

たびに便をすることもしばしばで、おむつかぶれができやすいのです。清潔と乾燥が大切ですので、おしりをきれいにふいて、いつも皮膚が乾いているようにしてあげましょう。おしりが赤くなったら、まずおしりをよく洗ってみましょう。洗ってもよくならないときや皮膚がはがれるほど赤くただれている場合には小児科や皮膚科を受診してください。



● 目やに

赤ちゃんのまつげは逆さまつげになりやすく、まつげが刺激になって涙が出たり、目やにが出たりすることがあります。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みられて目が開きづらくなる場合は、涙が鼻に流れ出す通路（鼻涙管）がつまって結膜炎をおこしていることがあるので、小児科や眼科を受診してください。



● ゼイゼイ、ゴロゴロいろんな音がする

授乳中や授乳後にゼイゼイやゴロゴロといった音が聞かれることがあります。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。赤ちゃんは咳払いが下手なので、少しの間ゼイゼイなどが聞こえますが、ねばねばが食道に流れると消えてしまします。哺乳も良く、機嫌も良ければ心配ありませんが、ゼイゼイ、ゴロゴロといった音がずっと続く場合には、小児科や耳鼻咽喉科を受診してください。

● 便が出にくい

新生児のころはお乳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か月を過ぎると、1日1回、2～3日に1回といった具合に便の回数がだんだんと少なくなってきます。まとめてたくさんやわらかい便が出て、笑顔もみられ、哺乳も良く、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そうにする、肛門がきれて出血する等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。離乳食がすすんでいれば果物・野菜を加えることが大切です。どうしても便が出にくいときは小児科を受診してください。浣腸をする場合がありますが、浣腸が習慣になることはありません。

● よくシャックリが出る

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みられます。シャックリが止まらないと苦しそうに見えますが、自然に止まりますので何もしなくて大丈夫です。心配であれば母乳やミルクを少しずつ休み休み与えると落ち着くことがあります。赤ちゃんをびっくりさせてもうつぶせ寝にしてもシャックリは止まりませんし、うつぶせ寝は窒息や呼吸停止の危険性が高まるのでやめましょう。

● 泣き止まない

「おっぱいをあげても、オムツを交換しても、一生懸命あやしても泣きやんてくれない。どこか身体の具合が悪いのでしょうか？それとも、あやし方が悪いのでしょうか？」こういう質問を良く聞

くのが、生後1～2か月の頃です。この時期は、ひとの一生の中で一番良く泣く時期として知られています。多くの場合、泣いている理由を見つけることができません。大きな泣き声は、具合が悪い訳ではなく、反対に元気の証拠と言って良いかも知れません。



赤ちゃんが泣いたときには、おっぱいをあげたり、オムツが汚れていないか確かめてみてください。また、どこかいつもと違う身体の変化がないか一通り観察してみましょう。大きな変化がなければ、どこか悪い訳ではありません。もちろん、あやし方が悪いのでもありません。それが普通で正常な赤ちゃんの姿なのです。無理に泣き止ませようと、決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

大きな泣き声を聞いていると、イライラすることもあります。そういう場合は、泣いている赤ちゃんを、ベビーベッドなどの安全な場所に寝かせて、しばらくその場を離れてもかまいません。音楽を聴いたり、友達と電話をしたりしてリフレッシュしましょう。少したったら、また赤ちゃんの様子を見てあげてください。泣いているかも知れませんが、変わりがなければそのまま様子を見てあげましょう。

● おへそがジクジクする

へその緒がとれたあと、しばらく出血が続くことがあります。産婦人科で教えてもらった処置を2～3日続ければ止まります。また、臍肉芽腫といってへその緒の一部が残っていて、肉のかたまりになっておへそがジクジクすることがあります。かたまりが大きいときは処置が必要です。出血やジクジクが続く場合は小児科を受診してください。

