



## 赤ちゃんが泣いたとき何を考える？



赤ちゃんは泣くのが当たり前、泣くのが仕事といわれるように、赤ちゃんが何をやっても泣き止まないということもよくあります。お母さんやお父さんが悪いとか、赤ちゃんが悪いというわけではありません。これまでの研究で、赤ちゃんにどのような関わり方をしても、生後1~2カ月頃に泣きのピークを迎えることがわかりました。そしてその泣きは何をやっても泣き止まない、激しい泣きです。1日に合計5時間以上泣くこともあり、生後5カ月ぐらいにだんだん収まっていきます。

赤ちゃんに激しく泣かれた時、赤ちゃんの脇に手を入れ、縦に抱っこして激しく前後に揺さぶると一時的に泣き止むこともあります。しかし、それは脳震盪など脳に障害を起こして泣き止んでいるだけで、赤ちゃんの要求を満たされて泣き止んでいるわけではありません。これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といい大変危険な行為です。

赤ちゃんを揺さぶるとなぜ危険かという、赤ちゃんの頭は体に比べてとても大きく、特に首が据わっていないので、揺さぶられると首が鞭のようにしなり、回転力によって頭蓋骨と脳が大きくずれてしまいます。また、赤ちゃんの頭は頭蓋骨の中に脳が浮いている状態（容器に水を入れてお豆腐を浮かせた状態）のため、急激な揺さぶりによる加速・減速によって、脳が様々な速度で動き、脳の周りの血管が引きちぎられ、硬膜下出血をおこします。目も同様に網膜が引っ張られて様々な部位で網膜出血を起こします。さらに脳の神経が引きちぎられ、呼吸に関係する神経を損傷したり、脳が腫れるなど、命にかかわる事もあります。また、重大な後遺症が残ることも多く、言語障害、学習障害、歩行困難、失明、最悪の場合には死に至ることもあります。

しかし、車のチャイルドシート、横向きの抱っこであやす程度のゆさぶりで揺さぶられ症候群にはなりません。揺らしてはいけないからといって必要以上に過敏にならないでくださいね。

**【泣きへの対処法】**

まず、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。

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。おくるみで包んだり、胎内にいたときの血管の音に近い、「シー」という音を聞かせたり、いろいろ試してみましょう。

それでも泣き続けている時は、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、まず自分がリラックスしましょう。

そして、心配であれば、誰かに相談したり、医療機関を受診しましょう。

赤ちゃんが泣きやまないとイライラすることもありますよね。しかし、それには終わりが必ずあります。赤ちゃんの泣きを知り、対処をしていくことで赤ちゃんの健やかな成長を見守っていきましょう。どうしても困った時は、お住まいの地域の保健センターや子育て世代包括支援センター\*へご相談下さい。皆がお母さん、赤ちゃんを応援しています。

周産期センター4階 NICU 新生児集中ケア認定看護師 工藤 教子

**\*子育て世代包括支援センターとは？**

妊娠期から子育て期までの様々なニーズに対して、保健師や助産師等が総合的な相談支援を行うワンストップ拠点で、各市町に設置されています。『山口県 子育て世代包括支援センター』で検索してみてくださいね

### マタニティレシピ

妊婦さんに積極的に取ってほしいたんぱく質、葉酸、鉄分を豊富に含む納豆を使ったレシピです。つるつると入るので、つわりで食欲がないときにもおすすめです。

**※材料 (1人分)**

- オクラ 2本 (20g)
- 長芋 30g
- トマト 小1/4個 (30g)
- 納豆 1パック
- うどん 1玉
- 焼きのり (刻み) 少々
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ① 顆粒和風だし 小さじ1/4 (1g)
- 水 150ml

**※作り方**

- 鍋に①の材料を入れ中火にかけ、ひと煮立ちさせてめんつゆを作る。出来上がったつゆは冷ましておく。
- うどんを茹でる。茹で上がったら流水で洗いながら冷やし、ザルにあげて水気をよくきる。
- オクラは茹でてザルにあげ、粗熱がとれたら小口切りにする。トマトは角切りに、長芋も皮をむき角切りにする。
- ②のうどんの上に納豆、③のオクラ、トマト、長芋をのせて、①のめんつゆをかける。
- ④に刻み焼きのりをのせる。

**ねばねばサラダうどん**

**◎栄養情報 (1人分) 【1日の推奨量】**

- エネルギー 434 kcal
- タンパク質 16.2 g 【50g】\*1
- カルシウム 86 mg 【650mg】
- 鉄 2.1 mg 【6.5mg】\*2
- 葉酸 105 μg 【480μg】
- 塩 4.5 g

\*1 中期+10g, 後期+25g \*2 初期+2.5g, 中期・後期+15.0g

【レシピ提供】栄養管理部 高橋 侑花

### こまめな水分補給を心がけましょう

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。この時期、気になるのが熱中症ですね。子どもは大人に比べ体温調節機能が未熟なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また、外出時は照り返しの影響も受けやすいです。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときには、涼しい場所で十分に休ませましょう。特に乳幼児は自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。普段から風通しのよい涼しい衣服を着せ、水をこまめに飲ませるようにしましょう。

**上手な水分補給を！**

- ◎こまめに水分補給 (食後、外出中、帰宅後、昼寝前後、入浴前後など)**  
乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。水分を摂る時間は、大人が気にかけてあげましょう。
- ◎量は少量ずつ**  
特に冷たいものを一気に飲むと、胃腸を刺激してお腹がゆるくなることもあります。冷たいものを避け、常温のものを少量ずつ摂りましょう。
- ◎甘い飲み物は避けて**  
水分補給は「水」が「麦茶」がベスト！ 甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。長時間の運動や多量の汗をかいた時は、塩分も一緒に補給しましょう。

暑さを避ける、日傘、帽子、服装も工夫する、こまめに水分を補給する

### センター稼働状況

分娩数	57件	緊急帝王切開	4件
母体搬送	0件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	72.0%

(令和2年7月)

### 『夏まつり』 編集後記

長い梅雨が明け、強烈な暑さが続いていますね。今年は感染防止対策と熱中症予防を兼ねて、子ども用の日傘が人気だとか！まだまだ厳しい暑さが続きます。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給と適度な塩分補給を心がけましょう。

by. お飾り隊

(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H)

周産期センターキャラクター マミー&メイ