

3 赤ちゃんの育て方

(1) 赤ちゃんの泣きへの対処

赤ちゃんは泣くのがお仕事。1～2か月までは、主に「おなかが空いた」「おむつが気持ち悪い」「暑い」「寒い」といった生理的なことで泣くことが多いようです。やがて、「抱っこ」「かまって欲しい」「甘えたい」といった気持ちを訴えて泣くようになります。また、大人にはわかりにくい「泣き」もあります。最初は泣いている原因がわからなかったり、泣き方の見分けがつきにくく、とまどうかもしれませんが、次第に泣き方の違いがわかってくるようになります。

なかなか泣きやまない・・・



◎おむつも汚れていない、空腹でもない・・・『泣いているからといって、あせらないで』

- まずは、抱っこしてみる
- 寒すぎたり、暑すぎたりしていないか確認する
- 外に出て気分をかえてみる
- 声をかけてみる
- 近くに抱いてくれる人がいたら、代わってもらう

これらの“泣き”に答えることで、赤ちゃんに“安心感”が芽生え、その繰り返しは親への“信頼感”につながっていきます。この“安心感”や“信頼感”は赤ちゃんのこころの成長の大事な土台となっていきます。

以下のような症状がある時は、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ①いつもと比べて泣き方が異常に強い
- ②泣き方が弱々しい
- ③泣くと顔色が悪くなる
- ④発熱やおう吐等、他の症状がみられる場合

◎泣きやまなくてもあなたのせいではありません。自分の気持ちを落ち着かせるために

- 深呼吸をしましょう。
- 家族や友人に協力を求めましょう。
- 安全な所にあお向きに寝かせ、部屋を数分離れて一呼吸おきましょう。

★強い力で、激しく揺さぶらないで！！

激しく赤ちゃんを揺さぶることで起こる重症な脳の損傷＝乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）を予防しましょう。

赤ちゃんは頭を自分で支えることができないため、激しく揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられて、脳に損傷を起こし、中には命を落としてしまう乳幼児もいます。

強い力で、激しく揺さぶらないように、まわりの人にも話をしておきましょう

※腕で赤ちゃんの首を支えた状態で、やさしく揺らしたり、ゆりかごに入れて適度に揺るのは大丈夫です。

※お座りがきちんとできるようになってからの、ゆっくりとした「高い高い」は大丈夫ですが、落さないように注意しましょう。

(2) 抱っこ（スキンシップ）の仕方

抱っこは赤ちゃんにとって心地よく安心感をもたらします。たくさん抱っこをしてあげましょう。赤ちゃんはどんどん重くなりますから、養育者の方がからだを痛めないような抱っこのコツも必要です。抱っこの仕方は様々ありますが、毎日抱っこしていると、赤ちゃんの姿勢が安定する抱き方が自然にわかってきます。

ポイント☞ 首がすわるまでは、必ず首の後ろを支えましょう。

横抱き（首がすわるまで）

①両手で頭を持ち上げ、片方の手を頭の下に入れ、手のひらでしっかり首を支えます。もう片方の手を股の間にいれて、手のひらでおしりを支えるように抱きましょう。



②大人のからだを赤ちゃんに寄せてから、ゆっくりと抱きあげます。

ポイント☞ からだを寄せることで、大人の腰への負担を減らします。

③首の後ろに回した手側の腕で首を支えます。肩には、力を入れすぎないようにしましょう。もう片方の手は、赤ちゃんのおしりを手のひらで包みこむようにしましょう。

ポイント

けんしょうえん 腱鞘炎を予防するため、ひじから先だけでなく腕全体を上手に使いましょう。

けんしょうえん 腱鞘炎になってしまったら、片方の手首に負担がかからないようにする、サポーターなどを利用して手首を支えるなど工夫してみましょう。



たて抱き（首がすわったら）

片方の手で首と後頭部を支え、もう片方の手で腰からおしりを支えます。赤ちゃんを胸に密着させると安定します。



お父さんやお母さんが疲れや体調不良などでしんどい時は、抱っこをしなくても話かけたり、歌をうたってあげたり、からだにタッチするなどスキンシップしながらあやしましょう。



(3) 感染予防

- できるだけ、ひとごみの中へ連れ出さない。
- 赤ちゃんと接する前に必ず手洗いとうがいをする。
- かぜなどをひいている人や他の子どもの出入りもできるだけ避ける。
- 掃除のときは、ほこりをたてないよう気をつけましょう。
- 肌着、衣類、布団などを日光にあてる。

