

泣いている赤ちゃんのあやし方と赤ちゃんの揺さぶられっ子を防ぐ

Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.
- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.

泣いている赤ちゃんのあやし方

赤ちゃんが泣くには多くの理由があります。空腹、おしっこ、疲労、あるいは退屈しているときなど、必要なものを私たちに伝えるために泣くこともあります。赤ちゃんが泣いている理由がわからないこともあります。特に最初の数か月間、他の赤ちゃんよりもたくさん泣く赤ちゃんもいます。

赤ちゃんの以下の行動は正常なものです。

- 泣いたり泣き止んだりする
- あやそうとしても泣き続ける
- 疲れていると、夜の方がよく泣く
- 赤い顔になったり、こぶしを握り締めたり、おなかが固くなったり、背中を反らしたり、足が固くなったりする
- 長時間泣く

泣いた時にすぐにあやすことで、赤ちゃんの機嫌を損なわないようにすることは可能です。これにより、なだめやすくなります。すぐになだめることで、甘えん坊になることはありません。

赤ちゃんをあやすために以下のことを試してみましょう。

- 赤ちゃんのお腹が空いているかどうかを確認します。赤ちゃんがお乳を飲み過ぎないように注意してください。ただし、急成長中など、より頻繁にお乳を飲む必要がある場合があります。
- 赤ちゃんのおむつが濡れていたり汚れている場合は交換してください。
- 赤ちゃんをお風呂に入れます。
- 毛布などで赤ちゃんをくるみ、しっかりと抱きしめる。
- 赤ちゃんの頭を自分の心臓の近くに寄せる。

- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.
- おしゃぶりを与える。おしゃぶりにひもをつけて赤ちゃんの首から下げるのはやめましょう。
- 赤ちゃんを揺り動かしたり、抱っこして歩いたり、ベビーカーか車に乗せたりする。
- 赤ちゃんに一定のトーンでやさしく話しかける。
- 歌ったり、ハミングしたり、やさしく語りかけたりする。
- 音楽、扇風機、衣類乾燥機などのリズムカ的な音源を聞かせる(赤ちゃんを洗濯機や乾燥機の上に寝かせないでください)。
- 部屋を静かにして、照明をおとす。

Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

If you feel frustrated or stressed:

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.

赤ちゃんが泣くことは、親や世話をする者を困らせることもあります

赤ちゃんをあやす方法はいくつかあるかもしれませんが、毎回うまくいくとは限りません。どんなことをしても赤ちゃんが泣きやまないことがあります。これは正常ですが、時々何かがおかしいのでは、と心配する人もいます。

幼児も、赤ちゃんが泣くのと理由で泣きまです。幼児の場合は、新しいことを学ぼうとする時に泣くこともあります。

親がイライラしていると、赤ちゃんをあやすのが難しいこともあります。自分がイライラしていると感じたら、誰かに赤ちゃんを見てもらって、休憩しましょう。赤ちゃんと二人きりの場合は、落ち着くまで、ベビーベッドなどの安全な場所に赤ちゃんを寝かせてください。

欲求不満やストレスを感じた場合:

赤ちゃんや幼児の世話は、泣いていないときでもストレスになります。ストレスを感じるようになる時を知ること。心を落ち着かせる方法を準備します。安全なベビーベッドまたはベビーサークルに赤ちゃんを仰向けに寝かせ、次の行動を取りましょう。

- 深呼吸を数回して、100まで数える。
- 外に出て新鮮な空気を吸う。

- Wash your face, or take a shower.
- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

Check on your baby every 5 to 10 minutes.

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

- 顔を洗うか、シャワーを浴びる。
- 運動をする。腹筋運動をしたり、階段を数回登る。
- 別の部屋に移動し、テレビまたはラジオをつける。
- 友人や親戚に電話する。

5分から10分に1度は赤ちゃんの様子を確認しましょう。

赤ちゃんが泣くことは正常ですが、赤ちゃんが病気である心配がある場合は、病院に連絡してください。

赤ちゃんが以下に当てはまると思うときは、病院に連絡してアドバイスを受けてください。

- 泣きすぎる
- 大きな声で泣く、甲高い声で泣く、泣きやまない
- 1日3時間以上泣く日が週に3日以上ある

揺さぶられっ子

揺さぶられっ子症候群(SBS)は、欲求不満の人が赤ちゃんや幼児を激しく揺さぶることによって起こる脳損傷です。

揺さぶられっ子は、両親、ベビーシッター、または他の家族のような赤ちゃんの世話をしている者が、赤ちゃんが泣き止まないときに欲求不満や怒りを感じるときによく起こります。

赤ちゃんを揺さぶると、脳損傷を引き起こす可能性があり、次の原因につながります。

- 死亡
- 失明
- 難聴
- てんかん(発作)
- 脳性麻痺
- 精神遅滞
- 学習障害
- 行動障害
- 歩行困難

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

Before leaving your baby with anyone

Ask yourself these questions:

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

Do not leave your baby with anyone who:

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.
- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.

赤ちゃんの泣き声が長引いたり、いらいらしたりしても、赤ちゃんを振ったり叩いたりしないようにしましょう。赤ちゃんの世話をする人に、苛立ちを感じたら、赤ちゃんがベビーベッドのような安全な場所に置き、あなたに電話するよう伝えます。赤ちゃんを揺らさないでください。

赤ちゃんを預ける前に

自分自身に、次の質問をしてください。

- この人は私の赤ちゃんの世話をしたがつているか？
- 出かける前に、この人が赤ちゃんの世話をしているのを見ることはできるか？
- この人は赤ちゃんの世話が上手か？
- 私の赤ちゃんはこの人にとって、安全か？
- この人に私の赤ちゃんを決して揺らさないように言ったか？

自分の直感を信頼しましょう。どこか引っかかるところがある場合は、赤ちゃんをその人に預けないようにしましょう！

次のような人に赤ちゃんを預けないでください。

- 赤ちゃんが泣くとイライラする。
- あなたの赤ちゃんが泣きすぎだと言う。
- 赤ちゃんが泣いたり気になったりすると怒る可能性がある。
- 私に対して怒っているので、赤ちゃんを乱暴に扱うかもしれない。
- 以前、暴力的だったことがある。
- 自分の子供の世話をできずに親権を失った。
- 薬物またはアルコール中毒である。

If you think your baby has been shaken, call 911

Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

赤ちゃんが揺さぶられたと思われる場合は、911 に連絡をしてください。

初期の兆候:

- 睡眠パターンの変化
- 目を覚まさない
- 嘔吐
- 肩、腕、脚のあざ
- 過敏
- 食事やお乳を飲まない
- あやしても泣きやまない

後期の兆候:

- 応答しない、または目を覚まさない
- 呼吸器の疾患
- 発作または震え(けいれん)
- 心拍がない

これらの兆候はすべて深刻です。赤ちゃんが揺さぶられたと思ったら、時間を無駄にせずすぐに911に電話しましょう。

© February 27, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.