子育て大県"さが" presents

小児科の先生に聞きました！

# 赤ちゃんの子育て お悩み相談

生まれたばかりの赤ちゃんの子育てをしていると、かわいくてたまらない気持ちもある一方で、「これって大丈夫かな？」
「気にしすぎって言われたけど、心配…」
など、いろいろな疑問や心配ごとも出てきますよね。
今回は、ママ・パパから寄せられた質問に、
小児科医がお答えします！
知っていると安心できることもありますので、
ぜひ参考にしてみてくださいね。

佐賀県子育て応援キャラクター さがっぴぃ

index


・吐き戻しが心配！
・うんちの色について
・うんちが出ないとき
・顔やおでこに発疹！？どう対処する？
・赤ちゃんが泣きやまないとき

・抱き癖がつくと良くない？
・SIDSって？
・発熱時の受診の目安は？
・鼻づまり時の受診の目安は？
・頭をぶつけたときの受診の目安は？

## 吐き戻しをよくします。少しくらいなら大丈夫だと聞きましたが、受診の目安は？

### ●赤ちゃんは吐き戻しやすい！

赤ちゃんは授乳時にたくさんの空気を飲み込んでしまいます。また、赤ちゃんの胃は縦長で逆流しやすい構造になっているため、吐き戻しはよくあることです。

吐き戻しは成長とともに減っていくので、心配しすぎる必要はありません。

授乳後に右側を下にして寝かせると、吐き戻しが減ることもありますよ。

### ●吐き戻しが心配なときは？

赤ちゃんが機嫌よく、母乳やミルクをしっかり飲んで、1日に6～8回以上おしっこが出ていれば、特に心配いりません。

元気があり、普通どおりであれば、吐き戻しも成長過程の一部です。

### ●こんな時は受診を考えよう

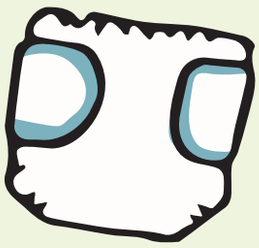
・吐き戻しが激しくなった
・赤ちゃんが元気をなくしてぐったりしている
・吐いた後、母乳やミルクが飲めない
・吐き戻しが続くことで、体重増加が順調でない

これらの症状が見られる場合は、かかりつけの小児科を受診しましょう。

### ●安心して赤ちゃんを見守ろう

赤ちゃんの体調や状態をよく観察し、少しでも気になることがあれば、医師に相談しましょう。大切なのは、赤ちゃんの機嫌や元気さ。日々の成長を楽しんでくださいね。

## 時々、うんちが緑色をしています。何かの病気でしょうか？



### ●うんちが緑色の時

赤ちゃんのうんちが緑色になることは、健康な場合でもよく見られることで、心配いりません。

機嫌がよく、体重が順調に増え、母乳やミルクがしっかり飲め

ているなら、うんちが緑色でも特に問題はありません。
赤ちゃんの消化器官は未発達のため、うんちの色が変わることはよくあることで、緑色のうんちは、特に珍しいことではありませんので、普段通りの様子であれば心配ありません。

### ●注意が必要な便の色

一方で、次のような色の便には注意が必要です。

- **赤色の便**　これは、肛門に近い部分での出血が原因である可能性があります。
- **黒色の便**　胃や腸など消化管の上部での出血が原因かもしれません。
- **白色の便**　胆道閉鎖症やウイルス感染など、何らかの病気が疑われます。

