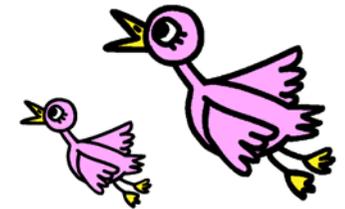


保存版

ご家庭でご活用
ください



AI CLINIC in Myoko

産科
婦人科 愛クリニック

子育て応援！ 赤ちゃんの病気とホームケア

<目次>

- ・ 赤ちゃんの病気とホームケア・・・ 1
- ・ 赤ちゃんの健康チェックポイント・・・ 2
- ・ こんなときは小児科へ！・・・ 3
- ・ 湿疹について・・・ 4
- ・ 風邪ひきについて・・・ 5、6
- ・ 便秘のときは 排便のお手伝い・・・ 7
 浣腸の実施・・・ 8
- ・ おむつかぶれについて・・・ 9

赤ちゃんの病気とホームケア

体の具合が悪くても、
まだ「痛い」とか「つらい」とか、
言葉で言いあらわせない赤ちゃん。

赤ちゃんの病気に1番早く気づいて
あげられるのは、いつも一緒にいる
おかあさん、あなたです！

日頃から触れ合う時間の中で、
あなたの赤ちゃんの健康状態を
チェックしておきましょう。



愛クリニックは、
皆様の元気な育児と赤ちゃん
のすこやかな成長を応援しま
す。
わからないこと、心配なことが
あったら、お気軽にご相談くだ
さい。

妙高市美守 1-12-9
産科婦人科 愛クリニック

TEL 0255-72-4103



おむつかぶれについて

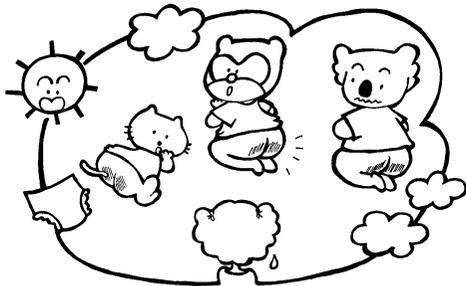
おむつかぶれは程度の差はあれ、ほとんどの赤ちゃんが経験する事です。

かわいい赤ちゃんのおしり、お母さんのちょっとした注意でおむつかぶれを軽くできます。

* ママができること *

- ・ おむつはこまめにとりかえましょう。
- ・ おむつをかえるとき、おしりふきでよくふいてきれいにしましょう。ただれが強いときは毎回ぬるま湯でおしりを洗いましょう。
- ・ おむつのサイズが合っているかチェックしましょう。(小さすぎるおむつは通気も悪く炎症を悪化させます)
- ・ おむつやおしりふきが赤ちゃんの体質に合っていないこともあるので、なかなかよくなるときは、紙おむつのブランドを替えてみるとよくなることもあります。
- ・ おしりが蒸れる様なら、しばらくおむつをはずしてかわかしてあげましょう。

