



1か月児健診が終わったら

◆これからの2カ月間,安心できる育児ガイド◆



<知っておくとドキドキしないですむこと>

赤ちゃんは生後1-2カ月はよく泣きます。「お腹が空いた」「おむつが濡れた」という合図だとすぐに気付くことが多いですが、なぜ泣くかわからないこともあります。哺乳のあと、ゲップがうまく出なくて「お腹が気持ちわるいよう」と泣くこともあります。



赤ちゃんが泣いた場合、赤ちゃんを抱いてあやしてあげたほうがいい時と、放っておいても泣き止む時があります。これらの見分けは慣れさえすれば、誰でもだんだんできるようになります。

赤ちゃんがわけもわからずに泣き続けて、赤ちゃんが気難しく感じられる場合がありますが、赤ちゃんの性格によることもあります。こんな場合には、「この子はよく泣く子なんだ」くらいに気軽に考えましょう。

赤ちゃんはお腹が空くと必ず泣きます。お腹がすいたら、満足するまで母乳やミルクを与える自律授乳が基本です。



排便時に、赤ちゃんがりきんで真っ赤な顔をする場合があります。母乳を飲んでいる赤ちゃんは1-2日便が出ないことがあります。便秘なのかなと不安になることがありますが、軟らかい便が出ていれば病的な便秘ではありません。コロコロした硬い便になって排便時ににくい状態を便秘と言います。健康な赤ちゃんの排便の回数、便の色、かたさには個人差があります。



<この時期の赤ちゃんの心配事>

第1位は、湿疹、おむつかぶれ

第2位は、鼻汁、はなづまり

第3位は、お乳を吐く、哺乳量が少ない、などです。

いずれも特別な病気があることはまれですが、心配ですね。その場合は当院を気軽に受診して下さい。ちょっとしたことで、解決しておけば、気が晴れて、子育てが楽しくなります。



<生後1カ月頃で特別に注意すること>

黄疸が強い場合はすぐに受診して下さい。便がお豆腐のような白い色をしていたら赤信号です(やまぶき色、緑色の便は心配ありませんが、クリーム色は危険です!!)。胆道閉鎖症、胆道拡張症、乳児肝炎などの病気の可能性が高いです。これらの病気は、通常は1カ月健診で発見されます。

生後1カ月に胆道閉鎖症や胆道拡張症が発見されて手術を受ければ問題はありません。しかし、生後50-60日を過ぎて発見された場合には、たとえ手術を受けても肝硬変になってしまいます。テレビや新聞で報道されている、幼児の生体肝移植や海外での肝移植は、この病気が原因です。

母乳で育てていると黄疸が強くなりますが、少しでも心配な場合には便を見せて下さい。安易に母乳性黄疸と思わないでください。



＜お父さんの協力で乗り切る＞

生後 1 カ月前後は、赤ちゃんはよく泣きますし、夜間も授乳をしなければならぬので、お母さんは睡眠もままならず、疲労困憊でつらいものです。生後 3 カ月頃になるとずっと軽くなりますが、それまでの間、お父さんも育児を積極的に手伝いましょう。



＜健診のすすめ＞

初めての赤ちゃんの場合には、些細な事でも不安になるものです。この場合は当院にお気軽にご相談下さい。お力になれると思います。



＜予防接種は早めに！！＞

予防接種法により、麻疹風疹・3 種混合（または 2 種混合）・日本脳炎ワクチンおよび BCG は個別接種をすることになっています。麻疹風疹ワクチンは 1 歳、3 種混合（または 2 種混合）ワクチンは生後 3 カ月、日本脳炎ワクチンは 3 歳、BCG は生後 3 カ月になったら早めに接種を受けましょう。

生後 3 カ月以後の接種の順番は、(a)3 種混合 1 回目→(1 週間)→BCG→(4 週間)→3 種混合 2 回目→(3-8 週間)→3 種混合 3 回目または(b)3 種混合 1 回目→(3-8 週間)→3 種混合 2 回目→(1 週間)→BCG→(4 週間)→3 種混合 3 回目がよいでしょう。

生後 3 カ月以上 6 カ月未満の間に公費負担による BCG 接種を必ず受けてください。健康上等の理由によりこの期間に接種を受けられなかった場合には 6 カ月以上 1 歳未満で接種を受けることができますが、公費負担の対象になるかどうかは市町村により異なります。1 歳を過ぎた場合には任意接種扱いになり、BCG 接種前のツベルクリン反応が必要になります。ご注意ください。

ポリオワクチンは集団接種です。ポリオワクチンは生後 3 カ月になれば接種を受けられます。1 回目は早めに受けた方がよいですが、2 回目は多少遅くてもかまいません。他のワクチン接種とぶつかる場合には、2 回目のポリオワクチンは後回しにして差し支えありません。

以下のワクチンは任意接種ですが、是非受けてください。

(1)水痘ワクチン: 1 歳を過ぎれば接種を受けられます。1 歳になったら直ぐに麻疹風疹ワクチンを受け、その 4 週間後に水痘ワクチンの接種を受けましょう。水痘ワクチンの抗体獲得率は 70-80%程度ですが、接種を受けていればたとえ発症しても数個の水疱の出現のみで治癒します。また、ワクチン接種をした場合には、自然感染に比べて、成人期以後の帯状疱疹の発症率が低減します。

(2)おたふくかぜワクチン: 1 歳を過ぎれば接種を受けられます。通常は水痘ワクチンの 4 週間後に接種を受けます。おたふくかぜは無菌性髄膜炎や難聴など合併症の多い病気です。

(3)インフルエンザワクチン: 毎年 10-11 月に 2 回接種を受けましょう。インフルエンザは脳炎、肺炎、熱性けいれんなど合併症が多い病気です。インフルエンザワクチンの接種年齢には下限はありません。インフルエンザ流行期の 1-2 月に生後 6-7 カ月を過ぎるお子さんは接種を受けた方がいいでしょう。

日本の行政サービスは欧米諸国に比べ予防接種についてまだまだ不十分です。お子さんを病気から守ってあげられるのは最終的には親だけです。「お上の言う通りにしていればそれで十分だ。」なんて、もはやそんな時代ではありません。



＜乳児期のチェックポイント＞

- 生後 1 カ月(体重増加, 黄疸の有無など)
- 3-4 カ月(首すわり, 股関節の開排制限, 離乳の準備, BCG, ポリオ・3 種混合ワクチンなど)
- 6-7 カ月(お座り, 離乳食の進め方, 事故防止など)
- 9-10 カ月(離乳食の進め方, 事故防止など)
- 1 歳(断乳, 離乳の完了, 麻疹・風疹ワクチンなど)