5

お出かけ

生後1か月までの赤ちゃんは、気温などの周囲の変化への対応がまだまだ不十分です。この時期は、不必要的外出はできるだけ控えましょう。

1か月を過ぎた頃から、庭やベランダに出て、少しずつ外の空気に触れていくのは、気持ち良いものです。

個人差はありますが、3～5か月頃からは、比較的安心して、外出できるようになります。お出かけ時間は10分程度から始め、徐々に時間を延ばしていきます。しかし、冬のインフルエンザや嘔吐下痢症などの感染症が流行している時期はできるだけ人ごみは避けるようにしましょう。また、強い風や陽射しにも気を付けて、ベビーカーでは日よけを活用していきましょう。



6

予防接種

赤ちゃんはお母さんから抵抗力（免疫）をもらって生まれてきますが、次第にその力は失われます。お出かけや集団生活（保育園・

幼稚園・学校)に入るといろいろな感染症にかかる機会が増えます。重症になる感染症を予防するために予防接種が必要となります。予防接種は感染症から赤ちゃんを守るとともに社会全体をその感染症から守ることに役立っています。

予防接種は一般的には生後2か月を過ぎたら受けることができます。あらかじめ、母子健康手帳や市町から配布される冊子を読んで、予防接種の意義や副反応についてご理解ください。分からぬことがありますれば市町母子保健相談窓口(P.22)やかかりつけの小児科医にご相談ください。

予防接種は予約制のことが多いですので、接種予定の医療機関にまず電話をしてみてください。予防接種はお住まいの市町の事業ですが、広島県では市町間での相互乗り入れ制度があり、お住まいの住所以外の、かかりつけ小児科でも受けることができます。まずは市町母子保健相談窓口にご相談ください。

接種当日には母子健康手帳を忘れずに持参しましょう。

7

乳幼児健診

健診を受け体重・身長・発達をチェックすることで、順調に育っているかどうかの確認ができます。子育ての大変な記録にもなります。日ごろは気づきにくい病気の早期発見や早期治療につながりますので必ず受けましょう。また子育て上の問題や疑問について医学的な見地からアドバイスを受けることもできるので、なんでも相談しましょう。健診を受ける際にも母子健康手帳を忘れないようにしましょう。健診の方法は各市町で多少異なります。月齢にもよりますが、個別に一人ずつかかりつけ医で行う場合と、市町などで集団で行う場合があります。

8

たばこ

たばこの煙にはニコチン・タールをはじめ多くの有害化学物質が含まれています。たばこを吸う人も、そのそばにいる人も悪影響を受けます。そのためお母さんの喫煙だけでなくお父さんや周りの人の喫煙も大きな問題です。早産や未熟児などにつながる可能性があり、妊娠中も決して見過ごすことはできません。また、出産後も赤ちゃんの身体・精神発達に悪影響を及ぼすほか、喘息の発症や乳幼児突然死症候群の危険性も増します。



さらに、赤ちゃんの誤飲事故で最も多いのがたばこですので、たばこは赤ちゃんの手の届かないところに遠ざけましょう。

妊娠や出産をよい機会ととらえて、赤ちゃんと家族のためにお父さんもお母さんも禁煙することをお勧めします。換気扇の下などの喫煙では受動喫煙を防げません。

ニコチンの依存性は強く、自力での禁煙は難しい場合もあります。広島県医師会のホームページ(<http://www.hiroshima.med.or.jp>)に禁煙指導のできる医療機関リストが掲載されています。医師のサポートのもと禁煙にチャレンジしましょう。

9

先天性歯とお口のお手入れ

多くの赤ちゃんにとって初めての歯医者さんは1歳6か月健診時ですが、先天性歯や歯の外傷で歯医者さんを受診しなくてはいけない場合があります。先天性歯は一般には魔歯（まし）とも呼ばれます。生まれたときにすでに生えているか、あるいは生後2ヶ月以内に生えてくる歯を言います。ほとんどは下の前歯です。先天性歯は哺乳の際にお母さんの乳首を咬んでしまったり、自分の舌の下面を傷つけたりします。また歯根の成長が悪くすぐに抜けてしまうこともあります。

赤ちゃんの動きが活発になると歯の外傷が増えます。乳歯の外傷では歯が欠けたり割れたりというのは少なく、位置がずれたり歯茎にめり込んだりすることが一般的です。歯をぶつけて歯茎から血がにじんでくるような場合には歯医者さんを受診してください。

