



排 便

赤ちゃんの便の回数や症状は個人差があります。母乳やミルクしか飲まない頃は、うんちがゆるく、離乳食に入る前頃はずぶつぶや粘液が混ざったりします。多少回数が多くても少なくても、また柔らかくても硬くても活気があって、機嫌が良ければ心配ありません。



なぜ起こるの？

便秘とは便が長い時間出ないか、出にくいことを言います。繊維質が少なくかすが残りにくい母乳やミルクは体内に吸収されやすいです。その影響で水分が少なくなり、うんちが硬くなったり回数が少なくなりやすいです。

対応方法

- ・お腹をやさしくさする
- ・綿棒浣腸をする



医療機関受診の目安

- ・家で浣腸ができない
- ・浣腸しても便が出ない
- ・便秘を繰り返す
- ・吐いたり血便がみられる

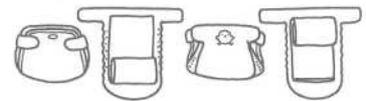


なぜ起こるの？

こどもの下痢は食事や生活環境によるもの、ウイルスや細菌などによる感染性胃腸炎がほとんどです。食物アレルギーでも下痢になることがあります。

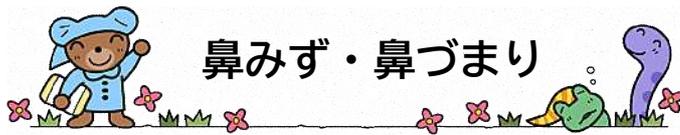
対応方法

- ・便を観察することが大切です。水のような便か、軟便か、色はどうか、白っぽくないか、血液を含んでいるか、ネバネバした粘液が混ざっていないか、臭い、回数なども確認しましょう。
- ・下痢の回数が多い場合でも水分（母乳、ミルク、湯冷ましやイオン水など）摂取ができるときは少量ずつ与えましょう。
- ・お尻がただれることを防ぐために、こまめにオムツを交換して、お尻をシャワーで流すなどして清潔に保ちましょう。ふき取るときは摩擦が少なくなるようこすらずに押さえて拭きましょう。



医療機関受診の目安

- ・元気がなく、水分もとれない
- ・意識がぼーっとしている
- ・おしっこが半日以上出していない
- ・吐いたり血便がみられる



鼻みずは健康な状態でも出ます。少量の鼻みずで他に症状がなければ、様子を見ましょう。

なぜ起こるの？

赤ちゃんは鼻の穴の中が狭いので、少しの気温や湿度の変化で鼻水や鼻づまりを起こします。冷たい空気を吸ったり、ウイルスが鼻粘膜に侵入したりすると鼻水が多くなります。

対応方法

- ・鼻がつまって苦しそう、哺乳しにくいなどの症状があれば、湿らせた綿棒で鼻の穴の入り口のかたまりを取る。（※事故防止のため、綿棒は鼻の奥に入れない）
- ・蒸したタオルの湯気を鼻に近づける、加湿器で部屋の湿度を上げる。
- ・鼻汁吸引器でゆっくり吸い出す。



医療機関受診の目安

- ・鼻がつまって息が苦しそうで顔色が悪く、ぐったりしている場合
- ・鼻づまりがひどく飲めない、眠れない時
- ・鼻づまりがあり、鼻がくさい（鼻の中に異物が入っている可能性がある）
- ・黄色っぽいどろどろの鼻水が出て、くしゃみや発熱などがある時
- ・寝ている時にいびきをかき、夜に何回も息が止まる、昼間にいつも口で息をしている

授乳中に鼻をふがふがさせる

鼻の穴の中が狭いため、つまりやすい構造になっているので、上記の「対応方法」を参考に、鼻づまりを直してあげましょう。また、母乳やミルクは少しずつ飲ませてあげましょう。

