

よくみられる赤ちゃんの症状へのアドバイス

① 乳児湿疹

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで皮膚からの分泌物も多く、排泄物で皮膚が汚れやすいため、清潔を保つことが大切です。特に生後2か月頃までは、顔や頭に脂漏性湿疹(かさぶた)や乳児湿疹が見受けられます。皮脂はお湯だけでは落ちにくいので、赤ちゃん用の弱酸性洗剤を泡立てて、手で優しく洗ってあげてください。頭皮で鱗のように固まってしまったかさぶたは、ベビーオイルなどで数時間ふやかしてシャンプーで落とすことを繰り返すと、うまくとれます。赤ちゃんの肌にかかるトラブルはさまざまな種類があり、判断するのは難しいので、少し様子を見て改善しないか悪化する場合には小児科医に相談してください。



② 鼻づまり

赤ちゃんの鼻は小さくて分泌物も多いため、風邪をひいていなくても鼻がつまる場合があります。口呼吸がうまくできないので、鼻が完全につまるとおっぱいが飲めなくなったり、眠れなくなる場合があります。見える範囲内であれば鼻を綿棒などできれいにしてみましょう。また入浴も効果的です。鼻づまりが改善せず、睡眠や哺乳にさしつかえるようなときは小児科医を受診してください。

③ ゲップが出にくい

ゲップはすべて哺乳時に飲みこんだ空気ですので、なるべく空気を飲みこませないように授乳してください。ゲップが出にくくて、吐きやすい、うなりやすいなどの症状がみられることもあります。これらの症状がなければゲップが出にくくても問題ありません。長時間かけてゲップを出さなくても、オナラになって出ていくので心配いりません。



④ よく吐く

赤ちゃんは哺乳中や泣きすぎたりして空気をたくさん飲み込んでしまうと、吐くことがよくあります。吐いても、その後機嫌も良好で、体重も順調に増えているのであれば心配ありません。おっぱいの飲みがいつもより悪くて元気がない、吐く回数と量がだんだん多くなってきた、おしこの量が少ない等の症状がみられる場合は、小児科医に相談しましょう。

⑤ おむつかぶれ

長い間おむつをぬれたままにしていると、尿や便の成分が刺激となっておむつかぶれができてしまいます。予防は清潔と乾燥につきます。おしりが赤くなったら、まずおしりをぬるま湯などでこまめに洗ってみましょう。こまめに洗っても良くならない場合は小児科医に塗り薬が必要かどうか相談してみてください。

⑥ おっぱいやミルクの量がわからない

現在では自律哺乳といって、赤ちゃんの欲しがる時に好きなだけ飲ませるのが原則です。健康な赤ちゃんでも飲む量は個人差が大きく、ミルク缶に書いてある量はあくまで参考程度にしてください。順調に体重が増えており、1日6枚オムツがしっかりとぬれる程(オムツに重みを感じる程)おしっこが出ていれば、まず心配いりません。

⑦ 目やに

黄色の目やにが目頭に少しつく程度であれば心配ありません。緑色や黄色の目やにがたくさんついて目が開きづらいときは、小児科医を受診してください。

⑧ ゼイゼイ

授乳中や授乳後にゼイゼイが聞かれることがありますが、母乳やミルクのねばねばが喉の奥でからまっているのです。肺や気管の病気がなくてもみられるものです。苦しそうだったり、顔色が悪いときは小児科医を受診してください。長引く場合でも、体重増加が順調であれば心配ありません。

⑨ 便が出づらい

新生児のころはおっぱいを飲むと便をする反射があり、おむつ替えも大変です。しかし生後1か月をすぎると、便の回数が少なくなってきました。便が出なくても、笑顔もみられ、おっぱいの飲みもよく、たくさん吐くこともなければ心配ありません。便をするときにいきんで苦しようにする、肛門がきれて出血するなどの症状がみられるときは便秘です。おなかのマッサージや肛門を綿棒で刺激することも有効です。どうしても便が出にくい場合は小児科医に相談して下さい。浣腸をする場合がありますが、習慣になってしまうことはありません。



⑩ シャックリ

シャックリは横隔膜のピクツキによって起こり、哺乳後には多くの赤ちゃんで見られます。シャックリが止まらないことで、他の病気が引き起こされることはありません。少し母乳やミルクを飲まれば止まることが多いようです。

「みえ出産前後からの親子支援事業・パンフレット」はじめてのお母さんへ」より抜粋

スマホに子守りをさせないで！



赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



長時間見せることにより、視力や言葉の発達に妨げられたり、情緒が不安定になる等の悪影響があります。



親も子どもも使用時間のコントロールが大事です。すべてのメディアに接触する時間は1日2時間までが目安です。



親がスマホに夢中だと、赤ちゃんの興味・関心を見逃してしまったり、周囲の危険に気づけにくくなります。

「スマホに子守りをさせないで！日本小児科医会より抜粋