





病気のサインとアドバイス *夜間、休日で緊急の場合は2ページへ。

	発熱	咳	嘔吐
アドバイス	熱を出したときは本当に不安になってしまいます。 でも少し落ち着いて機嫌や顔の表情等をよく見てください。 顔色が悪い、苦しんでいる、吐く、発疹等症状があるときは、なるべく早く受診してください。 	食欲があり、機嫌も良ければ様子を見ていてよいでしょう。 発熱や下痢、嘔吐等の症状、咳が続くときは軽くても受診してください。 	赤ちゃんの胃は未熟なため、寝かせた時や飲みすぎた時に吐くことがよくありますが心配はいりません。 吐く回数が多く、ミルクを与えても飲まなかったり、飲んでみても吐き、顔色も悪いときは急いで受診してください。 
離乳食・ミルク	○欲しがるだけ飲ませます おっぱいもミルクも欲しがるだけ飲ませてかまいません。 最近、ママの乳腺で病気に対する抗体が作られていること、つまりおっぱいが薬の役目を果たしていることがわかってきました。 赤ちゃんはしがみつこうように飲むことがあります、そのまま続けていいです。 ○無理強いしないで 熱が出る赤ちゃんはどうしても食欲が落ちます。病気だから食べてもらいたいと思いますが、食欲が落ちるのは当たり前と考えて無理強いはやめましょう。病気が治れば必ず食べてくれます。 離乳食は少し前の段階に戻して柔らかめのものが食べやすいでしょう。 野菜スープは離乳食中期・後期の赤ちゃんにも病気のときは大変重宝します。	○おすすめはうどんやスープ等温かくて刺激の少ないものを選びましょう。 ○欲しがるだけ飲ませます おっぱいの時期なら好きなだけ飲ませます。	○少し落ち着いてから 吐いた後しばらくは食べさせないで、1時間くらいたってから湯冷ましを飲ませ、吐かなくなったら食べさせましょう。 無理に食べさせようとせずに赤ちゃんの自然の食欲に任せます。 
水分	○こまめにたっぷりと 熱が出る汗をかき、体内の代謝も激しくなり、体から水分が失われていきます。 元気なときでも、赤ちゃんは大人に比べ脱水症状を起こしやすいので、熱が出たときは水分の補給に心がけてください。 	○咳が落ち着いてから 咳が落ち着いたら、たんを出しやすくするために少しずつ水分を。飲みたがらなければ無理に飲ませないでください。無理に飲ませると吐いてしまいます。	○湯冷まし、麦茶を 番茶は興奮作用のあるカフェイン、カテキンという物質が入っているのでやめて、湯冷ましか麦茶を飲ませましょう。
その他注意点	○こまめに拭いて着替えを 熱がでると赤ちゃんの体は自ら汗を出し、体温を下げようとしますので、普段より多く汗をかきます。 汗による汚れは皮膚のトラブルのもと。お湯で絞った温かいタオルで体を拭いてあげてください。 額が汗ばんでいたり、背中に手を入れて、ジトツとするようなときが汗をふいてあげる目安です。 肌着も取り替えてください。汗をそのままにしておくと体が冷えることがあります。 	○抱っこして背中をさすってあげて 咳がひどいと赤ちゃんも不安になり機嫌も悪くなります。抱っこして安心させてあげてください。 たて抱っこにしたら咳が止まることもあります、苦しそうなら背中をさすったり、軽くトントンとリズムカルにたたいてあげると楽になります。 ○こまめに換気し部屋の空気を新しく 部屋の空気が汚れていると咳が出やすくなります。 冬は暖房のため部屋を閉め切っていることが多いので、1時間に1回は少し窓を開けて換気。ガス、石油暖房の場合は特に気をつけましょう。 窓を開けたとき冷たい空気が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。 ○お風呂は熱がなければOK 咳だけの症状だとハイハイ等ができる赤ちゃんならじっとしていませんから、家の中でも汗をかきます。熱もなく全身状態が良ければお風呂はOK。 ただ、体力の消耗が激しいので長風呂はやめましょう。	○吐いたものをよく見て 吐いたものは病気の診断をするための大切な情報です。 ツブツブがあったか、どんな色をしていたか、お医者さんに伝えましょう。 できれば吐いたものを持って診察に行ってください。

