子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第165回　『赤ちゃんが泣き止まない・眠らない』

こころの相談員　前田　里美

赤ちゃんは泣くのが仕事と言われても、何をやっても泣き止まず途方に暮れてしまう時がありませんか。特に初めての子育ては訳の分からない事ばかりでしょうね。赤ちゃんは言葉を使えないので泣いて訴える事しかできません。最初は「お腹が空いた。」「眠い。」「暑い。」「オムツが気持ち悪い。」などでしょう。その後いつも自分の世話をしてくれる人を認識して欲求が増えるようになっていきます。

生後４ヶ月頃までの乳児で病気でもないのに、１日３時間以上激しく泣くことが週に４日以上ある場合刺激に敏感な子だと最近は言われており、赤ちゃんの頃から敏感だということがはっきりしてきたようです。しかしいずれにしろ、刺激が少なくても、多すぎても赤ちゃんは泣きます。

刺激が少なくて泣いている子どもは抱っこしてあげたりかまってあげると泣きやみます。一方、刺激が多くて泣いている子どもは、抱っこをしたり、遊んだりするとかえって刺激が増えて興奮し余計に泣いてしまいます。この場合は刺激を減らすことで落ち着くはずです。なかなか眠らない子も同様で、刺激を受けすぎ興奮し過ぎてしまうと眠れなくなってしまいます。

刺激に敏感な子には《無理に喜ばせようとしない、大声を出さないようにする》《寝ていなくても日中なるべく音や光を遮るようにする》などが有効でしょう。

敏感な子は早いうちから育てにくいと感じる親御さんが多いようです。極端ですが、あまり泣かずよく眠る子ならそれ程手がかからないでしょうが、敏感な子は手がかかる反面、親もよく観察しそれだけ関わりが多くなるということで、それは親密な親子関係ができるのだと思います。

親とはいえ完璧に出来る人などいません。情報や周りの意見に流されず親子が快適な環境を整え、「この子は何が言いたいのだろう？」と想像してみましょう。困った時はいつでも子育て健康課にご相談ください。

※前田こころの相談員は、朝日小学校・中学校で相談活動を行っています。

９月の子育て支援事業

日　程	時　間	事業名	内　容	対　象	場　所	予約	担　当
9/10(火)・13(金)・17(火)・20(金)・24(火)・27(金)・10/1(火)・3(木)・10(木)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ（377-3522）
9/18(水)	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会				
10/4(金)	9:00-12:00						
9/12(木)・19(木)	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要予約	社会福祉協議会（377-2941）
9/14(土)・28(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせなど	お話を聞きたい方はどなたでも	あさひライブラリー	不要	教育文化施設（377-6111）
9/25(水)	10:00-10:20	乳幼児向けおはなし会	絵本の読み聞かせや手遊びなど	乳幼児			

＊最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。
＊お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。