

赤ちゃん「泣き」について



「泣く」のは赤ちゃんの仕事・・・と言われていますが、「赤ちゃんがなかなか泣き止まない」、「泣いている理由が分からず自分もつらい、イライラする」こんな経験って誰でもあるものです。お母さんが身体と心に余裕のあるときなら、「はいはい、どうしたの？」と優しく応じてあげることができそうですが、寝不足で身も心もくたくたな時は「もうやめてよ」と思うこともあると思います。赤ちゃんの「泣き」には、月齢によっても様々な特徴があります。

少しでもお母さんの不安が軽減するよう赤ちゃんの「泣き」の特徴についてご紹介します。



<生後0～1ヶ月の頃>

この頃の赤ちゃんは空腹感や不快感を「泣く」という全身運動で表現しています。泣くことは赤ちゃんの全身運動にもなっていて、ストレス発散にもなっています。この頃の赤ちゃんは無力で受け身なだけの存在ではありません。「泣く」ことで周りの大人を動かし、大人からの働きかけを引き出しているのです。赤ちゃんは、周囲から入ってくる情報を少しずつ処理しながら、人間らしい力を身につける練習を、着実に始めているのです。



<生後1～2ヶ月の頃>

生後1ヶ月ころの赤ちゃんが声を出すのは泣くときがほとんどで、動物の鳴き声にも似ているような「叫び声」といわれる音です。叫び声は、音の出し方の特徴からいって、「ことば」に使われることはありません。しかし、泣きながら、話すための呼吸法を習得中です。「呼吸」というのは、吐く息と吸う息を合わせたもののことです。ことばを話すときには呼吸のなかでも吐く息のほうを用いますが、その際、息の出し方や強さや長さを調整する必要があります。「泣き声を出す」とき、赤ちゃんは息を吐き出しています。息を吐き出し切ると、新たにたくさんの酸素を含んだ空気を吸い込むことができます。たくさん泣けば、血液の循環も肺の中での酸素と炭酸ガスの交換もさかんになります。



【夕方のぐずり泣き】

★ 早い子は、新生児のころから、毎日夕方や夜になるとぐずる赤ちゃんがいますが、これは夜泣きではありません。本格的な夜泣きで悩まされるのは半年くらいあとからです。
★ 夜泣きのピークは個人差はありますが、8～10ヶ月くらいです。





<生後2～5ヶ月の頃>

感情が発達し、よく笑い、よく泣くようになります。また、3ヶ月目の赤ちゃんの泣き声は、体重が増加したことに伴い大きくなってきます。



<生後6～9ヶ月の頃>

赤ちゃんから目を離すことが少しずつできなくなる時期です。お座りが上手になると、両手が自由に使え、相手をしてくれといわんばかりの泣き方をしたり、夕方になるとぐずったり色々な方法で自分を表現し始めます。

この時期の赤ちゃんは、コミュニケーション能力が新たなレベルに達して、自分の泣くことの意味を感じ始めるといわれています。本能的に「泣く」という行為を、親を呼ぶ手段としても使い始めるのです。泣く代わりに「ママー」と言えばことばになるので、この時期はことばが出てくる1歩手前といえます。泣けば親が来てくれることを覚え、その記憶能力の発達が人に向けられると、知っている人と知らない人の区別につながり、知らない人への不安、つまり人見知りも始まります。



<生後10～11ヶ月の頃>

「バイバイ」や「ばんざい」、「おつむてんてん」などの意味のある動作ができるようになります。まだことばが話せなくても、簡単な動きを親が繰り返し見せると、それをまねて行い、自分の意思を伝えること（ベビーサイン）もあります。「指差し」も始まり、指差しをすると大人がそちらを向き、それを取ってくれたり、そちらに連れて行ってくれることを赤ちゃんは知っています。そのうちに、ある物を指さすと、いつも同じことをしゃべることに気がつき、物に名前があることを知ることにつながっていきます。

こうしたコミュニケーションの手段を獲得するに従い、それまで赤ちゃんのコミュニケーションの手段として一番多用されていた「泣く」ことが次第に減ってきます。3ヶ月ころに比べると、この頃の赤ちゃんの泣く回数は3分の2に減ると言われています。

次に赤ちゃんが泣いている時の対処方法をご紹介します。



赤ちゃんが泣いている時は・・・



①赤ちゃんが欲しがっていると思うものをいろいろ確認してみましょう。ミルクをあげたり、おむつを替えたり、抱っこをしたり、赤ちゃんが暑がっていないかなど、思いつくものを確かめてみましょう。それでも泣き続けていても問題はありません。

②次に、例えば赤ちゃんがお腹にいたときの状態を思い出させてあげましょう。赤ちゃんを抱っこする時、自分の胸にぎゅっとくっつけて抱いてあげると体勢も気持ちも安定します。赤ちゃんの首をしっかり支え、手足をそっと縮めて、お母さんのお腹の中で過ごしたころのように、からだをまとめるように抱っこしてみてください。赤ちゃんはそれぞれ安心する体勢があるので、いろいろ試してみてください。お腹にいたときの血管の音に近い、ビニールをくしゃくしゃさせた時に出る音を聞かせたり、掃除機の音を聞かせる、などもよいでしょう。

③それでも泣き続けていることも多いでしょう。でも問題ありません。その時は自分がイライラする前に赤ちゃんをベビーベッドなど安全な所に寝かせてその場を離れても構いません。まず自分がリラックスしましょう。その場を離れる場所がないという場合は、廊下でもトイレでも構いません。その間、雑誌を読んだり音楽を聴いたり電話で相談したりするのもいいでしょう。少ししたら戻って様子を確認してください。

④泣き声が家族やご近所に響いて迷惑と考え、赤ちゃんの口を思わず塞いでしまうような行為は行ってはいけません。ご近所に迷惑がかかると思っている方は、あらかじめご挨拶しておくのもよい方法です。

泣かれてイライラしてもいいです。赤ちゃんを激しく揺さぶったり、無理に泣き止ませようとしないことが大切です。赤ちゃんの泣きには終わりが必ずあります。赤ちゃんの泣きを知り、対処していくことで赤ちゃんの健やかな成長を見守ってあげたいものです。

詳細は厚生労働省ホームページ→

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html

