こんなときどうする！？

一か月健診で多い質問

ご出産おめでとうございます！

初めての方も、上の子がいる方も、これからはじまる赤ちゃんの育児にドキドキしていると思います。1 か月健診までの間に、きっと疑問や不安がたくさんあることでしょう。

小児科はどんなささいな悩み相談でも受診していただいて構いませんが、なかなか敷居が高いというお母さんもいるでしょうから、少しでも助けになればと、1 か月健診で多い質問をピックアップしてみました。

1 顔のプツプツがなおりません！

2 鼻が詰まってフガフガ、ゼイゼイいいます！

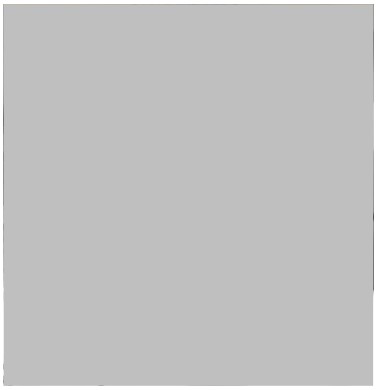
3 便秘ぎみです！

第 4 位　吐き戻しが多いので心配です
第 5 位　目やにが多くて目があかない、、、
第 6 位　体や白目がどんどん黄色くなります
第 7 位　おしりがかぶれて痛そう
第 8 位　手足がぴくぴく、これってけいれんですか？

第1位 顔のプツプツがなおりません！

最近では、赤ちゃんの皮膚もしっかり保湿を！　というのが当たり前になりつつありますが、これは 2014 年に成育医療センターから発表された、**家族にアトピー性皮膚炎のある赤ちゃんに毎日保湿をしたところ、保湿しないよりも湿疹、皮膚炎の発症を抑えられた**、という研究結果が主な根拠になっています。

一方、生後間もない赤ちゃんの顔、頭、くび回りのぷつぷつは主に**皮脂による皮膚炎**です。この時期は、保湿はさておき、**きちんと洗浄することがなにより大切です。**保湿に目が行き過ぎて洗うことが疎かになると、プツプツたちが出現しますのでご注意を。



対策

- ☑ 沐浴剤だけでなく、泡立てた石鹸（無添加）でこすらずによく洗いましょう。
- ☑ 顔や頭も石鹸で洗い、しっかり流しましょう。
- ☑ こする、ガーゼでぬぐう、等の摩擦は刺激になるのでやめましょう。

こんな時は小児科に相談

なかには洗うだけではなかなか治らない子もいます。
そんな時は適切なお薬を使用すると良くなりますので、小児科を受診しましょう。

第2位
鼻が詰まってフガフガ、ゼイゼイ言います

赤ちゃんは大人と比べて鼻や気道が狭く、粘膜が敏感なので、ちょっとした寒暖差や湿度差で分泌物が増えてフガフガ、ゼイゼイ言います。必ずしも風邪（感染症）というわけではなく、**顔色が良く哺乳出来ていれば、大丈夫**、見守ってあげましょう。

対策

- ☑ **部屋を加湿したり、見えている鼻くそをそっと除去してあげれば十分です。**
- ☑ **家庭用の吸引器を使ってみるのもいいでしょう。**

こんな時は小児科に相談

あまりにも辛そうであれば、小児科で奥までしっかり吸引することもできます。
発熱、咳込み嘔吐、顔色が悪い、哺乳不良などがある場合は受診してください。

第3位
便秘ぎみです！

便性、便の回数は本当に人それぞれ！　**おむつ替えのたびに出る子もいれば、3 日に 1 回しか出ない子もいます**。多くの子は生後 10 日くらいからだんだん便の量が減ってきますが、これは正常な変化ですので心配いりません。

