよく分からないことが多いです**。何をやっても泣き止まない場合、**見守る姿勢**が大事になってきます。ですが、泣き止まされないことに親が打ちのめされてしまうことがあります。「泣き止まされない自分は親失格なのではないか」「私を嫌っているんじゃないか」など。でも決して「お母さんなら泣き止ませられる」わけではありません。

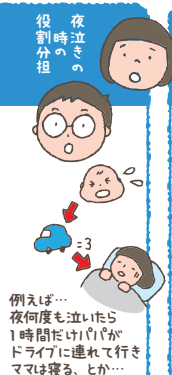


赤ちゃんが安全なところに仰向けに寝かせ、隣室など目の届く範囲で10～15分位離れて休憩してみる

泣き止まなくて途方に暮れたリイライラした時の対処法

泣いたときのルールをあらかじめ決めておく

親がひとりだけで乗り越えるのは辛いですが、**家族みんなで一緒に乗り越えることが大事**。夜泣き止まないと、翌日も仕事がある方は「眠らなくちゃいけないのに」という焦りもあるかもしれません。でも泣き止まない大変さを家族で一緒に共有できれば、**精神的な負担は軽くなります**。



外に出てみる

赤ちゃんが泣き止まずイライラが募ってしまったときには、まず抱っこひもやバギーで「外に出てみる」ことをおすすめします。部屋の中より泣き声をそれほど大きく感じないので閉塞感から解放されます。それだけで赤ちゃんが泣き止むこともあります。



赤ちゃんから離れてみる

「イライラしたらちょっと赤ちゃんから離れる」ことをおすすめします。赤ちゃんが安全なところに仰向けに寝かせ、目の届く範囲のところで10～15分くらい休憩しましょう。赤ちゃんから離れてお茶を飲んだり、電話で話したりして一休みしてもいいです。それでも赤ちゃんは大丈夫ですし、リフレッシュできればまた向き合おうと思う気力も出てきます。近所の迷惑に...と思われるかもしれませんが、親のフラストレーションのケアの方が大切です。



揺さぶっても泣き止みません!

イライラが募ると、発作的に揺さぶってしまいそうになるかもしれませんが、**泣き止むことはありません**。むしろ揺さぶられっこ症候群という非常に危険な障害をもたらします。これは暴力的に胸を揺さぶることで頭がぐらぐらすることによる「むち打ち効果」で脳や眼底に出血を起こしてしまい、場合によっては死に至るものです。(高い高いなど普通のあやし方では起きません)。予防には親のフラストレーションのケアが大切です。



1 赤ちゃんは泣き止まないことがあると、あらかじめ知っておく



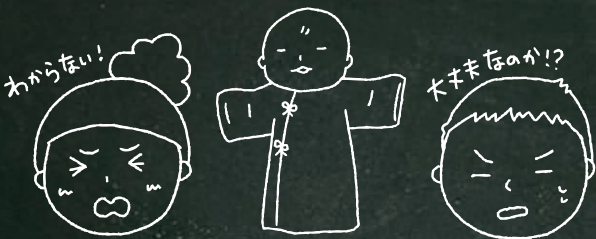
2 夜泣きの原因をあまり追究しすぎない



3 赤ちゃんからちょっと離れるなど泣いているときに感じる親自身のフラストレーションをケアする



1ヶ月頃までによくある質問



新米パパ・ママは不安でいっぱい…
そんな「1ヶ月頃」までに
よくきかれる質問を集めてみました！



Q おへそがじゅくじゅくしているのですが大丈夫？

A **きれいにすることが大切です。膿が付いたり悪化したら受診を。**

おへそがじゅくじゅくしているのは、
へその緒の一部が残って盛り上がり、しこりになっているからです。
きれいにすることが大切なので、
沐浴時にしっかりと石鹸で洗いましょう。
それでも悪化したり、膿（うみ）がついたりするようなら、
病院を受診しましょう。



受診

- ☐ 清潔にしても悪化していく
- ☐ 膿が出る

Q 出べそが気になるけど大丈夫？

A **90% が自然に治ります。あわてる必要はありません。**

出べそのことを「臍（さい）ヘルニア」といいます。
臍ヘルニアは多くの赤ちゃんに見られる現象で、2～4ヶ月でふくらみはピークになります。
1歳半から2歳頃まで経過を追い、治らない場合は手術を考えますが、
ほとんど（90%以上）は年齢とともに自然に治るため慌てる必要はありません。
最近では綿球でおへそを圧迫することで治りが早くなったり、
将来の見栄えがよくなったり、手術に至る割合を下げるといわれており、
気になる場合は小児科でご相談ください。



Q 目やにが出るのですが…

A **続く場合は目頭の部分を優しくマッサージして。**

赤ちゃんのまつ毛は、逆さまつ毛になりやすく、
その刺激で涙が出たり目やにが出ることがあります。
また鼻涙管（びるいかん）という涙の通り道が塞がって涙がうまく流れず
目やにが出ることもあります。
目やにが続く場合は**目頭の部分を優しくマッサージ**してみましょう。
改善がなければ急ぐ必要はありませんが病院を受診しましょう。



Q よくミルクを吐くのですが…

A **1日6回以上おしっこが出ていれば大丈夫。**

赤ちゃんは哺乳時に多くの空気を飲み込むため、胃は縦型で排気しやすい構造になっています。
この構造はミルクも逆流しやすいため、**吐乳は珍しいことではありません。**
だんだんと吐く回数は減っていきます。
授乳後右を下にして寝かせると吐く回数は減ることが多いです。
機嫌がよく、おっぱいの飲みもよく、
1日6回以上おしっこが出ていれば心配はありません。
一方で、繰り返し何度も嘔吐したり
元気がなくぐったりするようなら受診してください。



おしっこの回数は
スマホのメッセージアプリや
電話機能などを使って
手軽にメモすると便利



自分だけのグループに
スタンプを送ったり
自分の番号にワン切り
etc

受診

- ☐ 繰り返し何度も嘔吐
- ☐ 元気がなくぐったりしている

右を下に
寝かせて
みる

Q いつも鼻をぐずぐずしているのですが…

A **元気でミルクの飲みもよいのであれば大丈夫。**

赤ちゃんは主に鼻で呼吸しています。
またこの時期はまだ鼻の通り道が狭く、鼻水が出ると詰まりやすいため音も出やすいのです。
本人の様子が普段と変わりなく**元気でミルクの飲みもよいのであれば、そのまま様子を見ておいて構いません。**
ただし、ミルクの飲みが悪かったり苦しそうな様子があれば受診してください。

