赤ちゃんによくみられる症状 Q&A

～もくじ～

1. 授乳について
    - ① おっぱいが足りているか心配です
    - ② 授乳回数や時間ってどれくらいですか
    - ③ 母乳が飲めているか心配です
    - ④ よく吐きます
    - ⑤ げっぷが出ません
2. 赤ちゃんの状態について
    - ① 赤ちゃんはなぜ泣くの
    - ② 鼻づまり
    - ③ めやに
    - ④ くしゃみ
    - ⑤ しゃっくり
    - ⑥ のどがゴロゴロ鳴る
    - ⑦ 向き癖
    - ⑧ 手足が冷たい
    - ⑨ いきむ・うなる
    - ⑩ 便秘
3. 肌トラブルについて
    - ① 湿疹
    - ② おむつかぶれ
4. K2 シロップ（ビタミン K）について
5. ２人目のお子さんがうまれた家族へ
    - 上の子との接し方

ほほえみテキストにも
載っています♪

こんなときには

1.授乳ついて

① おっぱいが足りているか心配です

母乳は赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけあげることが大切です。
生後 2 週間経つと産後直後のような乳房の張りがなくなるため、母乳が減っていると心配になる人もいます。
産後は、乳房の張りはなくなっていきます。
赤ちゃんが母乳を飲めていて、排尿、排便が順調で機嫌がよければ心配いりません。

② 授乳回数や時間ってどれくらいですか？

生まれて間もないころは 1 回の量が少なく、母乳はミルクにくらべて消化も早いため、すぐ欲しがります。飲む時間も平均 20～40 分かかることが多いです。
生後 6 週間過ぎた頃には、赤ちゃんの胃の量も大きくなり飲む時間は平均 15～20 分程で、回数も少し減ってきます。

年齢	母乳・ミルクの量の目安
生後半月～1 か月	80～120m L
生後 1～2 ヶ月	120～160m L
生後 3 ヶ月以降	200m L ～

③ 母乳・ミルクが飲めているか心配です

母乳・ミルクが飲めているサインをみてみましょう。
① おむつがしっかり濡れるくらいのおしっこが 1 日およそ 6 回くらい、うんち 1 日 1 回以上
② 授乳していると飲む音が聞こえる
③ 1 日当たり 25～30g の体重増加がある
④ 1 日 8 回以上授乳している

④ よく吐きます

赤ちゃんは吐きやすく、ピークは生後 4 ヶ月で徐々に自然に収まることが多いです。
戻す量が多いと心配になりますが、機嫌がよく、哺乳力も良い、排尿・排泄も十分ある、体重増加も問題なければほとんど心配ないでしょう。
対処法：げっぷさせる、しばらく縦抱きにして背中をさする
お腹が張っているときは哺乳前にガス抜きする

⑤ げっぷが出ません

母乳の場合は毎回出ないことが多いです。出なくても空気をたくさん飲み込んでいなければ、明らかなげっぷは出にくいこともあるので、次回に期待しても良いでしょう。
おならとして出ていくことも多いです。寝かせるときは、吐いたときのために顔は横に向けてあげましょう。

こんなときには

2.赤ちゃんの状態について

① 赤ちゃんはなぜ泣くの？

まずは原因を取り除いてあげましょう。赤ちゃんが泣く主な原因は以下です。

① おなかがすいた
② おむつが汚れている
③ 眠いのに眠れない
④ 暑い・寒い・居心地が悪い
⑤ お腹にガスや便が溜まっている
⑥ 刺激が多すぎる（周囲がうるさいなど）
⑦ 甘えたい

② 鼻づまり

生後２ヶ月頃までは鼻腔が狭いので鼻のなる音（ピーピー、ブヒブヒなど）が聞こえることがあります。
休憩をしながらでもいつも通りの量の母乳やミルクが飲めて、排泄がしっかりあるのであれば様子を見ましょう。
対処法：加湿する
鼻づまりの場合は縦抱っこをする
無理に奥まで綿棒などは入れず、分泌物が見えたら取る
ズルズルする場合、授乳前に鼻水吸い取り器があれば利用してもよい