発疹	便秘	下痢
発疹が出た場合、その状態をよく見るのが大切です。 熱がある場合の多くはうつる病気の時です。 発疹以外の症状がある時には必ず早めに受診してください。 発疹はかゆみがあり、赤ちゃんはとても不機嫌になります。 まずかゆみを取ってあげるケアをしてあげましょう。 	2~3日出なくても、うんちをするときに苦しげらなければ便秘ではありません。 硬くてうんちをするときに唸ったり、3日以上出なくて苦痛があるのが便秘です。 	赤ちゃんの便が柔らかくなることは、よくあることです。少しぐらいの軟便で神経質になることはありません。 たとえ下痢気味でも機嫌が良く、食欲があれば心配ありません。 便の中に血液や粘液が多く混じっていたり、腐ったような臭いがするときは注意が必要です。 また熱や嘔吐等の症状がある時は必ず受診してください。
○無理に食べさせない 発疹のほかに熱がある、下痢をする、吐く等別の症状がある場合、食欲は落ちています。 離乳食の初期なら、おっぱい・ミルクだけしか飲まないかもしれません。中期・後期でもスープ類やおかゆと1つ前の期の食事を。 発疹が出て熱がある場合は、口や体の中に発疹ができてくることもあり機嫌が悪くなります。 		○ミルクはいつでもおどりでOK おっぱいは下痢のときでも欲しがるだけ飲ませていいです。 離乳初期の赤ちゃんでも食欲が無いときには病気が治るまでおっぱいだけで乗り切ることができます。
水分の補給は忘れずに。		水分を補給する。
(ポイント) 脱水症状 赤ちゃんは大人に比べてからだの水分の割合がとても多く(体重の2/3くらい)、何回も吐いたり、下痢をすると水分がどんどん失われ、それと一緒にナトリウム、カリウム等体に必要なものまで失われていき脱水状態になります。 赤ちゃんが脱水状態かどうかは唇がカサカサしている、舌も乾いている、なんとなく皮膚に張りがない感じがする、元気がない等が目安です。 また、おしっこが出る回数が少ないことは脱水の大切な要素です。 これらの症状が見られたら、水分の補給をします。 まず湯冷ましやベビー用イオン飲料等を少しずつ与えましょう。 赤ちゃんの容体は大人と比べて急変します。脱水の場合はとくに注意が必要です。少し様子が変わらなと思ったら病院に連れていきましょう。		
○爪は短く切る 赤ちゃんは眠っているときに発疹をかきむってしまう。 かかないようにするために手袋をはめるのはかえってストレスになるので、爪を短く切って、酷くかきむしらないようにするだけでいいでしょう。	○気になる時は病院へ 4~5日も出ないで、お腹がパンパンになり不機嫌になったら受診してください。 ○「の」の字にマッサージ オムツをはずして、おなかを手のひらで「の」の字を書くように優しくマッサージしてください。 この方法は腸のぜん動運動を促しうんちを出させると同時にママの温かい手は赤ちゃんに安心感を与えます。	○おしりをきれいに洗う おしりを頻りに汚すのでどうしてもたれやすくります。 洗面器になるめのお湯を入れて洗ってあげます。 洗面器の直径が赤ちゃんのおしりとママの手が入るくらいの広いものを用意しておきましょう。 ○うんちをよく見る うんちは赤ちゃんの症状の情報源。 色は白、黄色、緑色か、状態は水様便、粘液状、ツブツブ、血便が等見てください。 受診には下痢便のついたオムツを持っていきましょう。 ママの話と合わせてうんちの状態をお医者さんが直接診るとよく分かります。 
○おでかけは少し我慢 乾燥して冷たい外気は、咳を引き起こします。お散歩も控えて家の中で遊ぶ工夫をしましょう。 咳だけで元気な赤ちゃんは積極的に遊んであげましょう。 ただしあまり激しい遊びはしないようにしましょう。		