赤ちゃんの「泣き」はコミュニケーション

多くのお母さんは赤ちゃんの泣きにとまどうでしょう。とくに初めて赤ちゃんをもったお母さんは、どうしてよいか分からず、つらくなってしまうことがあるかもしれません。「泣き」について知ってもらうことで、お母さんのつらさを和らげればと思います。

出生後すぐの「泣き」

多くの赤ちゃんは、生まれるとすぐに「オギャアー」と泣きます。これは、赤ちゃんが外界へ出て呼吸を開始したサインです。この「泣き」で赤ちゃんは空気をいっぱい吸い込みます。そうすると肺が膨らんで、心臓から肺への血行が盛んになり、呼吸・循環のシステムが確立します。胎盤から酸素をもらっていた状態から自分で酸素を取り込む肺呼吸へ大きく変わるのです。その後しばらくすると呼吸が安定して泣き止みます。早期母子接触をしてお母さんに抱かれると、赤ちゃんは温かさや匂いを感じて安心するため、静かな呼吸をするようになります。この母子接触中にお母さんから赤ちゃんを離すと、再びはげしく泣き始めます。これは、平穏を妨げられ不安になって「いやだ」と訴える「泣き」で、赤ちゃんは立派に意思表示をしていると考えられます。

「泣き」は赤ちゃんのコミュニケーション

赤ちゃんは生まれてからおよそ1.5ヵ月は声を発することができません。1.5ヵ月くらいになると「アー」とか「ウー」と言い始め、しだいに「フガフガ」と声を出すことや顔に表情が出てきます。それまでは「泣く」という行為が意思表示の唯一の手段なのです。泣くことがコミュニケーションの手段であることを赤ちゃんは自然に身につけて、お母さんに「かまってほしい」と訴えていると考えられます。そのため、泣いている赤ちゃんの気持ちをどのようにわかってあげるかが大切なことになります。

生後1日目まで

生まれた当日と翌日は、お母さんと一緒にいる赤ちゃんは心身が安定しており、ゆっくり休めているため、泣く回数は少ないものです。泣かない赤ちゃんでもおよそ3時間毎におっぱいを吸わせるようにして下さい。この時期にスタッフが授乳の仕方を教えてくれます。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで母乳の分泌が促進されます。この時、お母さんはリラックスできる姿勢で、赤ちゃんがおっぱいに向き合えるようにタオルやクッションを利用して、乳首を深くくわえられるようにしてください。赤ちゃんの乳首を吸う力はすごく強いと身をもってわかるでしょう。赤ちゃんは生きるため一生懸命なのです。深くくわえてもらうことで乳首が守られます。

生後2日目の「泣き」

生後2日目になると本格的な「泣き」が始まります。「泣きの2日目」です。ここからお母さんの格闘が始まると言えます。「赤ちゃんはお弁当と水筒をもって生まれてきている」と言われていますが、2日目になると空腹感をもつでしょうし、のども乾いてきます。うんちやおしっこが出ることでおむつが濡れて気持ち悪い感じもあるでしょう。また、お母さんに抱かれていると安心できることもインプットされています。抱いて泣きやんだ赤ちゃんをコットに移すと、すぐにまた泣きはじめることもよく見られる光景です。赤ちゃんは泣くことで、お母さんに「抱っこして」とか「なんとかして」と訴えているのです。そこでお母さんはオムツを調べて、うんちやおしっこで汚れていなければ、抱っこをしておっぱいをあげて下さい。生後2日目にはジワッと母乳が出はじめるので、それを赤ちゃんにあげてください。「泣きの2日目」はお母さんにとっても泣きたい気持ちになる日でしょう。頑張って乗り越えると、3日目からは母乳分泌が多くなってきます。苦労が報われてくるのです。

赤ちゃんが泣く前のしぐさ

生後3日目になると母乳分泌量はグンと増えてきます。母乳育児が軌道に乗りはじめる時期です。「泣き」の回数も少しずつ減ってくるでしょう。この頃から赤ちゃんはおっぱいの吸い方をマスターしてきま

す。そうすると「おっぱいを吸いたい」と泣く前に、口をとがらせてチュパチュパしてアピールすることがあります。このしぐさをみつけておっぱいをあげるようにすると、赤ちゃんは嬉しいでしょう。泣く前に口でアピールすることを覚えてくれます。お母さんと赤ちゃんの絆づくりです。

母乳育児と「泣き」

母乳育児が順調になってくると、赤ちゃんの泣く回数はグンと減ってきます。心が満たされ、精神的に落ち着いているからなのでしょう。泣く前に対応されれば、泣く必要がないということです。そうなると理想的です。しかし、小児科でワクチン接種を受けると「ギャンギャン」泣くので、日頃とちがう赤ちゃんを見てお母さんは驚いてしまうことがあります。「痛い」という赤ちゃんの意思表示です。

帝王切開分娩のお母さんへ

帝王切開分娩後の母乳分泌開始は少し遅れます。点滴や術後の痛みで半日から1日の遅れがあることを承知しておいてください。術後は思うように身動きできない不自由な状態が1～2日間ほど続きます。しかし、ベッドで横になったままでもおっぱいをあげることができるので、母子同室ができていればスタッフに頼んで授乳をさせてもらうようにしましょう。帝王切開分娩であっても授乳回数を減らすことがなければ、

母乳分泌は術後4日目には多くなってくるでしょう。

Q 赤ちゃんが泣かないのは大丈夫なのでしょうか？

A 泣かない、あるいは泣く回数が少ない赤ちゃんも確かにいます。小さく生まれた赤ちゃんにその傾向があります。発熱や皮膚の乾燥がなく、おしっこやうんちをして、元気に母乳（搾母乳を含む）やミルクを飲んでいれば、心配はないでしょう。病院に滞在している期間はスタッフが赤ちゃんの状態を観察していますが、心配ならスタッフに声掛けしてみてください。泣かない赤ちゃんであっても、3時間ほどの間隔でおっぱいをあげてください。

Q 赤ちゃんが夜によく泣くのはどうしてですか？

A 赤ちゃんは生後2ヵ月までは夜型人間です。胎児時代は暗くて静かな子宮の中で過ごしてきました。その影響が残っているため夜に活発になるというバイオリズムが2ヵ月間ほど続きます。その後は昼型になっていくのですが、それまではお母さんも赤ちゃんにつきあってあげてください。昼間は眠ってくれる時間が増えるので、お母さんも昼寝ができると睡眠時間を増やせるでしょう。