



えるえる か マンガで描いた

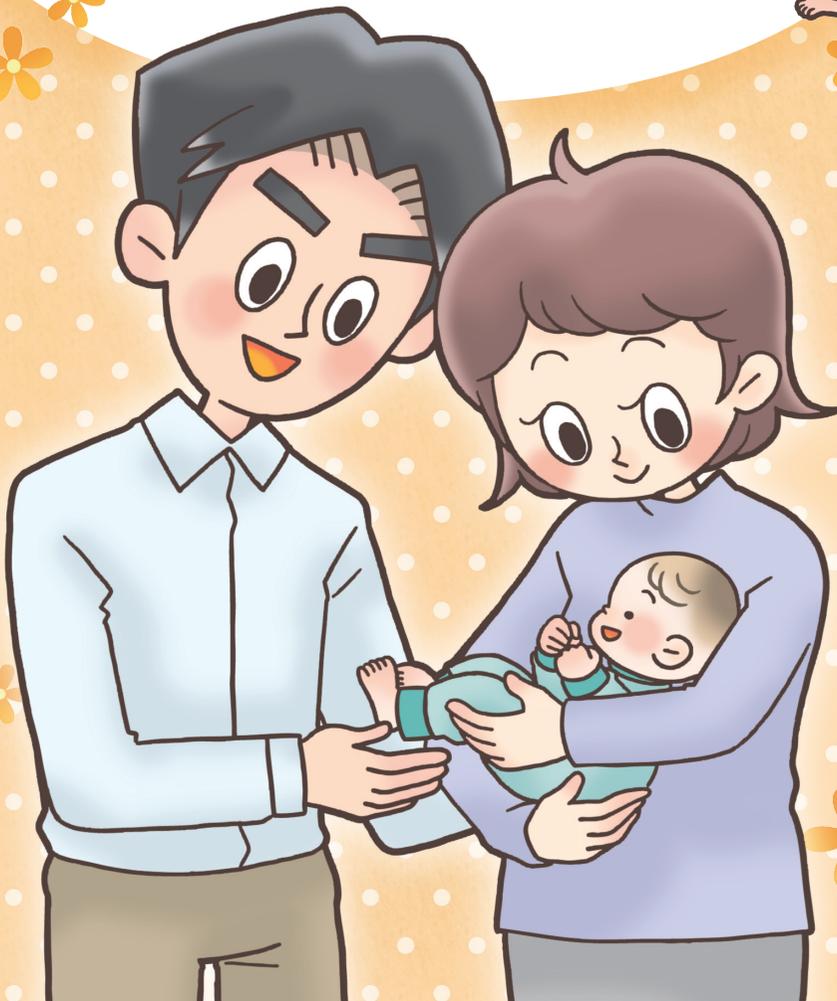
わかりやすい

あか

赤ちゃんの

な

泣きとねむり



はじめに



赤ちゃんが泣きやまないことや、ねむってくれないのは、多くの子育てをする人が困っていることです。

このパンフレットでは、赤ちゃんの泣きとねむりについて、子育てをする人が知っているよいことを伝えています。

赤ちゃんの泣きとねむりについて知っているよいこと

- 1 赤ちゃんの泣き
- 2 赤ちゃんとのコミュニケーション
- 3 赤ちゃんのねむり

できるだけわかりやすいことばやイラストを使いました。

LLマンガというわかりやすい表現で描くマンガを入れました。

よんでもよくわからないことが出てくるかもしれせん。

そんなときには、赤ちゃんを産んだ病院の助産師や看護師、

こども家庭センターなどの保健師からアドバイスをもらうことをおすすめします。

作者代表 杉浦 絹子

このパンフレットは、科学研究費助成事業（基盤研究C21K10840）により制作されました。

もくじ

1 赤ちゃんの 泣き

- LLマンガ「あか赤ちゃんが な泣いている りゆう理由が わからない」… 3
- 1 あか赤ちゃんは なぜなぜ な泣くの？ …… 5
 - 1 せいご生後3か月ごろまで …… 5
 - 2 せいご生後3か月ごろから …… 6
 - 3 せいご生後6か月～9か月 …… 6
- 2 あか赤ちゃんが な泣いたとき …… 7
- 3 あか赤ちゃんを な泣き止ませる ほうほう方法 …… 9

2 赤ちゃんとの コミュニケーション

- LLマンガ「あか赤ちゃんは み見えているの？ き聞こえているの？」… 11
- コミュニケーションを ととってみましょう！ …… 13

3 赤ちゃんの ねむり

- LLマンガ「あか赤ちゃんが ねむねむってくれない」… 15
- 1 ねむねむること …… 17
- 2 ねむねむりの リズムリズム …… 17
 - 1 ふか深いねむりと あさ浅いねむり …… 17
 - 2 う生まれてすぐの あか赤ちゃんの ねむりねむり …… 17
- 3 ねむねむりの ためために …… 19
 - 1 いちにち1日のリズム …… 19
 - 2 ね寝かせつけ：あんしん安心と リラックスリラックス …… 21
 - 3 ねむりねむりやすい かんきょう環境 …… 23
- LLマンガ「あかそのご後」… 25



えるえる

あか

な

りゆう

LLマンガ「赤ちゃんが泣いている理由がわからない」

わたしは あやか。

1か月前に むすこの

ゆうまが 生まれ、

3人家族に なりました。

ゆうま

あやか

3人で 楽しく
くらして います。

でも ときどき…

①

ふえ〜ん

ふえ〜ん

ああ〜ん

あ〜ん

え？

ゆうまくん
どうしたの？

②

よしよしー

なにか あったのかな？

ふえ〜ん
ふえ〜んどうしたのかなー？
ほら、くまちゃんだよー

③

泣き止まない…

どうしたら いいの？

ふえ〜ん
ああ〜ん

あ!!