これらの色の便が見られた場合は、早めにかかりつけの小児科を受診してください。

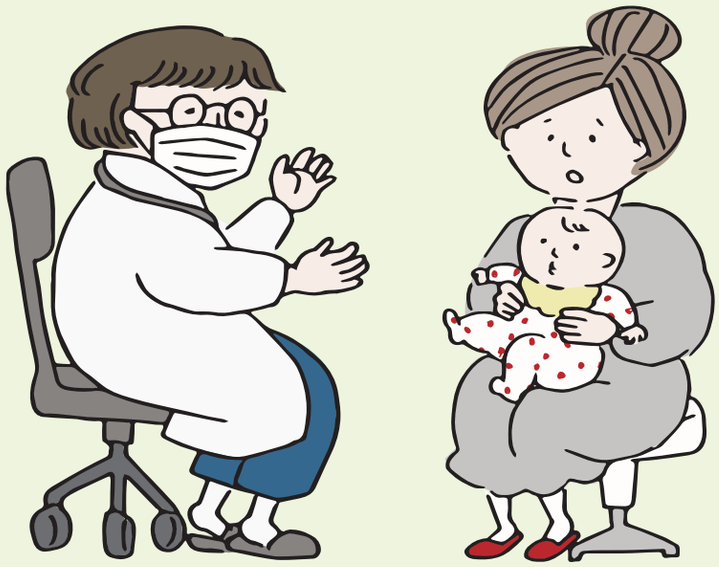
## うんちが2日出ていません。浣腸で出してあげた方がいいのでしょうか？

### ●赤ちゃんの便が出ないときは？

赤ちゃんの排便が2～3日ないと、「大丈夫かな？」と心配になりますよね。
便秘かな？と感じたときには、かかりつけの小児科を受診し、適切な対応を相談しましょう。
赤ちゃんの時期は、排便の回数が一時的に減ることもありますが、

・機嫌がよい
・お腹が張っていない
・体重が順調に増えている

このような場合は、
特に心配はいりません。



## ●おうちでできるケア

赤ちゃんの便通をうながすために、ご家庭でできるケアもあります。

### ● お腹のマッサージ

赤ちゃんを仰向けに寝かせて、おへそを中心に、手のひら全体でやさしく「の」の字を書くように、時計回りにさすってあげましょう。
ゆっくりリズムよく行うのがポイントです。

### ● 綿棒浣腸

綿棒の先にワセリンやベビーオイルなどをつけてす

べりをよくし、“綿棒の先が隠れるくらい（約1cm）”赤ちゃんの肛門にやさしく入れ、そっと回すようにして刺激します。
※無理に押し込まず、やさしく行ってくださいね。

## ニキビのような赤いポツポツが顔やおでこ、頭にできています。どう対処したらいいのでしょうか？

赤ちゃんのお顔にポツポツとニキビのようなものができることがあります。
これは「新生児ざ瘡（しんせいじざそう）」と呼ばれるもので、生後2週間ごろから見られることが多く、特別な治療をしなくても、数か月以内に自然とよくなります。

### ●おうちでできるスキンケア

新生児ざ瘡があっても、日々のスキンケアで肌を清潔に保つことが大切です。
1日1回のお風呂で、顔も忘れずに洗ってあげましょう。
石けんはよく泡立てて、やさしくなでるように洗います。ゴシゴシこすらないようにしましょう。
洗った後は、ベビーローションなどでしっかり保湿してあげて

ください。
赤ちゃんの肌はとてもデリケートです。
ニキビのようなものがあっても、痛がっていたり、かゆがったりしていなければ心配いりませんが、赤みがひどくなったり、じゅくじゅくしてきたり、気になる変化がある場合は、小児科や皮膚科にご相談ください。

## 赤ちゃんが何をしても泣き止みません…何か対処法はありますか？病気の可能性もありますか？

### ●赤ちゃんの「泣き」とのつきあい方

たそがれ泣き・夜泣き

赤ちゃんが泣くのは自然なことで、生後2～3週ごろから、特に理由なく泣くことがあります。
夕方から夜にかけて多く見られるため、「たそがれ泣き」と呼ばれることもあります。これは生後3～4か月ごろまでに自然に落ち着いていく、発達のひとつの過程です。
また、生後4か月ごろから3歳くらいまでは、夜に何度も目を覚まして泣くことがあり、これを「夜泣き」と呼ぶこともあります。
明確な原因はわかっていませんが、赤ちゃんの睡眠サイクルがまだ安定していないことが関係していると考えられています。

どちらも赤ちゃんにとっては自然で正常な発達の一部ですので、心配しすぎないようにしましょう。

## ●泣いている時に見てほしい「観察ポイント」

### ❶試してみる

・授乳してみる

・おむつを替える

・抱っこしてトントンしてみる

### ❷確認する

・おむつかぶれがないか

・服がきつくないか

・歯ぐきに乳歯のふくらみがないか

### ❸病院を受診する目安

・機嫌が悪くてぐったりしている

・母乳やミルクが飲めない

## ●泣き止まないときの心がまえ

### ❶ 赤ちゃんは泣き止まないこともあると知っておく

一通りのお世話をしても泣き止まないことは、よくあることです。「そんな日もある」と思って、大きく深呼吸しましょう。

### ❷ 原因を追いすぎない

泣いている理由がわからないと不安になりますよね。でも、元気に泣いていて、母乳やミルクが飲めていれば大丈夫。「きっとそのうち落ち着くよ」と、少し肩の力を抜いてみましょう。

