

## 赤ちゃん訪問でよくある質問

### ・赤ちゃんの過ごす環境について

#### Q 室温はどのくらいがいいですか？

室温は、冬や気温の低い時期は20度を下回らないように暖房で調節しましょう。同時に加湿も行うと効果的です。夏や気温の高い日は冷房を使用します。どちらも、風が直接赤ちゃんに当たらないように気を付けましょう。手足が冷たくても、背中やおなかを温かければ体温は保っています。

#### Q うつぶせ寝はいつから大丈夫ですか？

うつぶせ寝は、乳幼児突然死症候群のリスクが高まるため、1歳になるまではあおむけに寝かせましょう。厚生労働省のホームページでも推奨しています。自分で寝返りを打てるようになると、睡眠中にうつぶせになっていることがあります。無理にあおむけに戻さなくても構いませんが、以下のことに注意しましょう。

☆ベッドは硬めのものに、かけ布団は軽めのものにする。

☆まわりにクッションやぬいぐるみを置かない

☆寝るときに厚着をさせない（寝返りの妨げになるため）

☆うつぶせ寝のまま長時間目を離さない。



### ・こんな症状が出た時には

#### Q 熱が出たときの対応は？

赤ちゃんの平熱は36.5度～37.5度です。授乳が終わって1時間ほど経過した、よく眠っているときに測るとよいでしょう。熱が高い場合は、衣類の着せすぎ、授乳や泣いた直後などの影響も考えられます。38度以上の発熱が続くとき、とくに生後3か月までの赤ちゃんは医療機関へ相談しましょう。

#### Q ウンチの色がおかしい。

赤ちゃんのウンチは黄色～茶色でやや水っぽいことが多いです。回数も多く、白い粒粒が混ざったり、緑色のウンチが出ることもあります。ウンチの色が白やクリーム色に近いとき（母子手帳 P19 ウンチの色 1～3番）はおむつを持ってすぐ医療機関を受診しましょう。ロタウイルスによる胃腸炎の時は、米のとぎ汁のような、白っぽい水様の下痢がみられることがあります。ウンチの回数が多いときは、こまめにおむつを替えておむつかぶれを防いであげましょう。

#### Q よく吐くので心配です。

母乳やミルクを飲んだ後や、しばらくしてからげっぷと一緒に吐くことはよくあります。口からあふれるような吐き方で、赤ちゃんの機嫌もよければ特に心配せず様子を見ましょう。頻回に吐いて体重の増えが悪い、噴水のように吐く、ウンチが出ずおなかがパンパンに張っていて吐くときなどは医療機関に相談しましょう。

Q 便秘をしています。

2～3日ウンチが出ていなくても、母乳やミルクの飲みがよく機嫌がよければ様子を見て構いません。おなかを「の」の字にマッサージしてみたり、綿棒にワセリンをつけてすべりをよくし、肛門を刺激してみるのもよいでしょう。

Q しゃっくりがよく出ます。

あかちゃんはよくしゃっくりをします。異常なことではありませんので様子を見ましょう。自然に止まることがほとんどです。

Q 顔や耳にぶつぶつが出て心配です。乳児湿疹??アトピー??

新生児や乳幼児に起こりやすい皮膚トラブルをあげました。

☆新生児ざ瘡：新生児ニキビとも呼ばれるもので、生まれてしばらくは皮脂分泌が多いために、思春期と同じようなニキビがみられます

☆脂漏性湿疹：頭や額などに赤茶色の湿疹や黄色いかさぶた、カサカサしたふけの様なものが出ます。

☆アトピー性皮膚炎：生後2～3か月から出始め、かゆみを伴います。顔をこすりつけたり、手で耳や頬をこするようなしぐさがみられます。関節の内側や首周りが湿ってじくじくしているときは、アトピー性皮膚炎の可能性が高いかもしれません。

☆あせも：汗の出口がふさがれることで起こる皮疹で、炎症を起こして赤くなることもあります。

いずれも、新生児期からのスキンケアで皮膚のバリア機能を高めてあげることが大切です。低刺激の石鹸を使いよく泡立ててやさしく、しっかり洗うこと、よく洗い流すこと、そしてすぐに保湿をしてあげることが大切です。

Q 何をしても泣き止みません。どうしたらいい？

A どんなことをしても泣き止まない時期があります。赤ちゃんが成長すれば泣かずに伝えられるようになり、自分で泣き止めるように必ずなります。お腹が空いていないか、おむつが汚れていないか、等、生理的な原因がないか、病気のサインがないかを確認します。特に原因がなければ、歌を聞かせたり、おくるみで体を包むなどすることで気持ちの切り替えができないか試してみましょう。それでも泣き止まない場合、泣き声がつらいと感じたら、赤ちゃんの安全を確保して赤ちゃんからいったん離れてみましょう。深呼吸、外の空気を吸う、お茶を飲む、等10分程度をめに気分転換をしましょう。



## ・授乳のこと

### Q 授乳間隔や睡眠時間がまちまちです

月齢が進んで赤ちゃんの飲む一回量が増えてくることで授乳間隔があいてくる、とよくききます。あくまでも個人差があるのと、赤ちゃんの飲む量は一定ではないので、よく飲んだ時とあまり飲まなかったときでは、次に欲しがるタイミングがずれてしまうことがあります。間隔がまちまちでも、体重の増えが順調であれば気にしなくてよいでしょう。授乳間隔があかず、頻回に欲しがる時には、おっぱいの吸い方にも注目してみてください。浅く吸っていたりいつまでもクチュクチュ吸っているときはうまく飲めていないかもしれません。しっかり深く吸い付いて、しばらくするとコクンコクンと飲み込む音が聞こえてくるなら、飲めているサインです。

また、赤ちゃんはおっぱいが欲しいだけでなくほかのことで泣いているのかもしれません。おむつを替えたり、洋服を整えたり、抱っこをしたり、いろいろと試してみるとよいでしょう。

### Q 母乳が足りているか心配です

赤ちゃんの飲んでる量が目で見てわかりにくいので、泣いていると不安になりますよね。母乳は赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけあげましょう。授乳の間隔や一回の授乳時間にはこだわらなくて大丈夫です。半分寝ながらいつまでもだらだらと飲んでるようなときは、赤ちゃんの口の中に指を入れるようにして外すといいでしょう。生後1～2か月の赤ちゃんは、まだ一回に飲める量が少なく、その分回数が多くなります。授乳のたびにオムツが濡れている、もしくは一日に6回ほどおしっこが出ていれば水分は足りていると思われる。

