



赤ちゃんが風邪をひいたかも...



★熱が出た？

熱が出たという状態は、赤ちゃんを抱っこしたときにいつもより体が熱いと感じたり、熱を測って38.5度以上あるとき。熱があっても、きげんがよく、食欲がある、おっぱいや水分がとれているなら様子を見ましょう。

★下痢がひどい？

赤ちゃんは消化器官が未熟なため、疲れや食事の内容など、ちょっとしたことが原因ですぐに下痢をしてしまいます。でも、ほとんどは風邪の改善とともによくなります。脱水を起こさないよう水分補給を心がければ大丈夫。

★鼻水、鼻づまり？

鼻水、鼻づまりで一番心配なのは、おっぱいやミルクが飲めない、食事がとれないこと。呼吸が苦しそうならば、病院で薬をもらったり、市販の鼻吸い器で吸い取ってあげるなど、赤ちゃんがらくになるケアをしてあげましょう。



風邪をひいてしまったら



風邪をこじらせないためには、家庭でのケアがとても大切です。

1、家の中で静かに過ごす。

かぜをひいたら、安静が一番の薬です。少し元気になって自分で遊び始めるようなら無理に寝かしつける必要はありませんが、外遊びは控え、室内で静かに過ごす工夫をして下さい。

2、お風呂はおあずけ。

お風呂は体力を消耗します。くしゃみや鼻水など風邪の初期症状があるときや、熱があるときは控えた方が良いでしょう。

3、水分はこまめに補給。

熱が出たら気をつけなくてはいけないのが、脱水症状です。乳児用のイオン飲料や白湯などでこまめに水分補給をしましょう。

4、温めすぎない。

熱の出始めには温めますが、熱が上がって暑がる時には、1枚脱がせて熱を逃がせましょう。また、汗をかいたらこまめに着替えをさせましょう。

5、換気、湿度に注意。

室内はこまめな換気を心がけ、特に冬の風邪は加湿器を使ったり、濡れタオルをかけて湿度を50～60%にしましょう。



HPでの赤ちゃん写真をアップしております。
マッキー通信をHPでもご覧になれます。