もう こんな時間！
ごはんの 用意
しなくちゃ…

④

そんな ある日

ピ
ン
ホー

あ！
きょう ほけんし
今日は 保健師さんが
く ひ
来る日だったわ

⑤

はい

どうぞ

おはようございます！

ほけんし こばやし
保健師の 小林です

ほけんし こばやし
保健師 小林さん

⑥

⑦

おしえて ほしいことが
あるんです

ときどき ゆうまが
どうして な
泣いているのか
わからなくて

⑧

な
泣きやまないとき
どうしたら
いいですか？

あか
赤ちゃんが
な
泣くには りゆう
理由が
あるんですよ

⑨

1 あか 赤ちゃんは なぜ な 泣くの？



あか 赤ちゃんが な 泣く りゆう 理由で おお 多いもの

あか 赤ちゃんは な 泣いて いろいろなことを つたえます。
でも、あか 赤ちゃんが なぜ な 泣いているのか わからなくて
こまることが ありますね。
あか 赤ちゃんが な 泣く理由で りゆう 多いものは つぎ 次のとおりです。



1 せいご 生後3か月ごろまで

な 泣いている理由は りゆう 次のような つぎ 感覚によるものが かんかく 多いのです。

おむつが よごれた



あつ 暑い



おなかが すいた



おなかが くる 苦しい
げっぷが で 出ていない



つかれた



いたい



かゆい



2 生後3か月ごろから

生後3か月ごろまでの理由に加えて、
ねむたいとき、さびしいときなどにも
泣くようになります。



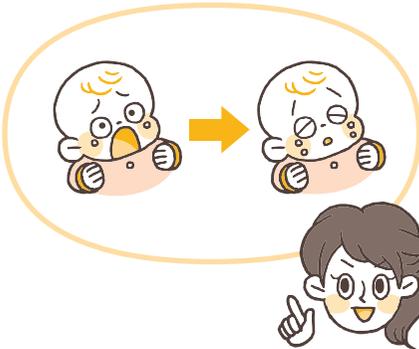
夜泣きが始まるのもこのころです。

3 生後6か月～9か月

世話してくれる人の顔を おぼえているため、
ママや パパが はなれて行くと 泣いたり、
見れない人を見て 泣いたりします。



さびしさや怒りの感情を表す
泣きも ぶえます。



赤ちゃんは浅いねむりに なったときに
泣くことが あります。

そのままにしておくと また ねむってしまうことが
よくあります。

2～3分 そのままにして 泣き止まなければ
原因を 考えましょう。

コラム

よく泣く 赤ちゃん あまり泣かない 赤ちゃん

生まれつき よく泣く 赤ちゃんと
あまり泣かない 赤ちゃんが います。
理由が わからない 泣きで 1日中
困ってしまうことが 生後2週間ごろから 始まり
5か月ごろまで つづくことも あります。



2 ^{あか}赤ちゃんが ^な泣いたとき



^{あか}赤ちゃんが ^な泣いたときには ^{つき}次のことを してみましょう。

だっこする ^{はな}話しかける

^{あか}赤ちゃんは ^{かお}顔を見て
^{すこ}少し高い ^{こえ}やさしい声で
^{はな}話しかけられるのが
^{だいす}大好きです。



おむつが ^{よご}汚れていたら かえる

^{あか}赤ちゃんは おむつが ^{よご}汚れていると
^き気持ち悪くて ^{わる}泣きます。



げっぷを させる

げっぷが ^で出なくて ^な泣いていることが あります。
^な泣くと ^{くうき}空気を ^の飲みこむので ^{よけい}苦しくなって ^な泣きます。

^{くち}口を ^{ぱく}ぱくさせて
^な泣くことが あるので、
おなかが ^すすいているのと
まちがえることが あります。



^{じゅにゅう}授乳する

おなかがすいた ^{サイン}が ^みみられたら ^{じゅにゅう}授乳しましょう。
^な泣いてから ^{じゅにゅう}授乳するのは おそいです。
^な泣いているときに ^{じゅにゅう}授乳しようとすると ^{あか}赤ちゃんの ^{した}舌が
^ままき上がってしまって ^すうまく ^す吸いつけないことが あります。



