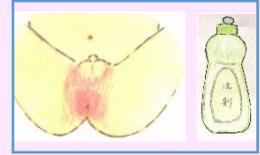


生まれてすぐのページ(生後3ヶ月まで)

おむつかぶれ

おむつかぶれは、主におしっこ(尿)やうんち(便)が肌に触れている刺激で起こります。特に尿と便が混ざっていると刺激が強くなります。この頃の赤ちゃんは、尿と便を同時にすることも多いので、なるべくこまめにおむつ替えをしましょう。お尻が赤くなってしまったら、お尻ふきで肌をこすらず、手作りウォシュレット(洗剤の空き容器などにぬるま湯を入れたもの)などで水鉄砲のようにお尻を水圧で洗い、お化粧のパッシングの要領でポンポンとお尻の水分をふき取り乾かして、おむつをつけるようにしましょう。多少のブツブツもこれで治まります。皮がむけたり、ジクジクした時は、洗って乾かしたお尻に油分(ワセリンなど)で傷口をふたするように塗ると、次の尿や便の刺激が和らぎます。カビ(真菌)が原因の場合は、この処置ではすぐ治りませんので、治りにくい場合は医療機関でお薬を処方してもらいましょう。



なぜ泣くの？

1~2ヶ月の頃は、よく泣く時期です。「おなかがすいた」ときだけでなく、「ウンチが出た」「暑い」「ゲップが出なくて苦しい」など、何かを訴える以外にも「ママの顔が見たいよ」「抱っこして欲しいよ」などの要求もだんだん出てきます。また、何の要求も訴えもない、意味のない泣き(エネルギー発散?)のようなものも時々あります。お母さんも慣れてくると、おなかがすいた泣き方、おむつの泣き方、放っておいても良い泣き方などの見分けがだんだんできてきます。でも、赤ちゃんの性格によって、放っておいてもあまり泣かない子もいれば、いつも抱っこしてはいてはいけない子もいます。泣いてばかりだと感じて、それぞれ赤ちゃんなりの理由があるのですね。



黄疸

退院しても黄疸がなかなか治らない場合があります。母乳には黄疸が消えにくくなる物質が含まれているため、完全母乳栄養児は生後2ヶ月頃まで黄疸が続くことがあります。黄疸以外に、飲みが悪い、機嫌が良くない、元気がないなどの症状があったら、医療機関を受診してください。



乳を吐く

赤ちゃんの胃は、真っすぐで入り口の筋肉が未発達なために、おなかを押ししたり、ゲップをすると、すぐ吐いてしまいます。また、赤ちゃんがおなかいっぱいだと感じるのは3ヶ月過ぎからですので、今は(特に哺乳瓶のとき)飲み過ぎることも多い時期です。その場合、飲み過ぎて余った分を吐くこともよくあります。よく吐く子は、ゲップがうまくできない、哺乳瓶で一度にたくさん飲むといったタイプの子に多いですが、吐いても元気が良い、機嫌が良い、1~2週間で必要なだけ(1週間で200g程)体重が増えているという場合は心配ないです。吐物に血が混じる、色や臭いがおかしいなどの場合は医療機関を受診してください。

おっぱい

赤ちゃんは1ヶ月健診までに体重がおおよそ1kg(1日20~50g)も増えますが、早めに、または小さめに生まれた子などはおっぱいを吸う力が弱く、量を飲まないうちに疲れて寝てしまい、短時間でまたおなかがすくという場合もあります。おっぱいの出方も8週間(2ヶ月)くらいでやっと安定してきます。それまではムダに張ったり、逆に必要なときに足りなかったりします。おかあさんが疲れてお腹もすく夕方、脱水気味、睡眠不足などでは母乳が不足しがちです。その子なりの哺乳パターンを見つけてやることと、お母さんもできるだけ休養を取ることが、今は大切です。おっぱいの都合、赤ちゃんの体力、お母さんの都合で、暇なときに搾乳して冷凍保存しておいたものやミルクを一時的に活用することも大切な選択肢の一つです。お母さんも休まなくては良いお乳が出ませんから、その辺は完璧を目指さないで良いです。

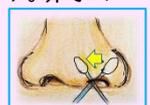
ブツブツ

赤ちゃんの肌はツルツル・スベスベという印象がありますが、実はよくブツブツするものです。生まれてすぐから、治療の必要のないブツブツ(脂漏性湿疹)が顔や頭、首や胸の辺りを中心によくできます。このブツブツにはかぶれの薬や湿疹用の軟膏などを塗るよりも、毎日の入浴時に石鹸で洗って清潔を保ち、治るのを待つ方が得策です。全身のブツブツの場合は、何か感染症に伴うものかもしれませんので、他の症状を確認しましょう。



鼻づまり・鼻くそ

1歳までの赤ちゃんは鼻の代わりに口で息をすることができませんが、小さい鼻の穴なので、詰まりやすいです。鼻水や鼻づまりで苦しくて、うまく飲めなくなるとこまりますね。哺乳前に鼻を通してやりましょう鼻づまりは鼻を軽くモミモミしてから、口で吸ったり綿棒でとってやります。綿棒は、鼻の奥に入れずに真横にずらすのがコツです。飲みが悪くなったり、機嫌が悪くなって困ったときは小児科に相談しましょう。



目やに

毎日決まった側の眼から目やにが出る場合、鼻涙管（目頭から鼻に通っている管）が閉塞している場合があります。細い管がふさがっている状態ですが、体が大きくなるにつれて管も太くなって通る（治る）ことが少なくありません。目やにだけで赤みや腫れがなければ、清潔を保って、1日2回ほど目頭を優しくマッサージするだけで、そのまま様子を見ていて構いません（2カ月で治らないときは眼科へ）

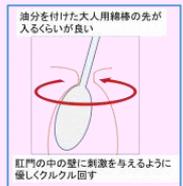


お母さん、疲れる

1~2か月頃になると、お母さんも夜間授乳などのために疲れが溜まってきます。3ヶ月頃からは、哺乳間隔も開くようになり、授乳の回数がぐっと減り、楽になってきますので、それまでは、家族の協力も十分利用して（甘えて）リラックスできるような工夫しましょう。お兄ちゃん、お姉ちゃんがいる場合は、そろそろ、赤ちゃんを最優先にしなくても良くなってきますので、上の子優先で、抱っこしてやり、甘えさせてやることも大切です。

うんちが出ない？

今までは尿も便も一緒に出ていましたが、だんだん便だけ、尿だけに分かれるようになってきます。母乳以外のものを与えるようになると、うんちの色や臭いや固さが変わってきます。便意も少しずつ出てきて、真っ赤な顔でかんでうんちする子も出てきます。何日かに一度しかうんちしなくなっても、かんでうんちをする場合でも、コロコロの固いうんちでないなら、心配ありません。おなかが張って、飲みが悪くなったり機嫌が悪くなったり、うんちが固くて肛門が切れてしまう場合はおなかのツボを押したり、オイルを塗った綿棒の先を1cm位肛門に入れてグリグリ刺激してやる方法もあります。



予防接種

2ヶ月過ぎると、予防接種が始まります。種類が多いので予防接種手帳をよく読んで計画を立ててください。予防接種は、体調の良いときを選んで行います。熱の出るような風邪やその他の感染症にかかった後は1~4週間以上待つと、よく抵抗力（免疫力）をつけることができますので、医師とよく相談して接種時期を決めましょう。

*WEBで「知っておきたいわくちん情報」を検索!! 予防接種の情報がよくわかります!!

