

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、洗い（ぬるま湯で浸したおしりふきなどでジャバジャバ、空き容器にぬるま湯で水鉄砲式など）お化粧のパッティングの要領で、ポンポンとお尻の水分をふき取り乾いたお尻で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が、塗ると後でこすりたくなるので要注意。カビ（真菌、カンジダ）が原因の場合は、この処置だけでは、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「ママの声がしない?」「抱っこして欲しい」などの要求もだんだん出てきます。何の要求も訴えもない、意味のない泣き（エネルギー発散?）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。でも赤ちゃんの個性で、放っておいてもあまり泣かない子もいれば、いつも抱っこしていなくては行けない子もいます。抱っこしながら同じ速さでウロウロ移動すると早く寝付き、寝てから8分以上してから布団に降ろすと起きにくいです!



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。また、よく哺乳し、体重がよく増える子は、黄疸はそれだけ早く治ります（色素の排出が早い）。黄疸以外に、飲み、機嫌、元気が良くないなどの症状が続いたら、受診してください。

乳を吐く

赤ちゃんの胃は、真っすぐに入り口の筋肉が未発達なために、おなかの圧迫やゲップでも、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、哺乳ビン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、吐いても元気も機嫌も良い、1～2週間で必要なだけ（1週間で200gくらい）体重が増えているという場合は心配ないです。多すぎではない場合には、吐いたら、またその分をすぐ足しても構いません。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。



おっぱいはだんだんね

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、お母さんもう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保存しておいたものや、ミルクを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よ。

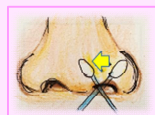
ブツブツ

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、実はよくブツブツします。生まれて2週くらいから、治療をしなくてよいブツブツ（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。鼻水や鼻詰まりで苦しくて、うまく飲めない困りますね。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。飲みや機嫌が悪くなって困ったときは医療機関に相談しましょう。



目やに（鼻涙管閉塞）

片側、または両側の眼から目やにが出る場合、目やにだけで赤みや腫れがなければ鼻涙管（目頭の穴から鼻に通っている細い管）がふさがっている状態です。体が大きくなるにつれて管も太くなって放っておいても治ります。目やにを拭いて清潔を保っておくことと、1日2回ほど目頭（メガネの鼻当て部分）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）

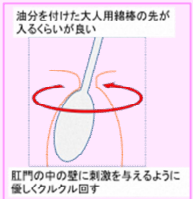


お母さん、疲れる

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。風邪をひきやすくなりますので要注意。2ヶ月過ぎると、哺乳間隔も開き、授乳の回数がぐっと減って、楽になってきますので、それまでは、家族にも十分に協力してもらってリラックスできるよう工夫しましょう。兄弟がいる場合、赤ちゃんを最優先にしがちですが、上の子優先で、抱っこしてやる、甘えさせてやる、赤ちゃんを触るときは上の子に先に声をかけてからなどを心がけるとよいです。

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、だんだん尿だけでも増えて別にするようになってきます。母乳とミルクの割合によってうんちの色や臭いや固さは色々です。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、かんでうんちをしても、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、飲みや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、オイルをつけた綿棒の先を1cmくらい肛門に入れてグリグリ回して刺激してやる方法もあります。



予防接種が始まります

2ヶ月から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!!**

