

赤ちゃんの泣きについて



まだことばを話せない赤ちゃんにとって泣くことは、唯一とっていい表現方法です。

赤ちゃんが泣いても慌てる必要はありませんが、「泣くこと」で赤ちゃんが訴えていることは何なのか察し、答えてあげるといいですね。

◆なぜ泣くの？

赤ちゃんは、お腹がすいている、おむつが濡れていて気持ち悪い、暑い・寒い、眠たい、甘えたい、体調が悪い（痛い・気持ち悪いところがあるなど）など、色々なことを泣くことで訴えています。しかし一方で、はっきりした原因もないのに、何をやっても泣き止まないほど激しく泣くことが健康な赤ちゃんにもあるといわれています。

知っておきたい！ ～パープルクライング期～

パープルクライング期とは、健康な赤ちゃんのよく泣く時期のことをいいます。その時期における泣き方の特徴の頭文字をとって、覚えやすいようにPURPLE（パープル）と並べたものです。

P : Peak of cring	ピークがある：生後2～3か月でピークを迎え、その後減ってゆく
U : Unexpected	はっきりした理由がなく予測できない
R : Resist to soothe	なだめても泣きやまない
P : Pain like face	痛くなくても痛そうに見える顔をする
L : Long lasting	長時間泣く：1日5時間以上のこともある
E : Evening	夕方や夜に泣きが集中することが多い



◆どう対応したらいいの？

- 考えられる原因によって、授乳・おむつ交換・室温や衣類の調整・だっこ・あやすなどしましょう。
- 原因がよくわからない時は、赤ちゃんにいつもと違うところはないか、気持ち悪いところはないかなど、様子をよく観察しましょう。

（赤ちゃんの気になる症状→母子健康手帳副読本 58～61 ページ）

《理由がわからず泣き止まない時》

まずは、赤ちゃんを抱いて、なだめて、歩いて、語りかけてみましょう。歌を歌ったり、音楽を聴かせるのもいいでしょう。それでもダメで赤ちゃんが長く泣き続ける時、泣き声にストレスを感じるのは普通のことです。何をやっても泣き止まず、お母さんやお父さんがイライラする時には、その場を少し離れ、自分を落ち着かせることが大切です。赤ちゃんを安全な場所に仰向けに寝かせ、室内を歩いたりお茶を飲むなどしてみましょう。決して赤ちゃんを揺さぶらない、暴力を振るわないことが大切です。また、イライラが続きしんどい時には、ためらわず周囲に相談しましょう。