※ 手入れしてもよくなるしない時には、感染症の可能性もあるので医療機関を受診しましょう。



赤ちゃんの健康チェックポイント

□ 機嫌が悪くないか？

いつも以上にぐずる、あやしてあげてもなかなか泣きやまない・・・

赤ちゃんの気分がすぐれない証拠です。暑くないか寒くないか、着ているものは適当か、チェックして。

□ 食欲はあるか？

おっぱいを飲む量や離乳食を食べる量がいつもより減っていませんか？

□ 熱はどのくらい？

元気なときに平熱を調べておきましょう。

体温が高めでも、元気でいつもと変わらない様子なら、安静にしてもう一度計りなおしてみましょう。

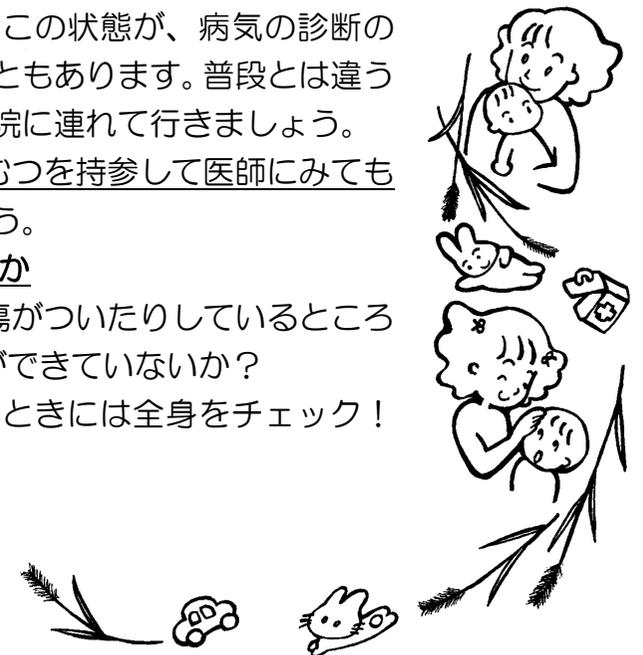
□ うんち、おしっこの色や匂い回数？

うんち、おしっこの状態が、病気の診断の手がかりになることもあります。普段とは違う状態のときには病院に連れて行きましょう。その際、汚れたおむつを持参して医師にみてもらうと良いでしょう。

□ 皮膚の状態はどうか

赤くなったり、傷がついたりしているところはないか、湿疹ができていないか？

お風呂に入れるときには全身をチェック！しましょう。



こんなときは ためらわずに小児科へ 行きましょう！



- ・38℃以上の熱がつづくとき。
- ・母乳や、ミルクをまったく飲まないとき。
- ・ぐったりして、ずっと、眠ってばかりいるとき。
- ・呼吸が苦しそうなとき。
- ・下痢や嘔吐が激しいとき。
- ・おしっこが5時間以上出ていないとき
(危険な「脱水状態-体に必要な水分がぬけてしまった状態-」になっている可能性があります)。
- ・首が硬くなって、あごが胸につかない。
- ・ひきつけを起こしたとき。

ひきつけたら。。まずは応急処置！そして小児科へ！

赤ちゃんをゆすったりしないでください。衣服をゆるめ、吐いたものでのどをつまらせないように、顔を横に向けて、静かに寝かせましょう。頭を冷やししながら赤ちゃんの様子落ち着くの待ち、病院に連絡しましょう。たいていは、5分もしないうちにおさまります。

母子手帳、保険証、かかりつけの小児科の診察券などは、普段からまとめて保管しておきましょう。ご家族みんながわかる場所が良いでしょう。赤ちゃんと外出するときは、必ずいっしょに持って出るようにして、小児科では服用している薬などがあればすぐに答えられるようにしておきましょう。

浣腸 (かんちょう) の方法

浣腸には、綿棒で刺激する方法と、市販の浣腸薬を使う方法があります。



生後6ヶ月くらいまでは、綿棒をつかう方法が、おくすりを使うよりも赤ちゃんの体にやさしくて、おすすめです。

綿棒浣腸 (めんぼうかんちょう) の方法

綿棒の先にオリーブオイルかベビーオイルをつけて肛門に2センチくらい差し入れくるくる回すように刺激します。この浣腸方法は、赤ちゃんの腸の動きをやさしくうながす方法です。その時すぐにうんちが出なくても、しばらくしてから出ることもあります。あわてずに、赤ちゃんの様子を見ましょう。

市販の浣腸薬

浣腸薬をお尻から直接注入して薬の力で腸を刺激して綿棒方式よりも強制的に排便をうながしてくれます。お薬ですから、使用前に使用薬剤の説明書をよく読み、使用方法や用量を必ず確認してください。



綿棒 (めんぼう) 浣腸

市販薬の浣腸

便秘（べんぴ）のときは

排便のお手伝い

赤ちゃんはおっぱいをのんでうんち、おしっこを何回もします。おむつをかえるたびにうんちの出ている子もめずらしくありません。しかし、最初から、1日に1～2回しかうんちをしない子もいます。排便回数は個人差や成長による変化も大きいので1日の回数が多い、少ないはあまり気にしなくてもよいです。