### ❸ ママ・パパのストレスケアも大切に

泣き止まないと、ついイライラしてしまうこともあります。そんなときは、夫婦や家族で分担してみましょう。

（例：授乳はママ、おむつ替えはパパなど）

抱っこひもやベビーカーでお散歩に出て、気分転換をするのもおすすめです。

誰かに話すだけでも心が軽くなります。

周囲のサポートを遠慮なく借りましょう。

## ●まとめ

赤ちゃんの泣きは、成長のひとつ。

でも、がんばっているママ・パパが無理をしないことも、とても大切です。

困ったときは一人で抱え込まずに、小児科や育児相談など、専門家に相談してくださいね。

## 抱っこしていないとずっと泣いています。抱き癖がつくとよくないのでしょうか？

「抱き癖」は気にしなくて大丈夫！
赤ちゃんとのスキンシップだと思って
楽しみましょう。

### ●抱き癖ってなに？

「抱き癖がつくから、あまり抱っこしない方がいい」そんな話を聞いたことがあるかもしれません。
しかし最近では、赤ちゃんの「アタッチメント（愛着）」の形成において、抱っこはとても大切な関わり方だと考えられています。無理に抱っこを我慢させる必要はありません。

### ●抱っこを求めるのは自然なこと

生後3か月ごろから赤ちゃんは周囲に興味を持ち始め、ママ・パパの顔を覚えてきます。
視力が発達し、表情や声をしっかり感じ取れ

るようになることで、「抱っこしてほしい」という気持ちが表れるようになります。
特に1歳ごろまでは抱っこに強く執着する時期です。甘えたいとき、眠たいとき、不安なときに抱っこを求めるのは自然な反応です。

## ●抱っこの安心効果とアタッチメント

赤ちゃんにとって、抱っこはただの移動手段ではありません。ぬくもりを感じることで、心も体も安心できる時間なのです。ぬくもりや声、心拍を感じることで、「自分は大切にされている」と感じることができます。これはアタッチメントの基盤となり、心の安定や自信の土台になります。

### 抱っこにはこんな効果があるとされています

- 安心感や信頼感（アタッチメント）を育む
- 脳神経の発達を促す
- 成長ホルモンの分泌を助ける
- 消化・吸収の働きがよくなる
- 機嫌がよくなり、眠りにつきやすくなる

赤ちゃんは「抱っこされて落ち着けた」という経験を通じて、自分の気持ちが受け入れられたと感じ、やがて自分で感情をコントロールできるようになっていきます。

### ●スキンシップは「心の栄養」

スキンシップは、赤ちゃんにとっての「心の栄養」。しっかり抱っこされた経験は、将来の自立心や安心感の土台にもつながります。

「泣くたびに抱っこしても大丈夫？」と心配になるかもしれませんが、泣いたときこそ、愛情を伝えるチャンスです。

### ●まとめ

「抱き癖」は悪いものではなく、発達にともなう自然な行動です。抱っこはアタッチメントを育てる大切なスキンシップ。赤ちゃんの心と体の成長をサポートする効果も期待されています。ママ・パパのぬくもりが、赤ちゃんにとって一番の安心材料です。

## SIDS（乳幼児突然死症候群）が怖いです。何に気を付けたらいいですか？

### ●SIDSってなに？

SIDS（乳幼児突然死症候群）とは、それまで元気に過ごしていた1歳未満の赤ちゃんが、原因がわからないまま突然亡くなる病気です。

多くは睡眠中に発症します。

日本ではおよそ6,000～7,000人に1人の割合で発症、特に生後2～6か月の赤ちゃんに多いとされています。
とてもまれな病気ではありますが、日常の中でちょっとした習慣を意識することで、発症リスクを下げることができます。