赤ちゃんの最初の歯は、生後6、7ヶ月に生えてくる下の前歯です。寝返りが上手に出来るようになったり、はいはいを始めたりする頃です。また、離乳食も本格化してきます。このころにはまだむし歯予防を目的とした歯ブラシを行う必要はありません。お口の中がミルクなどでべたつくような場合には、寝る前にガーゼやタオルで歯を拭いてあげましょう。歯ブラシを使って仕上げ磨きをするのは臼歯の生える1歳6ヶ月頃からで十分です。それまではガーゼや赤ちゃん歯ブラシ（清掃効果はあまりありません）を用いて口の中を触られる感覚を身につけさせるとよいでしょう。この時点ではあくまでも将来の仕上げ磨きを習慣づけることが目的ですから、楽しい雰囲気で遊びながら行ってください。



10

赤ちゃんの具合が悪くなったとき

産婦人科を退院したら、赤ちゃんの相談に乗ってもらえるかかりつけ小児科を作りましょう。乳児健診や予防接種の相談で、早めに小児科に受診されることをお勧めします。

でも、診療時間外の夜間・休日に赤ちゃんの具合が悪くなることもあります。

生後数か月までの赤ちゃんが、おっぱいを飲まなくなった、繰り返し嘔吐する、38度を超える熱が出た、ゼコゼコして息が苦しそうなどの症状がある場合には、夜間・休日でも医療機関を受診する必要があります。受診が必要かどうかの判断に迷う時は、夜間であれば「小児救急医療電話相談（子どもの救急電話相談）#8000」を利用してください。相談員（看護師）が、受診の必要性やご家庭でできる応急処置などをアドバイスします。また、日本小児科学会が作成した「子どもの救急（ONLINE-QQ）」(<https://kodomo-qq.jp>)のサイト（スマホ対応）は、救急受診か家庭で待つよいかの判断の目安になります。

広島県小児救急医療電話相談

平日 午後7:00～翌朝8:00

土日祝・年末年始 午後5:00～翌朝8:00

局番なしの **#8000**

または **082-555-8870**

（ダイヤル回線、IP電話（050）、ひかり電話、大竹市の固定電話をご利用の方）

広島県の「イクちゃんネット」でも
休日当番医など小児救急の情報が得られます。

<http://www.ikuchan.or.jp/happening/>



ママの 健康相談

1

産後のママの体調の変化

● 出血（悪露）

産後約1か月の間、主に子宮から排出される出血や分泌物を悪露（おろ）といいます。

血液成分が主ですが時間がたつにつれて褐色から黄色に変化します。徐々に減少して産後5~6週間でほとんどなくなります。帝王切開を受けられた場合はやや長引くことが多いようですが、産後2週間以上経過して、月経の多い日よりも多い出血が見られる際には医師に相談してください。

● 後陣痛

産後、陣痛のような腹痛を感じことがあります。この痛みは子宮が元に戻ろうとして収縮するためのもので、心配は要りません。初めての出産の方よりも2回目以上の出産の方に強いことが多く、場合によっては鎮痛剤が必要になるくらい強いこともあります。

● 産後の月経開始

母乳だけで育てている場合は産後1年以上かかることがあります。母乳があまり出ない方は、半年以内に再開することが多いようです。母乳をまったくあげていない方は、産後2か月ぐらいで再開します。母乳を中止して半年以上月経が再開しない場合は、念のため医師に相談してください。

● 乳腺炎

おもに乳汁のうっ滞が原因で、乳房の発赤・疼痛、わきのリンパ節のはれに、多くの場合高熱や関節痛を伴います。乳頭からの感染で発症することもあります。

授乳後に残った乳汁を十分に搾り出しておくことが第一の予防法です。乳首を清潔に保つことも大切です。助産師さんにマッサージを受けることも効果的です。

● 排尿障害

分娩後、一時的に尿が出にくくなることがあります。長引く場合は泌尿器科医による治療が必要ですが、ほとんどは自然に元に戻ります。また、くしゃみなどの腹圧で尿漏れをしやすくなりますが、これらは出産の際に骨盤の筋肉が疲労し、ダメージを受けたために発症するが多く、筋肉の回復に伴って自然に解消されることが多いようです。長引く際には医師に相談してください。

