

☆はじめに

☆お母さんのこと

お母さんの風邪

お父さんと子育て

ゆっくり休憩しましょう

☆予防接種について

注意すること

風邪の時は接種できないの？

予防接種の効果

生後半年は風邪をひかない？

☆赤ちゃんの世話

赤ちゃんのいる部屋の温度は？

爪の手入れ

天花粉（てんかふ、シッカロール）

あせもを退治しよう

ごしごしこすらないで

赤ちゃんには石鹸を

よだれは 1 日 1.5 リットル

おしゃぶり

湯ざましはいるの？

サイレン 赤ちゃんの泣き声

焼きもち

抱き癖なんてありません

☆赤ちゃんの発達

赤ちゃんの好きな声

はいはい、寝返りをしない

赤ちゃんの指しゃぶり

離乳食はいつから？

☆赤ちゃんの病気？

鼻づまり・鼻水

下痢 ウンチがゆるい

便秘 ウンチがでない

皮膚炎 お肌があれている(頭・顔・耳・おしも)

体に生えるカビ カンジダ(おしも・口の中)

歯が生えてこない

頭のかたちがゆがんでいる

目やにが止まらない

おへそがジクジク

停留鞏丸 タマタマが一個しかない？

陰嚢水腫 タマタマがプクプク

臍ヘルニア おへそがふくれてきた！

そけいヘルニア(脱腸)

はじめに

この小冊子では、赤ちゃんが満 1 歳のお誕生日までに経験するいろいろな心配事や病気を取り上げていきます。おうちでゆっくり読んで頂けるようにと思い作りました。

内容は一般の方向けにわかりやすくしてあります。病気や発育のすべてについて記載してあるわけではありません。また、同じ病気でも個人差があり、ケースバイケースですので参考にとどめ心配な場合や症状がよくなる場合には医師の診察を受けるようにしてください。

とはいえ、おうちの方が気になるようなことに関しては割とのせてあるつもりですので、時間のある時にパラパラめくって項目だけでも頭に入れておくと、「こういう記載があったな」といざというときに役に立つと思います。

小児科医 平山 毅

お母さんのこと

お母さんの風邪

風邪を引くと、母乳をやめないといけないと思っているお母さんが多いようですが、授乳は可能です。母乳はお母さんの血液からつくられますので、血液中にあるものはたいてい母乳中に入っていきます。

熱がある時でも血液中に細菌やウイルスが入ることはありませんので、母乳を介して風邪がうつることはないのです。しかし、たとえ母乳からうつらなくても咳や、唾液などを介してお母さんの風邪が赤ちゃんにうつることはよくあります。

風邪をひいたお母さんの血液中には、抗体という薬が作られ風邪から回復していきます。その抗体は、母乳中にたくさん含まれていますので、風邪の際に母乳をあげることは、現在かかっている風邪に対するオーダーメイドの薬を赤ちゃんに飲ませていることになりますので、高熱でお母さんがお乳をあげられないくらいつらいとき以外は積極的に母乳をあげた方がよいのです。

また、風邪薬を飲んでいる場合も、母乳をあげられ

ないと思いがちですが、母乳中に入っていく薬の量は、母親の血液の中に入る薬の量の50～100分の1のレベルしかありません。例えば、生まれたての赤ちゃんが病気になったとして、赤ちゃんに飲ませる薬の量は、大人の10～20分の1くらいになります。つまり、母乳から入っていく薬の量はごく微量ですので、母乳を通じて薬が赤ちゃんに効くこともありませんし、副作用がでることもまずありません。つまりお母さんが風邪薬を飲んでいるときでも授乳可能な場合がほとんどです。

ただし薬剤によっては、授乳してはいけないケースもあります。気になるようなら授乳可能な薬を処方しますので、お母さんが風邪のときも受診してください。



お父さんと子育て

「会社の仕事があるのはわかるけど赤ちゃんが泣いている時くらい手伝ってくれたっていいじゃないの？」とお父さんに対して不満に思っているお母さんもいると思います。熟年離婚の夫婦の溝は、実は子育ての時期に始まっていることが多いのです。

そうならないために、男の人というのは、言わなければわからないものなんだと割り切り、後で不満として出すのではなく、そのつど言うようにしましょう。また、手伝ってくれたときに、「さすがお父さん」などというと、とてもやる気が出る単純な生き物なんだと知って、対応していくほうがいいでしょう。

子育ては大仕事ですので、一人だけではなかなか大変です。お父さんが子育てに参加してもらうようにして下さい。お母さん、是非この章はご主人に読んで頂いて下さいね。



ゆっくり休憩しましょう

家事と子育てに終わりはありません。会社の仕事のように休み時間や勤務時間が決まっているわけでもありませんので、自分でメリハリをつけないとどうしても一日中かかりっきりになってしまいます。

頑張れるときはいいのですが、人間1年中働き続けられるわけではありません。自分の時間が持てないとだんだんとストレスがたまってきて結果的に赤ちゃんやお父さんにあたってしまうことになります。

そこで午前中に1回、午後に1回は無理にでも自分のための時間を作り出しましょう。1回の時間は5分くらいで結構ですのでコーヒーを飲んでみるとか、好きな雑誌を読んでみるとか何か自分のしたいことをしてみてください。

「子どもが寝たらその間にたまっている家事を片付けないと」と思いがちですが、ほんの少しだけ家事を休んで自分の時間を作ってみてください。その時間でお母さんが少しでもリフレッシュできればその方がきっとお父さんと赤ちゃんも喜ぶと思いますよ。

