日本赤十字社医療センター 周産母子センター　Vol.16

はぐくみ通信

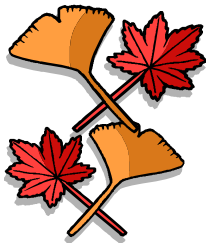
暑い夏も終わり過ごしやすい季節となりました。今回のはぐくみ通信では、小さなお子様がいるご家庭での冬への備えや、日頃よくお受けする質問についてお話させていただきます。

☆暖房器具の使い方に注意しましょう☆

●火傷の危険があります！

暖房器具の中には高温になり触れると火傷する危険があるものがあります。動き始めたお子様がいるご家庭では、お子様が近づけないようにし、倒れたり傾いたりしないよう設置場所には十分気を付けましょう。

また、湯たんぽやホットカーペット等は、低温やけどを起こすことがあるため、乳幼児の使用には特に注意が必要です。寒いだろうとホットカーペットの上に赤ちゃんを寝かせたり、ベビーベッドの前にハロゲンヒーターを置くのはやめましょう。



●定期的な換気を忘れずに！

暖房器具の使用中にも定期的に空気の入れ替えをしましょう。特に石油ストーブを使用する場合は一酸化炭素中毒の恐れがありますので、こまめな換気が必要です。

オイルヒーターは、燃焼を伴わないため空気を汚さず、本体温度の上昇も少ないため、小さなお子様がいるご家庭に薦められています。

☆家族みんなで感染対策を習慣づけましょう☆

●手洗い・うがい・マスク

指や爪の間、手首も忘れずに！

手洗いは石鹸を使って 20 ～ 30 秒間もみ洗いし、流水で洗い流し、ペーパータオル・ティッシュ、清潔なハンカチで拭きましょう。帰宅後、トイレの後、食事の前、調理の前には手を洗う習慣を身に付けましょう。水が使えない場合、アルコール手指消毒も効果的です。

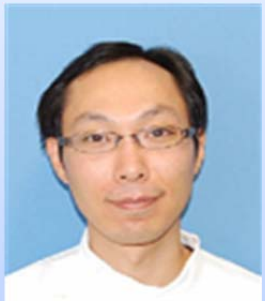
うがいは口の中を洗い流してから、上を向いて喉の奥で 10 回ぐらい、ガラガラとうがいをしましょう。

マスクは毎日交換し、自分に合ったサイズのもので鼻と顎をしっかり覆いましょう。

●もし授乳中のお母さんがインフルエンザにかかったら？

母乳から赤ちゃんへインフルエンザが感染することはありません。ただし、接触感染や飛沫感染の可能性があるため、特に授乳前後の手洗いを厳守しマスクの着用を心掛けましょう。突然母乳をやめてしまうと、乳腺炎などトラブルにつながることもあるので、原則母乳育児を継続します。

☆赤ちゃんとの生活での疑問にお答えします☆



教えていただいたのは
新生児科の
中尾厚先生です。

Ｑ１．赤ちゃんが同じ向きばかりで寝ています。首などの成長に問題にはならないでしょうか。赤ちゃん用の枕がよく売っていますが使った方がいいですか。

向き癖は１か月頃には多くのお子様に見受けられます。そして下になっている側の頭部が扁平になっていることも多いです。通常はお座りやつかまり立ちをする時期になると、向き癖や頭の形は改善してきますし、髪の毛も増えるのでいびつさは目立たなくなります。光の方向を向くお子様であれば、光の差し込む窓や電灯などを普段向いている反対方向になるよう寝かせると効果があるかもしれません。また、授乳の方向がいつも同じであれば逆にしてみるのもよいでしょう。赤ちゃん用の枕を使用するのも１つの方法ですが、首が前かがみになりすぎると呼吸が苦しくなるので、そのような姿勢は避けて下さい。ご家族が手で回そうとしても首が回らない場合や、顔の形までもいびつな場合はご相談ください。

Ｑ２．赤ちゃんの便秘が心配です。何日くらい続いたら病院へ連れて行ったほうがいいのでしょうか。また、便秘予防にしてあげられることはありますか。

排便の回数は個人差が大きいです。母乳栄養児は多く、人工乳栄養児は少ないことが一般的ですが、必ずしもこの限りではありません。また、生後１か月頃になってくると排便の間隔が延びてくることが普通です。たとえ排便が 2～3 日に 1 回程度であっても、おなかの張りが悪化せず、体重増加も良好であれば便秘と考える必要はありません。まずは、お子様の排便のペースがどの位なのかを育児の中で実感して、そのペースから数日空くものを便秘と考えて下さい。便秘の予防として特効薬的なものはありませんが、おなかをマッサージしたり、オリゴ糖や麦芽糖などを摂取すると改善することがあります。また尿の回数が減ったり体重の増えが思わしくない場合は、授乳量が減っていることが予想されますので、頻回に飲ませるなどの工夫をした上で助産師にご相談ください。おなかの張りが悪化（「てかてかぱんぱん」）したり、吹き上げるような嘔吐が続く場合は病院を受診ください。

Ｑ３．上の子が風邪などをひいてしまった時、赤ちゃんにうつらないようにするにはどうしたら良いですか。

年齢の大小を問わず風邪をひかない子はいません。可能であれば上のお子様に、マスクの着用や手洗い、うがいをしてもらいます。市販の噴霧式アルコール消毒液を使用してもよいでしょう。ただ、実際は年齢などの面で実施困難なことも多いですので、あわてないで日々のお子様の様子をよく観察してください。一般的には 3 か月以下のお子様の 38℃以上の発熱は注意と言われていますが、哺乳量や泣き声の強さ、尿の回数などにも気を配ってください。