

12.泣く

赤ちゃんは言葉で意思表示することはできませんが、不安や安心などの思いを何らかの形で表現しています。「泣く」のもその表現の1つですので、何か理由があるのかもしれませんが、何かをすれば泣き止むのかもしれませんが。

個人差はありますが、生後1～2ヶ月頃に泣きのピークを迎え、どのような関わりをしても何をやっても泣き止まない激しい泣きの場合もあります。生後5ヶ月ぐらいまでにはだんだんおさまってきます。

2人が交互に泣いて、1日中泣き声がして寝不足…
イライラしたり、パパママが泣きたくなったり…



2人同時に泣いて、どうしたらよいか分からな
い、



対応

授乳・おむつ交換・抱っこ・おくるみ・温度調整(泣きすぎて暑い)・好きな音や音楽を流す・お散歩(ドライブ)。夜泣きでお互いに起こしてしまう場合には、パパママそれぞれと一緒に別室で寝ることも工夫の一つ

「夜」も、大人にとっては夜ですが、赤ちゃんには昼と夜との区別がまだありません。夜泣きは脳が発達する過程で起こると言われています。夜に泣かれると、余計に長く激しく感じられる場合もありますが、「今、成長しているんだなあ」と見守れるといいですね。

哺乳状態が悪い、顔色が悪い(青白い)、発熱しているなどの異常を伴う場合は病院受診が必要かもしれませんが、それらの異常が無い場合は、泣いている原因を突き詰めたり、絶対に泣き止まそうと考えたり、自分が悪いと考えたりしないでくださいね。

2人同時に泣いて要求してくる時には、「待っててね」と言って1人を待たせましょう。双子だからこそ、待てば順番が回ってくる事を誰よりも先に学べるのかもしれませんが。

とはいっても、2人に1日中泣かれると、イライラもするでしょう。そのようなときには、赤ちゃんに特別な異常が無いかを確認し、ベビーベッドなど安全な場所に寝かせてその場を離れ、高ぶった気持ちをしずめましょう。気持ちが落ち着いてから、様子を見に行きましょう。

また、無理をせず、誰かに助けを求めましょう。