



赤ちゃんは保護者がどう関わるかに関係なく、生後1~2か月頃に泣きのピークを迎えると言われており、何をやっても泣き止まないことが多いです。

ただし、ピークを過ぎれば、だんだんと治まっていきます。

赤ちゃんは泣くのが仕事で、泣いて当たり前です。赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです、自分を責めないようにしましょう。

### こんなことはないかな？

- ・お腹がすいた
- ・おむつが濡れている
- ・おむつかぶれ
- ・乳歯が生えかけ
- ・おむつや服がきつい
- ・服や布団が暑い



### 試してみよう

- ・母乳やミルクを与える
- ・おむつを替える
- ・お母さんのお腹の中の状況を再現する
  - ☆ 抱っこしてトントンする
  - ☆ ビニールをクシャクシャする音を聞かせる
  - ☆ 「シー」と囁き声を聞かせる
  - ☆ おくるみをする



こども家庭庁ホームページ  
赤ちゃんが泣きやまない  
～泣きへの理解と対処のために～



- ・機嫌が悪くてぐったりしている
- ・ぐったりして哺乳できない



**すぐに病院受診を！**  
医療機関はp. 22 参照

## ☆泣き止まなくて困ったときの対処法☆



### ① 外出する

抱っこひもやベビーカーで外出すると、部屋の中よりも泣き声を小さく感じるため、閉塞感から解放されます。また、ベビーカーや車の振動で赤ちゃんが泣き止むこともあります。

### ② 赤ちゃんからちょっと離れる

泣き声にイライラしたら、赤ちゃんを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。泣き声が近所に聞こえてしまうかも・・・と思うかもしれませんが、保護者のイライラをケアすることのほうが大切です。

### ③ 泣いたときのルールをあらかじめ決めておく

ひとりでは対応するのは大変なので、家族と一緒に役割分担をしましょう。泣き止まない状況を家族で共有できれば、精神的な負担は軽くなります。



### ⚠ 注意 ⚠

泣き声を聞いているとイライラして、赤ちゃんを激しく揺さぶってしまうことがあります。これは非常に危険です。赤ちゃんの頭の中はとても脆いので、激しく揺さぶると歩行困難や言語障害、失明などの重大な後遺症が残る可能性があります。そして、最悪の場合は死に至ることもあります。決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

また、赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけないことを、家族にも知ってもらいましょう。