おなかが すいたというサイン



おっぱいを ^す吸うように
^{くち}口を ^{うご}動かす



^{くち}口を ^{おお}大きく ^あ開ける



おっぱいを ^{さが}すように
^{あたま}頭を ^{さゆう}左右に ^{うご}動かす



^{ちい}小さな ^{こえ}声を ^だ出す



^て手を ^{くち}口に ^も持っていく



^{ゆび}指しゃぶりを ^{する}する

あつ 暑くないか たしかめる

あか 赤ちゃんの ^{せなか}を ^{ゆび}指でふれて あせばんでいたら
あか 赤ちゃんは ^{あつ}暑いと ^{かん}感じています。
^{もの}かけ物や ^{ふく}服を ^{まい}1枚 ^{すく}少なく しましょう。



さむ 寒くないか たしかめる

あか 赤ちゃんの ^{うで}や ^{あし}脚を ^{さわ}って ^{つめ}冷たかったら
あか 赤ちゃんは ^{さむ}寒いと ^{かん}感じています。
^{もの}かけ物や ^{ふく}服を ^{まい}1枚 ^ふ増やしてあげましょう。



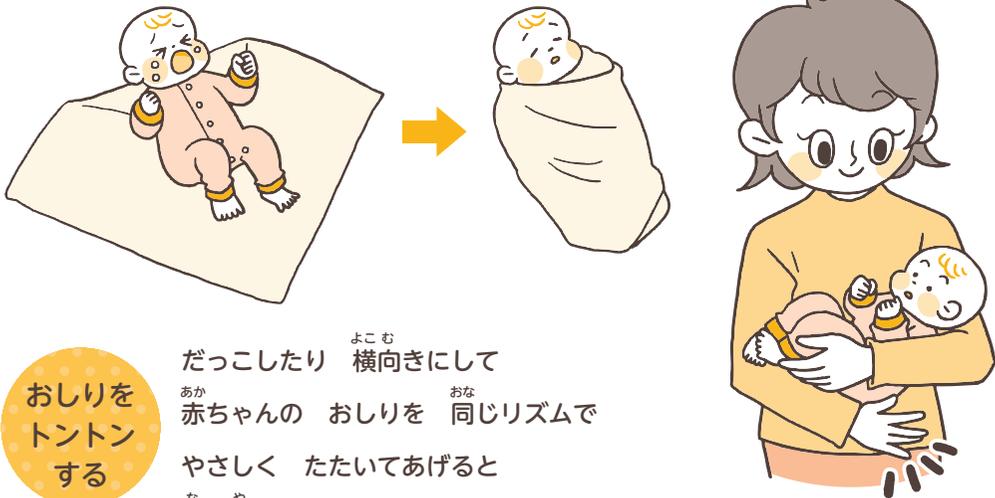
3 あか 赤ちゃんを な や 泣き止ませる ほう ほう 方法



な や 泣き止ませる ほう ほう 方法には しせい、おしりをトントンする、おと ある 音、歩くが あります。

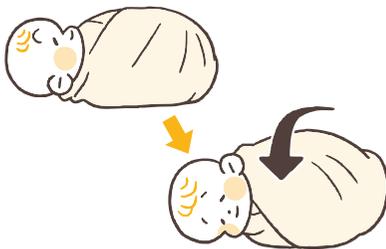
しせい

せいご げつ 生後3か月くらいまでの あか 赤ちゃんは、
せなかが まる 丸まるように だっこしたり、おくるみ用の よう めの 布や
バスタオルで くるむと な や 泣き止むことが あります。
ママの おなかの なか 中に いたときの しせいと おな 同じです。



おしりを トントン する

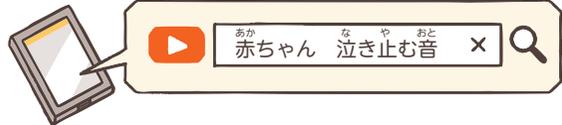
だっこしたり よこむ 横向きにして
あか 赤ちゃんの おしりを おな 同じリズムで
やさしく たたいてあげると
な や 泣き止むことが あります。
かあ お母さんの おなかの なか 中に いたときを
おも だ 思い出して あんしん 安心できるのです。



あか 赤ちゃんを よこむ 横向きに するのに
おくるみ用の よう めの 布や バスタオルで くるんで
からだごと よこ む 横に向けても よい です。
このとき うつぶせに
ならないように しましょう。

おと音

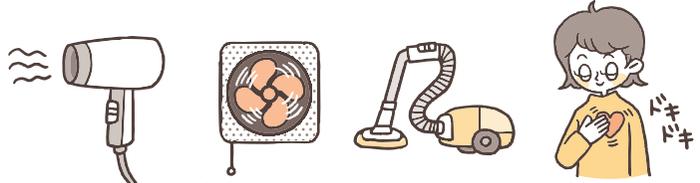
せいご げつ 赤ちゃん は ママの おなかの中に いたときに
 聞いていた 音と 似た音を 聞かせると 泣き止むことがあります。
 赤ちゃんが 泣き止む音を 聞ける 無料の スマホ用アプリや
 YouTube動画が あります。 利用するのも よいでしょう。