## ●SIDSのリスクを減らすために気をつけたいこと

### ❶1歳までは「あおむけ寝」が基本です

寝かせるときは、必ずあおむけに寝かせましょう。
研究では、あおむけに寝かせた赤ちゃんのほうが、SIDSの発症率が低いことがわかっています。

### ❷たばこは赤ちゃんのまわりに置かないように

妊娠中・出産後の喫煙や、赤ちゃんの近くでのたばこの煙は、SIDSのリスクを高めるとされています。
家族みんなで禁煙を心がけましょう。

## ●赤ちゃんの安全な眠りのために

赤ちゃんを寝かせるときは、
次のポイントも意識してみましょう。

### ●寝かせ方のポイント

・柔らかすぎる布団やまくらは使わない
・ぬいぐるみやタオルなどを枕元に置かない
・部屋の温度は快適に（20～23℃目安）

### ●知っておきたいこと

・顔がうもれないように注意
・寝返りしやすいスペースを確保する
・厚着をさせすぎないようにする

### ●まとめ

SIDSはとてもまれな病気ですが、生活習慣でリスクを減らすことができます。
“「あおむけ寝」「たばこを避ける」”が大きなポイント。
安心して眠れる環境をつくるため、できることから少しずつはじめてみましょう。

## 38度の熱があります。ミルクはいつもどおり飲み、機嫌も悪くありませんが、受診すべきでしょうか。

赤ちゃんの体温が37.5℃をこえると、「熱があるかな？」と気にかけていただきたいサインです。いつもより体温が1℃ほど高い場合も、注意して様子を見てください。
ご相談のようなケースでも、赤ちゃんの月齢によって対応が異なります。

### ●生後3ヶ月未満の赤ちゃんの場合

38℃以上の発熱があるときは、たとえ元気そうに見えても重

大な病気のサインの可能性があるため、すぐに病院を受診してください。
夜間や休日であっても、受診をためらわないようにしましょう。

### ●生後3ヶ月以上の赤ちゃんの場合

ミルクを飲めていて機嫌もよければ、すぐに病院を受診しなくてもよいこともあります。ただし、

・熱が長く（24～48時間以上）続く
・呼吸が苦しそう
・顔色が悪い・ぐったりしている
・発疹やけいれんがある

など、いつもと違う様子が見られるときは、速やかに受診してください。

赤ちゃんのちょっとした変化に気づけるのは、毎日そばで見守っているおうちの方です。
少しでも「心配だな」と感じたときは、医療機関や #8000（小児救急電話相談）に相談してくださいね。

