

赤ちゃんのお悩み対応

赤ちゃんのうんち

赤ちゃんのうんちは、健康状態を知るひとつの目安です。大人と違って形の無い便を1日に何度もする子もいます。うんちの色は、黄色や緑色のものをよくします。白いつぶつぶ（ミルクのかたまりのような物）が入っていることもあります。

ただし、白色やクリーム色のうんちが出る時は胆汁の通り道がつまっている可能性があるため、3日以上続いた場合は病院を受診しましょう。



↑白色のうんちの例

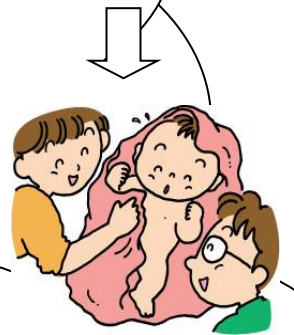


←正常なうんちの例

湿疹

赤ちゃんの皮膚は、トラブルが起きやすいです。皮脂がたくさん分泌されるので、汚れや汗がたまって赤いポツポツができたり、べたべたした黄色いかさぶたになったりすることがあります。大切なのは皮膚を清潔にすること、通気性を良くすることです。皮膚は低刺激の石鹸の泡で優しく洗ってあげましょう。よく洗い流したら、優しく拭いてしっかり水気を取ってあげましょう。乾燥する場合は、きれいに洗った後、ベビーローションなどをぬって保湿につとめましょう。また、よく汗をかいたり、頻繁にうんちをする子は、こまめに洗ってあげるといいですね。

下の写真のように湿疹がひどくなって、かゆがったりじゅくじゅくした時は、皮膚科か小児科を受診して医師に相談してください。

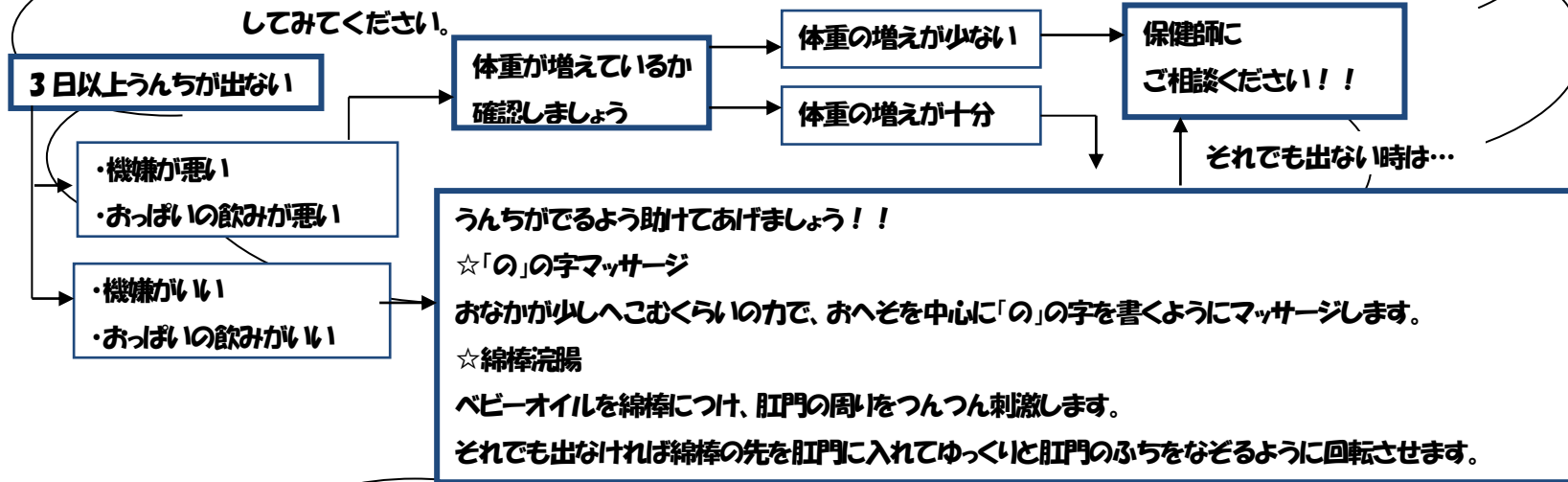


向き癖

赤ちゃんは人のいる方や明るい方をよく向きます。すると頭の骨がまだ柔らかいために頭の一方がだんだん平らになってきます。どうしてもすわりのいい方を向くようになり、向き癖がでてきます。向き癖がある時には、赤ちゃんが向きやすい反対の方向から話しかけたりベッドの位置を変えたりして同じ方向ばかりを向かないように工夫してあげましょう。ただし、頭の変形については、ハイハイしたり歩くようになれば気にならなくなることが多いので、心配しすぎる必要はありません。

便秘

赤ちゃんはちょっとした変化ですぐに便秘をします。3日くらいの便秘は大丈夫ですが、ミルクの量が足りていなくて便秘になっていることもあります。下の表にあてはめて確認してみてください。



- ・機嫌が悪い
- ・おっぱいの飲みが悪い
- ・機嫌がいい
- ・おっぱいの飲みがいい

しゃっくり

赤ちゃんは刺激に敏感なのでしゃっくりをしやすく、原因もいろいろです。お乳を飲んで食道や胃が刺激されたり、おむつが汚れて腰のあたりが冷えた時に出ることもあります。自然な反応なので、しゃっくりしていても問題はありません。止めてあげたい場合は、おむつが汚れている場合は取り換えて温かくしてあげたり、母乳やミルクを飲ませてみてください。



げっぷ

赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲むとき空気も一緒に飲みこみます。それが胃にたまってげっぷとなってでてきます。授乳の後すぐに寝かせると空気と一緒にせっかく飲んだ母乳やミルクを吐いてしまいます。

授乳の後はたて抱きにして背中を軽くたたいたり、おしりの方から頭の方に向かって背中をさすってあげると出やすいです。なかなかげっぷが出ないときにはしばらく静かにたて抱きにしてあげましょう。寝かせる時は、ミルクを吐いた時のために顔を横におけて寝かせるのがよいでしょう。



よく泣く

赤ちゃんが泣く時は、オムツが濡れていないか、おなかがすいていないか、暑すぎたり寒くないか、皮膚の状態はどうかなど、まずは理由を考えてみましょう。理由が思いつかなくても、赤ちゃんは眠りに入るのが上手でないために「寝ぐずり」で泣く子もたくさんいます。

抱っこしてあやしても泣きやまない時は、散歩して外気にあてたり外のものを見て疲れると、家に帰って少し寝てくれるかもしれません。大変な時は、無理をしないで周りの人に協力してもらいましょう！

