

「イクケン香川」子育てカレッジ

プレパパ・プレママ学科 B-1 コース



日時 ● 11月3日(祝) 10:15～11:15
 会場 ● 高松テルサ(高松市屋島西町)
 対象 ● 結婚・妊娠・出産を控えた夫婦・カップル
 参加人数 56名
 プログラム
 10:15～10:55 講演会
 10:55～11:15 佐々木助産師さんとトークセッション



【講演】赤ちゃんの泣きを科学する

香川大学医学部助教 小西 行彦さん

【講師紹介】
 香川大学医学部助教
 小児神経が専門。
 小3、小1、0歳6か月の子どもの
 父親でもある。

新生児～3・4カ月の頃、なんだか分からないけどよく泣くことがあります。実は原因はよく分かっていないのです。対応としては、布でくるむ、横抱きにする、シーツという音、揺らす、おしゃぶりなどが有効と言われています。ただし、揺らすということについては、安定した姿勢で抱っこして少しゆらす程度にしてください。不安定な状態で、首がすわっていない赤ちゃんを前後に強く揺さぶると脳がダメージを受け、場合によっては命に関わることもあります。(＝揺さぶられっこ症候群)

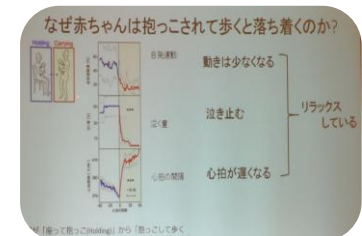
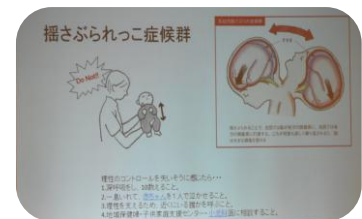


夜寝てくれなくて、しんどくて、理性を失いそう！と感じたら、深呼吸する、夫に面倒をみてもらう、その場から一旦離れるなどして、クールダウンしましょう。1人で抱えず、地域の保健師さんや小児科医に相談することも大切です。また、“赤ちゃんが泣きやまない”という症状の裏に、感染症や外傷、アレルギーや重篤な病気が隠れていることもあります。普段の泣き方と違う場合は、ためらわずに病院に相談してください。

“抱っこをして歩くと泣きやむのに、座ったら泣く”、という悩みも良く聞きます。最近の研究で、抱っこして歩くと赤ちゃんがリラックスすることも分かってきました。

寝かしつけの時間が不規則だったり、強い照明の下で遅くまで起きていたりすると、夜眠くならず夜泣きにもつながります。当たり前のようですが、朝の光を浴びて昼間活動する、夜はなるべく暗いところで休む、定期的に食事をとることで、生活リズムが作られます。

香川県で小4を対象にした生活習慣病調査のアンケートによると、睡眠時間が9時間未満の子どもの10%～20%が肥満や脂質異常という結果が出ています。睡眠時間が短い人は、生活習慣病になるリスクが高いということです。乳幼児期から生活リズムを整えて、睡眠の習慣を見直すことで、その後の発達や生活習慣病の予防につながります。





助産師 佐々木さん

<質疑応答>

会場のパパから、子どもの夜泣きについて質問があり、抱っこの姿勢について小西先生からお話がありました。

<香川県助産師会の佐々木さんのおはなし>

- 産後はホルモンバランスが変わって、ママの気持ちが不安定になる。
- パパは、ママの頑張りを認めて、「頑張ってるね、ありがとう」と声かけをしてほしい。
- 助産師会では電話相談を受け付けているので、困ったことがあれば電話してほしい。

**参加者アンケートより**

- 気になっていた睡眠や生活リズムの事について知ることができ良かった。子どもにとって、睡眠がいかに重要か、生活リズムが大切か、今後の生活に活かしていきたい。(30代・女性)
- 赤ちゃんの泣きに関しては様々な理由があるとわかった。香川の子育て支援を利用して子育てできる環境をつくるのが大事だと思った。(20代・女性)
- 睡眠サイクルの重要性が分かった。今後もっと気を付けていきたい。(20代・男性)
- 赤ちゃんの病気について知れてよかったです。科学的な観点からのお話も聞けて良かったです。(30代・女性)
- 家内の出産を控えており、子どもが生まれた後のことを少しでも知りたいと思い参加しました。心がまえができてよかったです。(30代・男性)
- とても勉強になりました。ありがとうございました。(30代・男性)
- 赤ちゃんの泣きについて知識を得た。泣きやましかたも分かった。(20代・男性)
- 短時間の講義でしたが、濃密な内容でした。ありがとうございました。(30代・男性)
- 第1子がもう1歳になったのですが、もう少し早くこの講習を聞けたらよかったなと思った。でも、今までの自分の子育て、泣きやませ対策法が間違っていなかったと再確認できて良かったです。(30代・女性)