コラム

あか 赤ちゃんが な や おと 泣き止む音

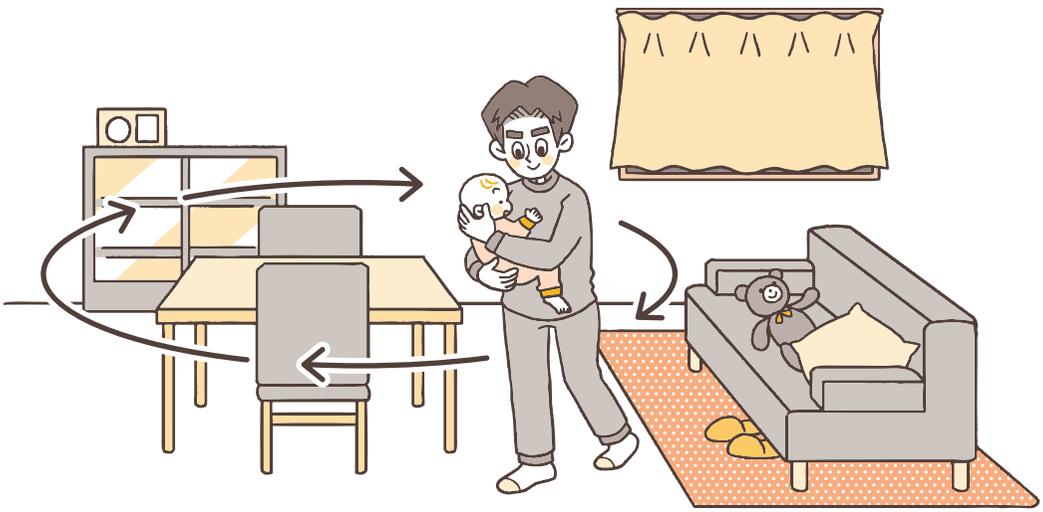
ドライヤーの音、かんきせんの音、そうじきの音、心臓の音などです。



ドライヤーの音、かんきせんの音、そうじきの音は
 おともねむりにつきやすい音とされています。

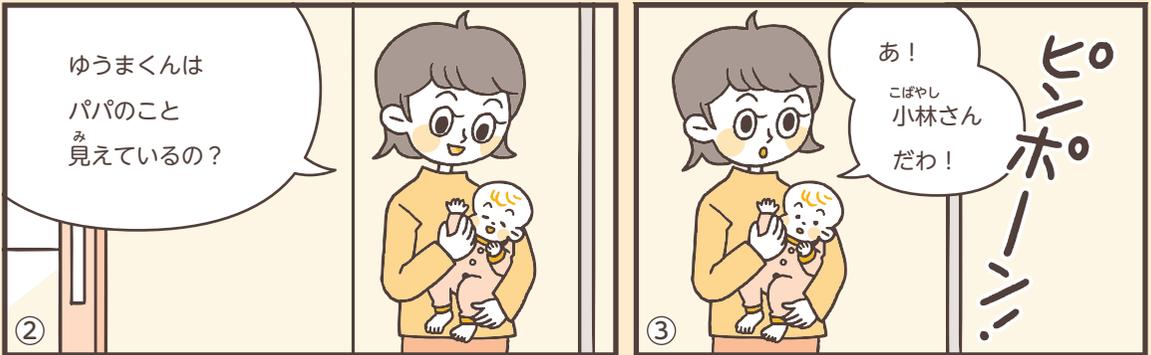
だっこしてある歩く

赤ちゃんを だっこして 5分以上 前に向かって 歩き続けると
 泣き止むことが 多いと されています。
 家の中では 部屋の中を 円を 描くように 歩きます。



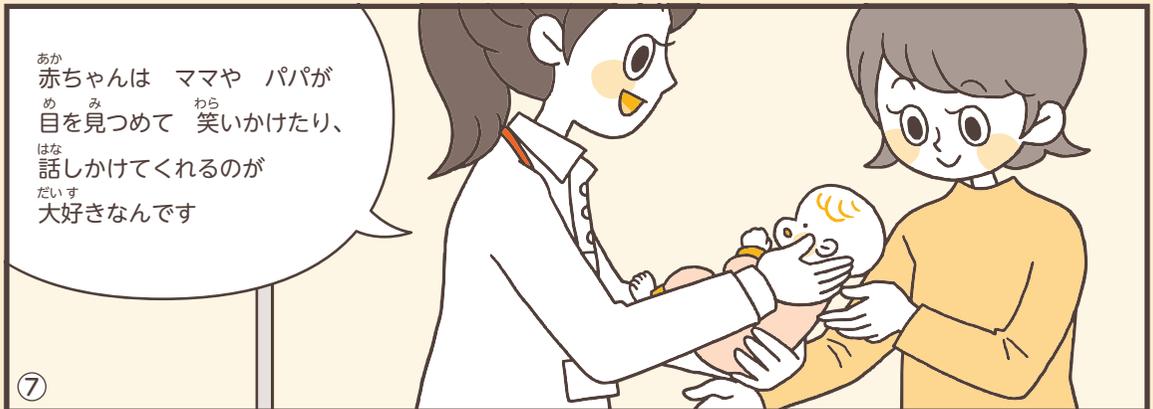


えるえる あか み き
 LLマンガ「赤ちゃんは 見えているの？ 聞こえているの？」

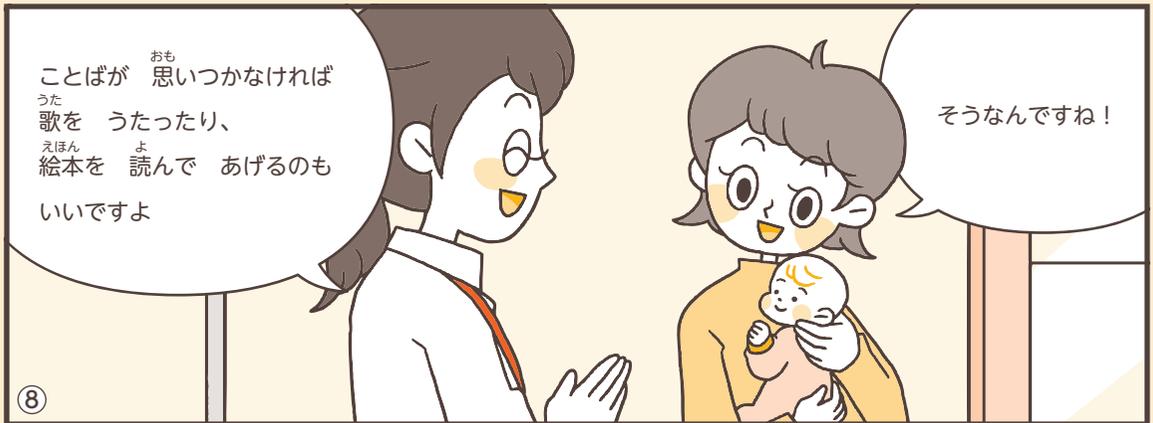




⑥



⑦



⑧



⑨

コミュニケーションをとってみましょう!

あか
赤ちゃんは 生まれつき ひとの かが
だいす 顔が
大好きです。

あか すこ たか こえ
赤ちゃんは 少し高い やさしい 声で
はな 話しかけられるのが す
好きです。



あか 赤ちゃんの かが
顔をみて
はな 話しかけてみましょう

あか 赤ちゃんに どうしたいか
き 聞いてみましょう



おっばい
の
飲もうか?



あか 赤ちゃんの きも かわりに
気持ちを 代わり
い 言うようにして はな 話しかけてみましょう

きも
気持ちが
いいね~

おなかが
すいたね

ねむたくなつたね

すっきりしたね

うたを うた 歌って き 聞かせて あげたり
