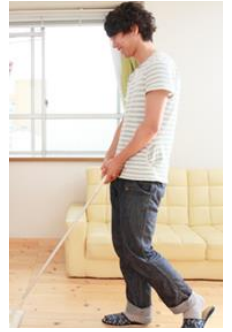




【まだまだ無理はできない時期、ちょっとした工夫で気持ちを楽に】

出産から2か月、ママは赤ちゃんのお世話をずっと夢中でこなしてきたのではないのでしょうか。そろそろ育児に慣れ始め、他のことが気になりだしたかもしれません。真面目な人ほど、家事もちゃんとやろうと自分を追い詰め、余裕を失いがち。パパを頼ったり、たまには市販の惣菜を利用したりしてみませんか？ 家事は省力化して、疲れすぎないようにしましょう。



【悩んでいませんか、赤ちゃんの「泣き」】

赤ちゃんがわけもわからず泣くのは、月齢が上がっても続きます。ママが特にそれがつらいと感じるのは、やはり低月齢の時。なぜなら、大人も赤ちゃんのことがよくわかっていない時期だからです。言葉で伝えられない赤ちゃんの気持ちをあれこれ想像しながらお世話をする中で、ママとパパは親としても成長し、つらさは少しずつ減っていくでしょう。

【赤ちゃんはなぜ泣くの】

赤ちゃんが泣く主な理由は次の4つだといわれています。

- ①外敵から身を守るための本能
- ②遊んでほしい、かまってほしいという気持ち
- ③不快感をもっている（体調不良、暑さ寒さ、オムツがぬれている、空腹など）
- ④たそがれ泣き

①については、私たち人間も動物なので、外敵から身を守る本能が備わっています。感性が豊かな赤ちゃんほど、守ってくれるママの気配が感じられなくなると不安で泣いてしまうのです。また②のように、生後2ヶ月頃になるとになると、赤ちゃんはかまってほしくて泣くようになります。①や②が理由で泣いている時には、抱っこしたり遊んであげることによって気持ちが落ち着きます。赤ちゃんは抱っこが大好き。かまってもらえないとすぐにぐずる子も少なくありません。低月齢のうちはスリングなどで抱っこしてあげましょう。家事をする時には、しっかり固定される抱っこひもを活用して。キュッと包まれると安心するので、体をおくるみなど肌触りのよい布でくるむのもよいでしょう。

それでも泣いているなら③を確認しましょう。体温や顔色、衣類や布団、温度と湿度などをチェックし、オムツがぬれていれば交換します。空腹やのどの渇きで泣いていることもあります。おっぱいのタイミングなら授乳しましょう。

④は、生後4～5か月の赤ちゃんが夕暮れ時に決まって泣きぐずることを指します。これをたそがれ泣きや夕暮れ泣きと呼ぶのですが、決め手になる解消法は特にはないのです。ただ、赤ちゃんは泣くことで胸筋が鍛えられ肺活量も増えます。さらに、一定の時期が過ぎればたそがれ泣きはしなくなります。赤ちゃんが毎日大体同じ時間に泣く場合には、泣くことも貴重な運動と割りきることも大切です。



【赤ちゃんの気質に合わせてあなたらしい育児を】

赤ちゃんにも個性があり、生まれながらにして気質というものが備わっているようです。中には抱っここのされ方にこだわりをもつ赤ちゃんもいます。こういう個性の赤ちゃんは、自分が気に入らないやり方で抱っこされると泣いて怒るものです。ママからすれば「抱っこが嫌いなのかな？」ととまどってしまいますよね。

このように、赤ちゃんと一口にいっても、のんびりやさんやおこりんぼさん、おおらかだったり頑固だったりとさまざまな性格があります。よくよく観察してみると、赤ちゃんの行動にはちゃんと理由があることも多く、とても育児書のとおりにはいきません。困った時に育児書を開いたり子育ての先輩にアドバイスをもらったりして助けられることは多いかもしれませんが、そのやり方が自分の赤ちゃんの個性に合っていないければ、赤ちゃん和妈妈どちらも苦しむことになってしまいます。

こうした状態を避けるには、まずはママが赤ちゃんの気質を受け入れましょう。それが子育てをラクにするカギといっても言い過ぎではありません。育児書や育児の支援者の言葉に合わせようとしなくても大丈夫。自分の心が追い詰められないように、赤ちゃん和妈妈、パパにとってベストな方法をじっくり見つけていきましょう。育児は両親それぞれの人生を反映したオリジナルなもの。人と同じでないからといってあせらずに、無理のないように毎日を過ごしましょう。



【参考文献】

- 土屋恵司：最新版らくらくあんしん育児. 学研, 2017.
- 五十嵐隆：はじめてママ&パパの育児. 主婦の友社, 2014.
- 川島智世：生後すぐからできる赤ちゃんのリズム体操. 学研, 2018.

