



# Welcome Baby

うえるかむ べびい



## 産科通信

第25号(2013.7)



夏本場です。暑くなってくると汗をたくさんかきます。

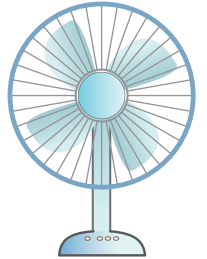
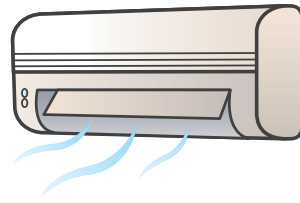
つつい冷房のききすぎた部屋にいる機会も増えてきます。赤ちゃんのことを考えると冷房の使いすぎは避けたい。夏の暑さをどう乗り越えればいいのか？

今回の産科通信では、赤ちゃんの体温調節をどうすればよいか。そして赤ちゃんのスキンケアについてお話をさせていただきます。

- 生まれて1ヶ月くらいの**赤ちゃんの体温は、36.5～37.5℃と高め**です。
- **赤ちゃんは体温調節機能が未熟**なので、室温が高いと体温が上がったり、低いと身体が冷えてしまいやすい状態です。また、**大人の約2倍の汗をかく**ので脱水状態やあせもなどの皮膚のトラブルにもなりやすいです。赤ちゃんにとって最適な環境を保つことはとても大切なことです。

### ● 赤ちゃん観察ポイント

機嫌が良いか。唇や皮膚が乾燥していないか。  
おしっこの回数、量は減っていないか。  
首の後ろや背中が汗でびしょりになってないか。



### ● 夏の暑さを乗り越えるために

室温は25℃前後。エアコンを使う場合でも外気温との差は5℃以内に設定し、扇風機を併用すると空気を循環させ室温を低くしすぎなくても大丈夫。風は壁に当てて、赤ちゃんに直接あたらないようにしてください。自宅玄関に朝夕打ち水をして、窓を2カ所以上開けて自然な風の通りをつくりましょう。新生児期の衣類は「大人より1枚多く」が基本ですが、夏は汗をかきやすいので、大人と同じぐらいか、むしろ少なくし、衣類の調節には気を配ってあげましょう。

- 授乳中はお母さんものどが渇くので、こまめに水分摂取をしましょう。体を冷やしすぎると母乳の出に影響します。冷たい飲み物、食べ物をとりすぎないようにしましょう。



### 最後に赤ちゃんのスキンケアについて

生後まもなく額から頭にかけて、赤ちゃんは皮脂が多く出ます。眉毛や前髪のあたり、黄色くて固いものがついてきたら脂です。脂漏性湿疹の始まりです。放っておくと皮膚が赤くなり、湿疹をつくります。皮膚のケアの基本はまずベビー用石けん(弱酸性、低刺激)でよく洗い、すすいでください。洗うときはお母さんのメイク落としのように指の腹を使って、少し気長に洗ってください。ちょっと石けんをつけてすぐにすすいでも、脂は浮いてこないからです。あまり落ちないときは、お風呂前にオイルでふやかしてもいいです。発赤が広がったり、汁が出てジクジクしたり、悪臭がしてきたら小児科を受診しましょう。