えほん よ 読んで あげるのも よいことです。

あか 赤ちゃんの みみ 耳 はな 鼻 め 目

みみ
耳



あか 赤ちゃんの みみ 耳は う 生まれつき
おとなと おな 同じように
き 聞こえています。



あか 赤ちゃんは おなかの中で なか き 聞いていた
かあ お母さんの こえ 声を わかっています。

はな
鼻



においと あじ 味も おとなと
おな 同じように わかっています。



かあ お母さんの においも わかっています。

め
目



め 目は 20~30cmくらい
はなれたものが ぼんやり
み 見えています。



あか 赤ちゃんには かたち いろ 色がはっきりした 物の方が わかりやすいです。

ちか 近くのもの とお 遠くのけしき うご 動きのあるもの と 止まっているもの

いろいろな形のものを みるかたち みる ことによって みる力かたち みる ちから 育てていきます。

スマートフォンは こ 子どもの み ちから 見る力を
そだ 育てるのに わる 悪い えいきょうがあると い 言われています。

スマートフォンを みる 見せるのは あか 赤ちゃんや
こ 子どもには できるだけ すく 少なくしましょう。



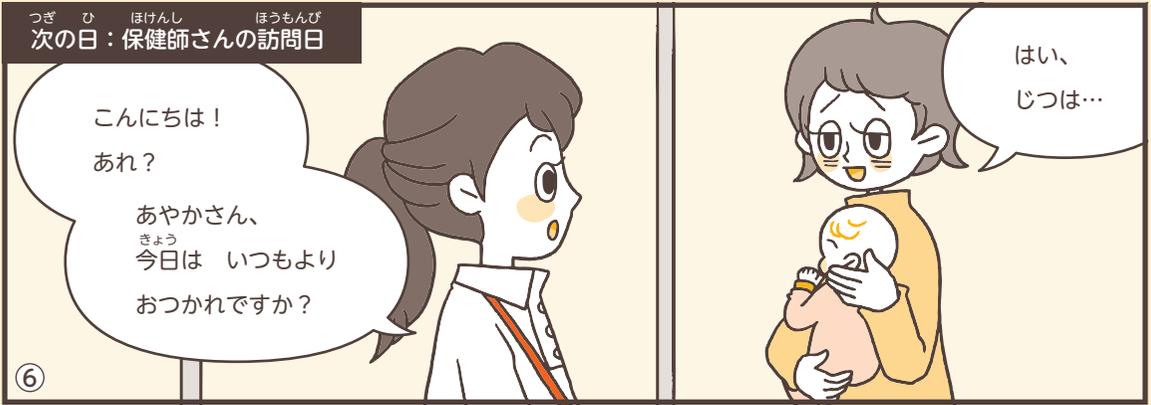


えるえる

あか

LLマンガ「赤ちゃんがねむってくれない」

よなか
夜中の3時



1 ねむること



赤ちゃんは 生まれつき うまく ねむれるわけでは ありません。
起きていることから ねむりへの 切りかえは 少しずつ できるように なっていきます。
早く できるようになるか おそく できるようになるかは
赤ちゃんによって ちがいます。

