

赤ちゃん新聞まるかじり

赤ちゃんが病気になるのは当たり前

4月号

生まれて5～6ヶ月ぐらいいは、ママが持っている免疫が赤ちゃんの体の中にも残っているので、比較的病気になることは少なくすみます。その後、ママからの免疫が少なくなり、赤ちゃんは自身の抵抗力だけで、ウイルスなどと戦っていかなければならなくなり、どうしても病気になることが多くなります。けれど、赤ちゃんはその病気をすることによって徐々に抵抗力をつけていくので、“赤ちゃんが病気になるのは当たり前”くらいの気持ちでいてください。

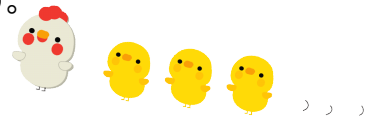


機嫌がいちばんのバロメーター

発熱などは赤ちゃんがウイルスと戦っている証拠なので、無理に抑える必要はないのですが、戦いが激しすぎると体が弱ってしまい、ウイルスに負けてしまうこともあります。その前にママが手助けしてあげましょう。それを見分ける基準は、赤ちゃんの機嫌がいいかどうか。機嫌がよければ、症状が重く見えても、まだまだ赤ちゃんの体力は残っているという証拠なんです。

食欲がない

1回の食事の量が少ないと、赤ちゃんの体調が気になると思います。ですが、飲む量と食べる量には個人差がありますので、機嫌がよく、体重の増えや体の発育が順調であれば問題ありません。食欲低下に加え、顔色が悪い、ぐったりしているなどいつもと違う様子が見られたら気をつけましょう。



症状に合わせたホームケア

せき

立て抱きをし、背中をトントンしてあげましょう。寝付けないうちは、上半身のしたに座布団などを入れ、少し背中を立てるようにしてあげると楽になります。乾いた咳の場合は、洗濯物を室内に干す・お湯を張った洗面器を置くなどをして、湿度をあげてあげましょう。湿度の目安は50～60%です。また、水分を補給してあげると、炎症を和らげたり、脱水症状を防げます。

鼻づまり

赤ちゃんの鼻の下に蒸しタオルなどを当ててあげると鼻の通りがよくなります。こよりなどを使って、鼻の入口を刺激してあげ、くしゃみを出すのもいいでしょう。また、鼻の中を清潔に保つことも大切ですので、お風呂上がりや鼻の通りが良くなった時に、綿棒を使って優しく掃除してあげましょう。ひどい時は鼻吸い器(薬局などで購入できます)を使うと便利です。



下痢

母乳は飲めるようなら大丈夫ですが、胃に負担をかけてしまうので、量や回数で調節しましょう。離乳食も同じで、食材の柔らかさを工夫してあげましょう。下痢が続くとお尻が荒れやすくなりますので、オムツはこまめに取り替えてあげ、ひどい時はシャワーで軽く洗い、しっかり乾かしてからオムツを履かせましょう。また下痢は大量の水分を失いますので、水分補給をしっかり行いましょう。



* 家庭内感染には気をつけましょう *

かかりつけの病院リスト

かかりつけの病院の名前と電話番号を記入し、ご利用ください。

◎ _____

TEL _____

◎ _____

TEL _____

もし困ったときは ☎ 8 0 0 0 小児救急電話相談