③ めやに

あかちゃんは涙管が狭くて、めやにが出やすいです
対処法：清潔なガーゼで、軽くふき取る。目頭をマッサージする
受診の目安：目が赤くて開かないくらいのめやにが出るとき

④ くしゃみ

鼻の粘膜が敏感で、湿度や温度の変化によってくしゃみが出やすいです。また、あかちゃんは鼻毛がないため、埃などがそのまま鼻の粘膜につくことで出やすくなります。生理的な現象でもあるため、頻回でなければ様子を見ましょう。

⑤ しゃっくり

生後３ヶ月くらいまでは横隔膜を調整する神経の発達が未熟なうえ、気温の変化などによっても出ます。自然に止まるので心配いりません。
対処法：抱っこしてみたり、もう一度授乳してみたりすると収まることもあります。

⑥ のどがゴロゴロ鳴る

赤ちゃんが次第に大きくなって粘膜が丈夫になってくれば、こういった音は自然に消えていくのがほとんどです。熱もなく体重も順調に増え、元気ならば問題ありません。

こんなときには

⑦ 向き癖

赤ちゃんの頭は柔らかいです。いつも同じ方向ばかり向いていたり、顔を同じ角度に傾けていたりすると、その形に合わせて変形していきます。

対処法：明るいものが見える方向や音が聞こえてくる方に顔を向けているため、定期的にベッドや布団の向きを変えてあげましょう。反対側から声をかけたりおもちゃを見せて、向き癖とは反対方向へ向くように呼びかけてみると良いです。

⑧ 手先が冷たい

赤ちゃんは体温調節機能が未熟で、環境温度に左右されやすいです。そのためからだの中心部の温度を適切に保つために手足の血管を収縮させることで体温調節を行っています。

必ずしも靴下や手袋が必要というわけではありません。手足が紫色に変色している場合には保温してあげましょう。

⑨ いきむ･うなる

原因はいくつか考えられます。

① 授乳時に一緒に空気を飲んでしまう
② うんちを出すためにがんばっている
③ とくに理由はない

いきんでいる、うなっているから苦しいというわけではなく、ひとつの運動と考えましょう。

4～6 ヶ月ころになると寝返りができるようになりガスが出やすくなるため、少なくなります。それまでは寝ているときでも顔を真っ赤にしていきんだり、うなったりします。

⑩ 便秘

「何日間出なければ便秘」という規定はありません。機嫌よく普段通りお乳を飲んでいれば様子をみても大丈夫です。お腹が張っていて、ぐずって機嫌が悪い、飲んでくれない、すぐに吐くなどの場合は、綿棒刺激・浣腸・マッサージなどを取り入れてみてください。

対処法：こまめな水分補給（母乳・ミルクなど）、「の」の字マッサージ、肛門周辺のマッサージ、綿棒刺激、浣腸

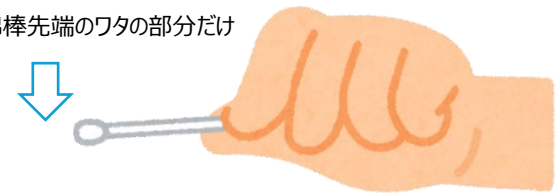
浣腸は病院でも処方できますが、薬局などでも「イチジク浣腸」を売っています。

綿棒刺激の方法

① ベビーオイルやワセリンを綿棒先端のワタの部分に塗ります
② 肛門へ綿棒先端のワタの部分（1～2 センチ）までゆっくり差し込みます
③ 肛門の内側を擦るように、円を描くようにして数周ゆっくり回しましょう