赤ちゃんが うまく ねむれなくて ぐずって
泣いていることに つきあって あげましょう。
ねむりへの 切りかえは ほっと 安心してたり
リラックスすることで うまく いきます。



2 ねむりの リズム



1 深いねむりと 浅いねむり

人の ねむりは 浅いねむりと 深いねむりを くり返します。
おとなの ねむりの リズムと 赤ちゃんの ねむりの リズムは ちがいます。

おとなの ねむりはじめは、
深い ねむりです。



深いねむり

脳は 休んでいます。
目は さめにくいです。

赤ちゃんの ねむりはじめは、
浅い ねむりです。



浅いねむり

脳は はたらいています。
ちょっとしたことで 目がさめます。

そのため、赤ちゃんは ねむったとおも
ちょっとした音や まわりの変化で 目を さまして しまいます。



しつもん **Q** あか 赤ちゃんを だっこして ある 歩いたり ゆらゆらしたりして
あか 赤ちゃんが ねむったら すぐ寝かせていいの？



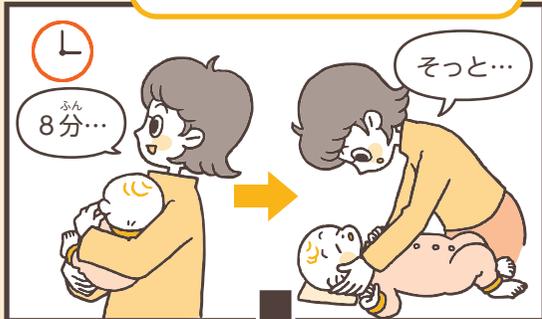
こたえ **A** ふんいじょう 8分以上 そのまま じっと ま 待ちましょう。
そうすると、赤ちゃんは 深い ねむりに 入るので、
め 目を さましにくくなります。

ただ どちらが 正しい？
ね 寝かしつけた
あとは？

だっこのまま あか 赤ちゃんが
ねむりました。
このあと、どうすればよいでしょう？



ふん た 8分経ってから
そっと 寝させる



すぐに 寝させる



2 生まれてすぐの 赤ちゃんの ねむり

 生まれてすぐの 赤ちゃんは、昼間
ねむって 夜中に 目がさめていることが
多いです。

これは ママの
おなかの中に
いるときの ねむりの
リズムと 同じです。



おとなのからだは 夜中は ぐっすり
ねむるように できているため 赤ちゃんが
夜中に ねむらないことが 心配になったり
つかれてしまうことが 多いです。

お産後の ママは 赤ちゃんが
ねむっているときに
ねむるようにすると よいでしょう。

3 ねむりのために



1 1日のリズム

生後1~2か月の 赤ちゃんは 昼間も ねむっていることが 多いです。
赤ちゃんは 生まれてから 3か月くらいまでに 昼と夜の リズムが できてきます。
赤ちゃんに 夜長く ねむってもらうために 昼間と 夜のちがいを つくりましょう。

そのためには 次のことをすると よいです。

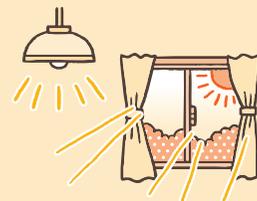
早起き

赤ちゃんの 家族は
朝7時ごろには 起きて、赤ちゃんを
リビング(居間)に 寝かせましょう。



光

目を さますためには
光を あびることが 一番です。
部屋の 電気を つけましょう。
カーテンを 開けて 太陽の光を
入れましょう。



かつどう ひる ね
活動と昼寝

ひるま さんぽ ねむそう せいご げつ つぎ
昼間は 散歩をしたり おとなが 相手をして 遊んだりしましょう。

さい さい こ ひるね
4歳か5歳までは 子どもは 昼寝をします。

あか ねむそう せいご げつ つぎ
赤ちゃんが ねむそうな しぐさをしたら 寝かしつけて 昼寝を させましょう。

せいご げつ つぎ
生後2か月からは 次のような ねむそうな しぐさをしたら
寝かせつけを しましょう。
な だ まえ ね
泣いて ぐずり出す前に 寝かせつけるのが よいです。