もし、まる1日以上うんちがなく、なかなかでなかったり、赤ちゃんが排便に困っている様子であれば、次の順番でおかあさんが少し手助けしてあげましょう。

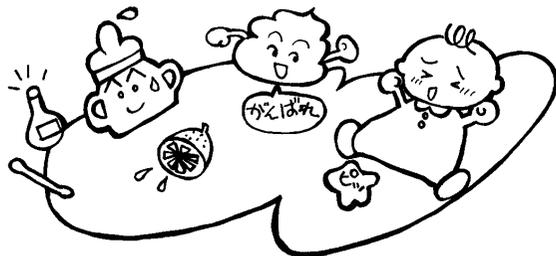
- ① うつぶせにして一緒に遊ぶ。
- ② あおむけにしておなかを時計回りにマッサージする。
- ③ 離乳食が始まっていれば、みかんなどの柑橘系やプルーンのジュースを湯ざまして2倍くらいに薄めて飲ませる。



(X-X りんごやぶどうのジュースは便を硬くするので与えない! X-X)

- ④ ①から③でも出ないようなら浣腸(次のページ)を試してみる。

いろいろ試してみて、2、3日以内に排便があれば心配ありません。



湿疹（しっしん）について

赤ちゃんは新陳代謝が活発で皮脂の分泌が多く、また、皮膚がデリケート。そのため、顔や首ににきびのようなできものできたり、黄色い、かさぶたのようなものが顔や頭の中にできたりすることがよくあります。また、汗をよくかくので、「あせも」もできやすいのです。赤ちゃんの肌をそういったトラブルから守るためには、日常のスキンケアが一番大切です。

* ママができること *

- ・こまめに着替えさせ、かいた汗であせもなどができないようにしましょう。
- ・入浴時は顔や体を石鹸でていねいに洗いましょう。洗った後はお肌に石鹸がのこらないようによくすすぎましょう。
- ・こまめに暖かい濡れタオルで顔や首をふいてあげましょう。
- ・かさぶたのような場合は、入浴前にオリーブオイルやベビーオイルなどをぬり、やわらかくしてから入浴中にそっとはがすようにとってあげるとよいでしょう。かさぶたをいっきにはがそうとすると、髪の毛などが抜けることがあります。**あせらず、そっと、少しずつ**にしてあげましょう。
- ・皮膚が乾燥してカサカサする時は保湿用のベビーローションやお薬を使いましょう。このときに注意したいことは、赤ちゃんのお肌から、汗や汚れをきれいに落としてから使うことです。

※ 上記のようなケアをしても湿疹が増えたり、ジクジクするようなときは早めに医療機関を受診しましょう。



風邪（かぜひき）について

赤ちゃんもよく風邪をひきます。

風邪はウィルス感染でおこるので、まずは、風邪の流行っている時期にはウィルスに触れさせない、**感染予防が大事**です。

人ごみの中になるべくつれて出かけない、
「家族みんな」が、帰宅したらすぐに
手洗い・うがいをする

など、感染防止につとめましょう。

風邪がうつってしまった時の症状は

せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、発熱などです。赤ちゃんでは、それにあわせ嘔吐（おうと：食べ物をはく）や下痢（げり）をすることもありがちです。また、抵抗力が弱いため、風邪ひきから気管支炎や肺炎につながることもあるので要注意です。



ママができること

- **衣服** あまり厚着をせずに普段どおりの服がよいでしょう。時々あかちゃんの背中に手を差し入れてみて、汗ばんでいるようならこまめに着替えさせます。1枚着ているものをへらしてみましょう。
- **食事** 風邪のときは熱による発汗、下痢嘔吐による水分の喪失があるのでいつもよりずっと水分が必要になります。おっぱいやミルクは、ほしがるだけあげて大丈夫。離乳食が始まっているときには、消化のよいものを選んで、食欲にあわせて食べさせてあげましょう。

- **入浴** 熱がなく元気ならば、普段どおりにお風呂に入れてもかまいません。ただし入浴は体力を使うので、いつもよりも手早く入れてあげましょう。お風呂上りは湯冷めしないようにとくに気をつけましょう。

熱が高かったり元気がなかったりするときはお風呂はお休みし、熱いお湯でしぼったタオルで体をふいてあげるとよいでしょう。

- **湿度** お部屋の湿度を十分に保ちましょう。
加湿器をつかうのも有効でしょう。

- **お薬** 1歳になるまでは、具合の悪いときにその都度、かかりつけの医師に診察を受けて処方してもらいましょう。処方してもらったお薬は、医師、薬剤師から十分に説明を聞いて、目的や使い方を理解してのませましょう。家にあっても、大人用の市販薬はのませないこと。また、前に出してもらった薬や、兄弟姉妹に出してもらった薬も使わないことです。