対策

- ☑ **おなかが張って苦しそうにしていたら、綿棒刺激をしてあげましょう。**

こんな時は小児科に相談

1 週間以上うんちが出ない、飲むたびに吐いてぐったりする、などがあるときは、病気がひそんでいる可能性があるので、一度小児科でみてもらいましょう。
綿棒刺激のやり方がよくわからない、という方も是非小児科でご相談ください。プロの技をお教えします。

第4位

吐き戻しが多いので心配です

よくある原因が、**げっぷ不足**です。他にも、**おなかが張る、うなる、いきむ、眠りが浅い、おならが多い**、などがみられることがあります。赤ちゃんの胃はおなかの中で固定されていないので、中には胃がねじれてげっぷが出にくい子もいます。ほとんどは病気ではなく、成長とともに良くなります。

対策

- ☑ 仰向けにして 5〜10 分待ってからもう一度げっぷをさせてみましょう。
- ☑ いろんな向きでげっぷをさせてみましょう。
- ☑ 哺乳の途中でげっぷをさせてみましょう。

こんな時は小児科に相談

体重が増えない、日に日にぐったりしてくる、などの場合は、おなかの病気が原因で吐いている可能性もあるので受診しましょう。

第5位

目やにが多くて目があかない、、、

赤ちゃんはもともと結膜炎になりやすいです。自分の手で**目を触ってしまう、逆さまつげになりやすい、鼻涙管という涙の通り道が狭いため洗浄力が弱い、**などが原因です。繰り返すこともありますが、基本的には自然に治るので心配はいりません。

対策

- ☑ 気が付いたときにぬぐってあげるだけで十分です。

こんな時は小児科に相談

何度も繰り返すとき、1 日に何度もぬぐう必要があるときは目薬ですぐに良くなることが多いので、小児科でご相談ください。

第6位
体や白目がどんどん黄色くなります

新生児は多かれ少なかれ全員が黄疸になります。母乳はその分解を緩やかにするため、1か月くらいまでは徐々に目立ってきます。でも心配いりません。核黄疸という**脳に後遺症を残すような疾患は、入院中のスクリーニングが整備されているので、見逃されることはまずありません。**核黄疸以外の危険な黄疸では、**便の色が白っぽくなります**ので、どちらかというと便の色に注意してください。

対策

- ☑ **便が白っぽいと感じたら、母子手帳の便色カードと見比べてみてください。**

こんな時は小児科に相談

便色カードで1～3番の便が出た時や、生後2か月になってもまだ皮膚や白目が黄色い場合は急いで小児科を受診してください。

第7位
おしりがかぶれて痛そう

うんちやおしっこが皮膚に触れて起こる接触性皮膚炎ですので、**いかに皮膚への刺激を避けるか**ということがポイントになります。以下の対処でかなり良くなるはずです。

対策

- ☑ **うんちやおしっこが出たらすぐにオムツをかえてあげましょう。**
- ☑ **おしりふきも刺激になるので、ぬるま湯で流してあげるとベターです。**
- ☑ **新しいおむつは、おしりが乾いてから閉じましょう。（ドライヤーは厳禁！）**
- ☑ **ワセリンや、市販薬「ポリベビー」を塗ってあげましょう。**

こんな時は小児科に相談

なかなか治らない、皮がめくれて痛そう、などのときは受診しましょう。

第8位

手足がぴくぴく、これってけいれんですか？

赤ちゃんの手足のぴくつきや、つっぱり、その**多くは正常な動きですので、心配ありません。**しかし、中には本物のけいれんが混じっていることがあるのも事実です。それを見分けるのは、**経験を積んだ小児科医でもなかなか難しいと言われています。**気になる動きがあれば遠慮せずに小児科で相談しましょう。

対策

- ☑ 動画で記録しましょう。
- ☑ どんな時に起こりやすいか観察しましょう。
  ※起きている時、寝入りばな、驚いた時、など

こんな時は小児科に相談

繰り返す場合は、健診や予防接種の際に動画をみてもらいましょう。

その他にもこまったことがあればお気軽にご相談ください！