め
●目をこする



とお み
●遠くを じっと 見る



●あくびをする



●だっこすると 顔を
だっこしている人の
むね 胸に こすりつける

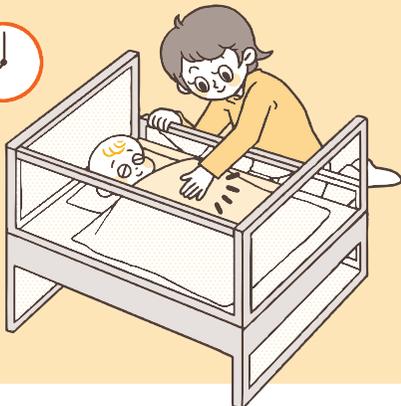


●きげんが 悪くなる



よる はや ね
夜 早く 寝る

よる じ
夜8時までには 寝かしつけましょう。



じゅんび
ねむる準備

ゆうしょく じかん じかん まいにち
夕食の時間、お風呂の時間を 毎日
おな じかん
だいたい同じ 時間にしましょう。



2

ねかせつけ：安心と リラックス

あんしん
安心し リラックスできると ねむることができます。

あんしん ほろほろ こ
安心する方法は 子どもによって ちがいます。



ね じかん あそ
寝る時間に 遊んで こうふんしたり

まわりが さわがしかつたりすると ねむることができません。

おとな おな
これは大人も 同じですね。

あか つぎ ほろほろ
赤ちゃんでは 次のような方法が あります。

やさしい こえ
声で
はな
話しかける



む ね むね
あお向けに 寝かせて 胸から
なか おな
お腹の あたりを 同じリズムで
とんとんと やさしく たたく



あか りょうて
赤ちゃんの 両手を
あたた て
温かい手で つつむようにする



だっこして おしりを ^{おな}同じリズムで
とんとんと やさしく たたく



ゆっくりと ゆらゆら
だっこする



だっこか ^{ある}おんぶをして 歩く



^{こもり}子守うたを ^{うた}歌う



^{えほん}絵本を ^よ読んで あげる



その子の ^こねむる方法ができたなら、^{ほうほう}毎回すると ^{まいかい}よいでしょう。



3 ねむりやすい 環境 かんきょう

あか ねむりやすい かんきょう ととの
赤ちゃんが ねむりやすい 環境を 整えましょう。

ねむりやすいように ひかり おと おんど しんぐ き
光、音、温度、寝具に 気をつけましょう。

ひかり
光

ねむる部屋は 暗くしましょう。

あか ひかり あ め
明るい光を 浴びると 目が さえて、

ねむれなくなります。



あか した み あ
赤ちゃんは 下から 見上げているので、

ライトは 暗くしましょう。

よなか じゆにゆう へや
夜中の おむつかえや 授乳のときも 部屋は

うす暗く しておきましょう。



スマートフォンの ひかり おも つよ ひかり
光は 思っているよりも 強い光です。

スマートフォンの ひかり み
光を 見ると

おとなも こどもも めが さえてしまいます。



おと
音

ねむるためには しずかな部屋が よいです。

でも、しずか過ぎる 部屋では 小さな音が おおきく 聞こえてしまいます。

そうすると、目を さましてしまうことが あります。

な や おと ユーチューブ
泣き止む音の アプリや YouTubeにある

ドライヤーの音、かんきせんの音、そうじきの音は

なが なが あか ちい おと
流しておくとも 赤ちゃんが 小さな音で

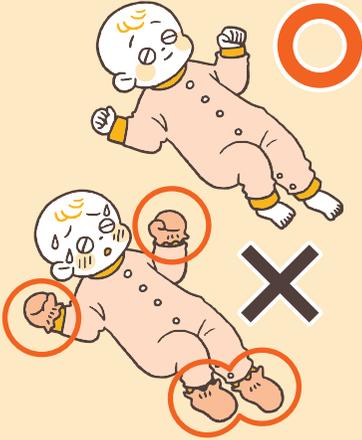
お 起きないように することが できます。



おん ど
温度

からだに 熱が こもると ねむりにくく なります。

ひと てあし ねつ だ
人は 手足から 熱を 出しています。
あか
赤ちゃんには ねむるときに
て
手ぶくろを はめさせたり した
くつ下を
はかせないように しましょう。



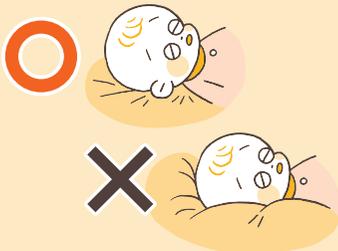
もうふ す
タオルケット、毛布、ふとんの かけ過ぎも だめです。
ねむってから しばらくすると たいおん さ
体温が 下がります。
ぐっすり ねむったときに 寒そうなら かけものを
まい ついか
1枚 追加して かけてあげましょう。



しん ぐ
寝具

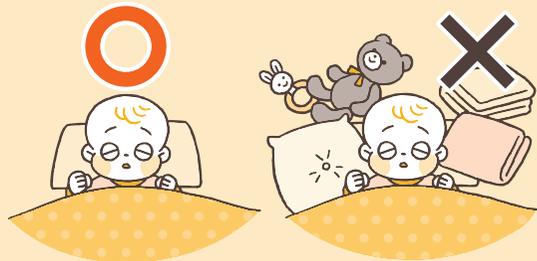
できるだけ あか 赤ちゃんは おとなとは別の
べつ
ベビーベッドに ね
寝かせましょう。