すぐに便が出る子もいれば、しばらく経ってからの子やでない子もいます。1 日に綿棒刺激を行う回数に制限はありません。あかちゃんの様子を見ながら行いましょう。

肛門へ差し込む深さは
目安は綿棒先端のワタの部分だけ



こんなときには

3.肌トラブルについて

① 湿疹

赤ちゃんは代謝が盛んで、皮脂分泌が盛んであるため湿疹ができやすいです。生後３ヶ月くらいになってくると、少しずつ皮脂分泌も低下してきて軽快することが多いです。

脂漏性湿疹…黄色いカサカサしたかさぶたのできる湿疹で、頭、眉毛、鼻、耳の周囲などにできます。特におでこから鼻にかけて多く見られます。

新生児ざそう（ニキビ）…生後 2 週間ぐらいから男の子に多く、頬・額・丘疹・膿疱が見られることがあります。体幹部は少ないです。2～3 ヶ月で自然となくなります。

対処法：入浴時、石けんを使って顔を洗う。入浴後はベビーローションやワセリンなどで保湿を行う。
泡の出るタイプのベビーソープは片手で簡単に洗えるのでお勧めです♪

② おむつかぶれ

広がってきたり、皮がめくれたような感じになってしまうと、治療が必要になることが多いです。びらん、触るだけで痛がるようなときは薬の処方が必要な場合もあります。

対処法：こまめなおむつ交換、お尻を石鹸で洗う
おしりふきなどでゴシゴシ拭かず、こびりついている場合はおしりふきなどを濡らして拭いたり、臀部浴にしましょう。石けんで洗うのは１日１回で、低刺激性の石けんを使用しましょう。清潔にした後は、ワセリンなどを塗布し、皮膚を保護すると良いです。ベビーオイルよりワセリンの方がより効果があります。

4.赤ちゃんの反射

原始反射	消失時期	反応
モロー反射	生後 3～4 ヶ月	誕生時から存在し、最初の１ヶ月で最大になり、生後２ヶ月頃に消え始める。 乳児の頭の位置が突然変化したり、不意に温度が変化したり、突然騒音が鳴るなどして驚愕すると起こる反射である
把握反射		何らかの物体が乳児の手の平に置かれたとき、指が閉じられて把握によって物を掴もうとする反射である
探索反射		頬や口をなでるものの方向に頭を向け、頭を移動させることによって目標を探す反射である

こんなときには

5. K2 シロップ（ビタミン K）ついて

生後４日目に入院病棟のスタッフが飲ませ方の説明をします

ビタミン K とは…血をとめるために必要なビタミン。胎盤を通りにくく、母乳中に含まれる量も少ないです。

ビタミン K が不足すると出血しやすくなり、新生児・乳児ビタミン K 欠乏症出血症を引き起こすことがあり、重症の場合には頭蓋内出血がみられると言われています。

ビタミン K は**出血の予防**のために服用してもらいます。

服用期間：当センターを退院する新生児に対しては**生後３ヶ月頃まで１週間毎**に予防投与を行います。

服用方法：退院後、お家で毎週決まった曜日に飲ませてください

カップ（スプーンも可）は家庭用洗剤で洗い、乾燥させたものを使用する

とろみがあるので、むせないように**少しずつ**飲ませる

注意点：常温で保管する

シロップを飲ませたあと、すぐに授乳しても構いません

飲ませ忘れたときは、気づいた時点で飲ませるか、次の日でも問題ありません

飲みこぼしたり、吐いたりしても追加内服は必要ないです

6. 2 人目のお子さんが生まれた家族へ

上の子との接し方

① 今まで以上に言葉にして上の子を褒めましょう。
「よく頑張ったね！」「お母さん、〇〇ちゃん/くん　大好き！」など

② 小さい役割を与えてみる。出来たらしっかり褒めてあげましょう。

③ 話をきちんと聞いてあげることで、''自分を見てくれている''と安心感を抱かせてあげましょう。

④ 抱きしめたり頭を撫でてあげたりして、スキンシップを取りながら褒めてあげましょう。

⑤ 必要のあるとき以外は、できるだけ上の子の世話を優先してあげましょう。特別扱いをしてあげることで、上の子は満足感を抱きやすいです。

⑥ 家族がいるときには上の子と二人で過ごす時間を取ってみましょう。