



生まれて1ヶ月児のお子様について、ご心配なことはございませんか？

1ヶ月になるころのお子様の様子を説明します。

- **体重・授乳・ウンチ** 体重増加は1日20～50グラムです。授乳は1日7～8回、母乳栄養児はミルク栄養児と比べて、便の回数又は多く、便も軟らかく顆粒状です。尿の回数又は生まれた頃の20回近くから減って、1日14～15回くらいになります。1回の睡眠の長さや哺乳量は個人差が大きいです。
- **発達** この時期大切なのは体重が増えていることです。また、裸にしたとき手足をよく動かすか、お母さんの顔をじっと見るか、体がとくに柔らかいとか硬いとか感じることはないかをご注意下さい。
- **お母さんの健康** 生後1ヶ月頃はどんなお母さんも育児不安が強い時期です。赤ちゃんの眠りが浅いとお母さんはなかなか眠れません。お母さんは食事を美味しく食べられますか？ある程度眠れますか？赤ちゃんを可愛いと思えますか？赤ちゃんの健康も大切です。まずは自分を大事にして下さい。良いことも、悪いことも相談できる方はいらっしゃいますか？
- **授乳中の薬** 授乳中でもたいいの薬は服用可能です。お母さんが飲む薬は母乳中にごくわずかにしか出てきません。お母さんが風邪引いても、お子さんでも服用するような風邪薬なら問題無く服用できます。抗生剤、湿布、喘息のお薬、軟膏類なども授乳中に服用しても特に問題はありません。
- **肌が黄色い** 母乳栄養児ではミルク栄養児より皮膚が黄色く見えますが、それが正常です。2ヶ月過ぎても皮膚が黄色いようならご相談下さい。
- **鼻づまり** 赤ちゃんの鼻の穴は小さいので詰まりやすいです。そそそ元気で哺乳時間が長引かなければ、特に問題はありません。哺乳がうまくいかならったり、息苦しそうなきときはご相談下さい。
- **ゲップ** 1ヶ月児に湯冷ましや果汁をあえて与える必要はありません。母乳栄養児ではゲップは少なく、寝てしまった場合は無理に起こしてゲップをさせる必要はありません。
(乳幼児健診マニュアル福岡地区小児科医会編集を元にお話しました)