マットや しきふとんは
かためのものに しましょう。
まくらは うすいものに しましょう。

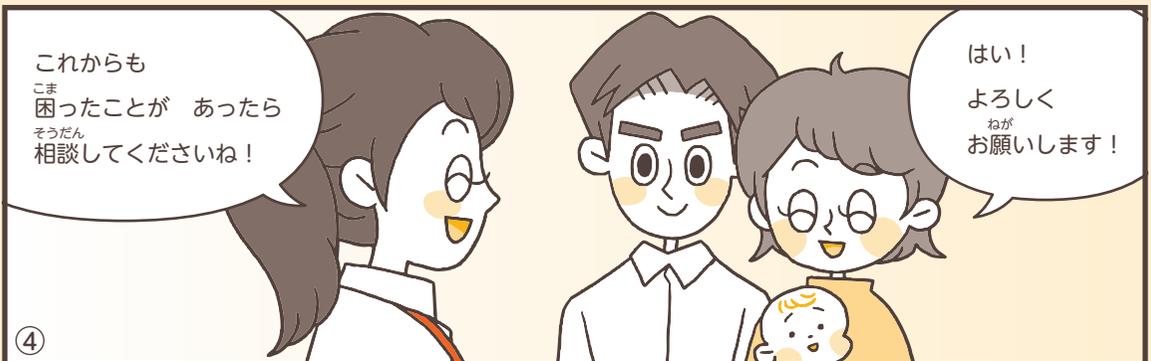
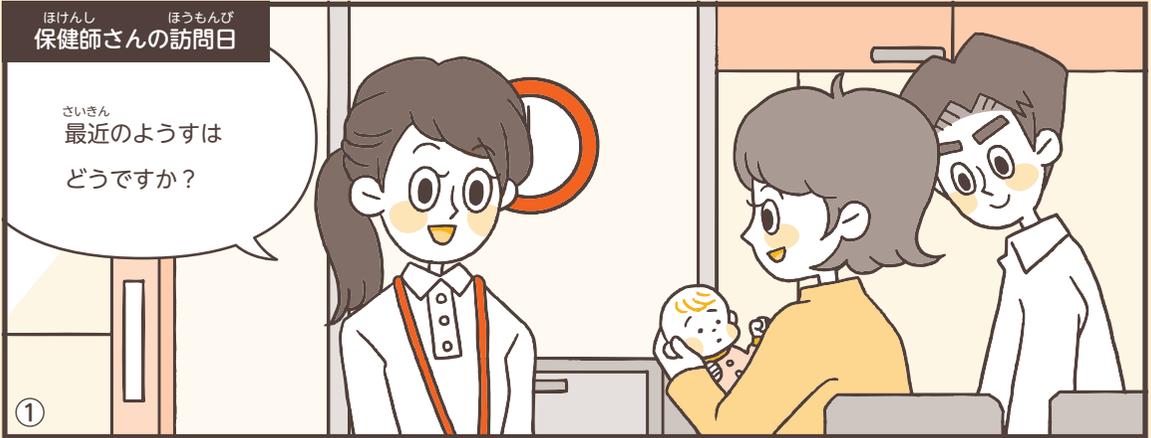


はな くち
やわらかいと 鼻と口が うもれて
いき
息が できないので あぶないです。

あか
赤ちゃんの まわりに ぬいぐるみ おもちゃ
クッション タオル ハンカチ などを
お
置かないように しましょう。
あか
赤ちゃんが ねむっているうちに がお
顔を
おおってしまうことが あるので、あぶないです。



その後





さらに、

さま つた
様に お伝えすること



A large rectangular area with a thick orange border, containing ten horizontal dotted lines for writing.



えるえる か
LLマンガで描いた
わかりやすい 赤ちゃんの 泣きと ねむり

本冊子は JSPS 科研費 21K10840 の助成を受けて制作されました。

ねん がつ にち ほっこう
2024 年 3 月 31 日 発行

ちよさく へんしゅう
著作・編集

すぎうら きぬこ
杉浦 絹子

西南女学院大学 助産別科
E-mail : sugiura@seinan-jo.ac.jp TEL : 093-583-5687

へんしゅう
編集

ふじさわ かずこ
藤澤 和子

びわこ学院大学 教育福祉学部

こうせい さくが
構成・作画・デザイン

すずき ちとみ
鈴木 素美

せいさく
制作

きょうと せいか だいがく きょうと こくさい じぎょう すいしんしつ
京都精華大学 (京都国際マンガミュージアム) 事業推進室

本冊子のPDFファイルデータを
公開しています。
[https://researchmap.jp/
read0123877/published_works](https://researchmap.jp/read0123877/published_works)



※本書を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。ただし、保健・医療・福祉・教育現場における知識普及の公益目的その他非営利の目的に限り、出典を明記の上、本書の一部あるいは全部を複写・複製して使用することができます。

© Sugiura K, Fujisawa K, Suzuki M

あか
赤ちゃんの
な
泣きと ねむりについて
し
知りましょう！