**熱や咳の症状はありませんが、鼻が詰まっていてミルクを飲むときや寝ているとき少し苦しそうです。**

## 受診すべきでしょうか。

赤ちゃんの鼻づまり（鼻閉）はよくある症状です。

### ●赤ちゃんが鼻づまりしやすい理由

・赤ちゃんは基本的に鼻で呼吸しています。

・鼻の通り道がとても狭いため、
少量の鼻水でも詰まりやすいのです。

・「ぐずぐず」「フガフガ」という音が聞こえる
こともありますが、赤ちゃんにとってはよくあることです。

### ●見守ってよいサイン

・熱や咳がない

・ミルクを普段どおり飲めている

・顔色が良く、機嫌も安定している

このような場合は、自宅で様子を
見ながらケアを行って大丈夫です。

### ●早めに受診した方がよいサイン

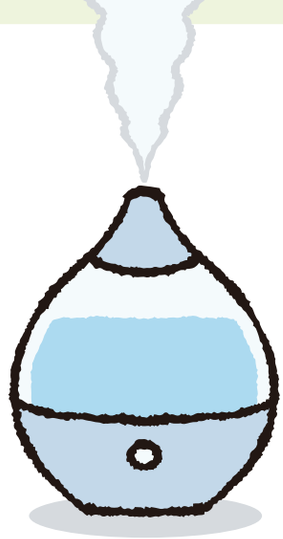
・ミルクの飲みが明らかに悪くなっている

・呼吸がとても苦しそう
（口を開けて呼吸している、ゼーゼーと音がする）

・顔色が悪い、ぐったりしている

こうした症状が見られた場合は、早めに小児科や耳鼻科を受診したほうがよいでしょう。

## ●ご家庭でできる鼻づまりの対処法

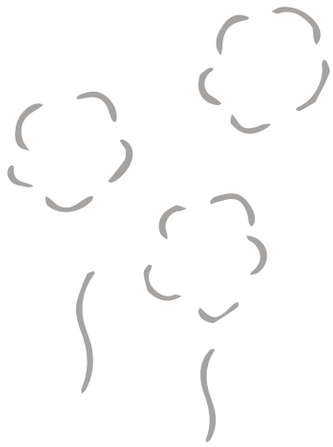


❶湿度を保つ（50～60%）

→加湿器や濡れタオルを活用して、
乾燥を防ぎましょう。

❷鼻水の吸引

→市販の鼻吸い器（手動・電動）を使って、
やさしくこまめに吸ってあげましょう。



❸蒸しタオルで鼻まわりを温める

→鼻の通りがよくなります。
（※やけどには十分注意）

❹入浴

→体が温まり、湯気で鼻の粘膜がうるおうことで、
呼吸がしやすくなることもあります。

## ●まとめ

赤ちゃんの鼻づまりは、心配に思われることも多いですが、呼吸や飲み方の様子をよく観察することが一番大切です。
不安なときや気になる様子があれば、早めに小児科・耳鼻科を受診してください。

**上の子が、ベッドに寝ている赤ちゃんのおでこに**

**スマホを落としてしまいました。**
**10分くらい大泣きしながら眠ってしまいました。**
**おでこにはたんこぶができています。**
**受診すべきでしょうか。**

赤ちゃんの頭はとてもデリケートなため、頭をぶつけたときは注意深く様子を見ることが大切です。

## ●まず確認していただきたいこと

以下のような様子であれば、しばらくご家庭で様子を見てもよいでしょう。

・意識がはっきりしている
・呼びかけに反応する・泣く声もしっかりしている
・ミルクを飲む・遊ぶなど、普段どおりの様子が見られる
・腫れが軽く、広がっていない

こうした場合でも、最低6～12時間は注意深く観察してください。

また、頭を打った直後に症状が出なくても、時間が経ってから変化が見られることもあります。

## ●次のような場合は、念のため病院を受診しましょう

・おでこに大きなたんこぶができている
・赤ちゃんが痛がって触るのを嫌がる
・眠っていても、
　なんとなくいつもと様子が違うと感じる

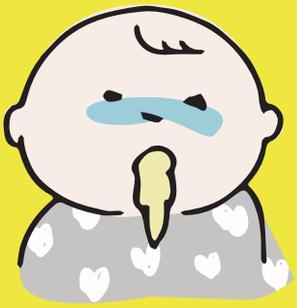
受診のタイミングに迷う場合は、
小児科に相談してみてください。

## ●以下のような症状が見られた場合は、すぐに病院を受診してください

・腫れが時間とともにどんどん大きくなっている
・顔色が青白い、または土色
・呼吸が苦しそう
・出血が止まらない、耳や鼻から液体が出ている
・ぐったりしている、呼びかけに反応しない
・機嫌がずっと悪く、泣き止まない

## ●次のような症状が出た場合は、迷わず119番通報を！

・意識がない、または意識がもうろうとしている
・けいれんしている
・手足の動きに左右差や異常がある
・嘔吐を3回以上繰り返している
・呼吸が止まりそう、または苦しそう



こうした場合は、ためらわず救急車を呼んでください。

## ●さいごに

赤ちゃんはまだ「痛い」「苦しい」と言葉で伝えることができません。いつもと違う様子が少しでもあれば、早めの受診が安心につながります。

おうちの方の気づきが、赤ちゃんの命を守る大切なカギになります。ご心配なときには、いつでも医療機関や相談窓口を利用しましょう。

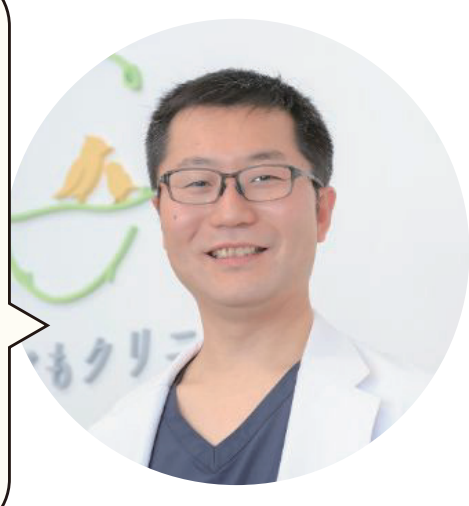
教えてくれたのは

**前田 寿幸 先生**

- まえだこども クリニック(佐賀市) 院長
- 小児科医
- 3児の父

**困ったときは ひとりで悩まずに！**

赤ちゃんの成長と、保護者の安心のために、不安なことがあるときは小児科や助産師、保健師に気軽に相談しましょう。



子育て大県"さが"

制作協力：ワイヤーさが編集室