

# なぜ赤ちゃんが泣いているのか？

赤ちゃんが泣いている時は何らかの不快を感じています。では、赤ちゃんがなぜ泣いているのか？その原因を探ってみましょう。

赤ちゃんが泣いている時は、まずその原因を以下のように大きく 2 つに分けて考えます。

## 精神的な原因での泣き

## 肉体的な原因での泣き

それぞれは赤ちゃんを身近な人がだっこしてみて、すぐに泣きやむか、泣きやみにくいか？で判断していきます。肉体的不快は、だっこしても泣きやまないことが多いです。精神的不快は、だっこしたら泣きやみ、機嫌が良くなり眠ることが多いです。しかし・・・

- ・はっきりと区別できないものもあります。（それぞれの原因が少しずつ混在している例など・・・）
- ・人見知りの時期を過ぎると身近な人間でなければ泣きやみません。これは、見知らぬ人にだっこされることに対する精神的不快を意味します。
- ・だき方が不安定だったり、固いだき方では泣きやみません。これは、精神的や、肉体的不快の混合と考えます。



## 精神的原因

精神的原因で泣く赤ちゃんで、生後3ヶ月頃までに対しての有効な泣きやませ方は、赤ちゃんの持つ反射と胎内環境を好むという特性を利用します。

- ・おくるみで上半身をぐるぐる巻きにする。子宮の壁で全身をおおわれていた時期を再現してあげるのです。「おひな巻き」(ミラクルラケット)という巻き方があります。→
- ・横向きまたは、うつ伏せにして胎児期の姿勢の模倣をする。
- ・ゆっくりゆらゆらと揺らす。これも胎児期の姿勢の模倣です。羊水の中で浮かんでいた時、母の体動で揺れていました。
- ・おしゃぶりをさせる。
- ・ラジオやテレビでのノイズの音（シャーという音）を聞かせる。ドライヤーの音は母親の心拍音に似ているため、この音でも良い。



ただ泣きやむ場合があります。これは一種の胎外環境への適応不全と考えられ、だいても、だき続けず、一定時間ほうっておいて再度だいてやると良いでしょう。「だき癖」がつくことはありません。又、「スイング式ラック」や「ゆりかご」を使うと良いでしょう。(1ヶ月～4ヶ月頃まで) 入眠時と、覚醒直後、まだ眠い状態の半覚醒状態で泣きます。入眠時は血管拡張のため頭部全体が暖かくなるのでわかります。入眠前の寝ぐずりなら、だっこして背中をやさしくたたいたりしている間に眠ってしまいます。(2ヶ月～2歳頃までの「寝ぐずり」)

4ヶ月頃からは自我が出てきますので興味を求めて泣きます。つまらないと泣きます。自分の願望どおりでないと泣きます。その子の考え方や性格が複雑に泣きと結びついており、パターンの方法は効果が期待できません。興味を満たしてあげることで泣きやみます。従って発達年齢に応じた対応が必要になります。

## 【自我のあらわれ】

獲得した認知能力を使って考え、自分の欲望を表現し始める時期です。多くの赤ちゃんが精神的な自己欲望をあらわしてくるのはこの時期からとなります。また、夜泣きがはじめるのもこの時期です。(一般的な夜泣きは、睡眠サイクルの不安定の結果、覚醒したとき、真っ暗で不安を感じて泣く行為ですので、不安をいなくという自我のあらわれる時期から始まります) 首の筋力は発達し、やっとう頭を支えることが出来るようになります。手の運動は物を与えるとかかむことができるようになります。



## 【夜泣き】

3ヶ月頃からの夜泣きは睡眠サイクルの不安定から、夜間に昼間と勘違いして目をさましてしまい、まわりが暗く、静かで親が近くにいないために泣いてしまうことが多いです。昼間にできるだけ相手をし、起きている時間を長くします。昼寝の時刻、持続時間と昼寝中の睡眠の深さを調節し、夜に眠くなるように誘導します。暑いところ、明るいうちで昼寝すると昼寝の睡眠が浅くなります。午前中の散歩で適度に体力を消耗させ、夜は部屋を暗くします。昼間、太陽光に当てることで睡眠誘発ホルモンであるメラトニンを分泌します。



## 肉体的原因

通常、肉体的原因で泣く場合の泣き声はその子における最大の泣き声で泣きます。原因は次のようなものがあります。

空腹・・・ミルクの量と時間の関係から推測できると思います。

温度・・・暑い季節は外気との差は5℃以内にし、汗をかいていないか見る。寒い季節は25℃前後にする。

排泄・・・オムツチェックして確かめる。紙オムツではあまり泣きません。

痛み・・・便秘やゲップ不良による空気嚙下症からくる腹痛。

湿疹・かゆみ・・・ひどい湿疹、多数の虫刺されなどで泣きます。

風邪など、病気の前駆症状・・・発熱する30分前くらいから泣くなど、前駆症状として泣く場合があります。体温測定、吐乳・哺乳量低下の有無、便の変化、顔色などをチェックして下さい。

※ 病気の症状は小児科医と相談しないと判断出来ない難しいものがありますので医療機関に受診して下さい。

## 赤ちゃんが泣いている時の対処法まとめ

以上のような原因がありますが、あくまで標準的な場合です。尚、泣きっぱなしで放っておく時間は30分以内にして下さい。通常、精神的原因で30分くらい泣いたら泣きつかれて眠ってしまう事が多いのです。それを越えて泣き続ける場合は、肉体的不快で泣いている場合がありますので、もう一度チェックしてあげる必要があるからです。

泣く → だっこ → 泣きやみやすい → ※だっこ放っておく時間を決めて観察 → 泣きやむ

