



3か月児のアレルギー対策

生活のポイント お子さんのよりよい育ちのために

呼吸の様子

呼吸困難の兆候を見逃さないことが大切です。普段とちがう様子があれば、お熱がなくても病院にかかりましょう。

家で様子をみていてよい状態

- ゼロゼロしていても
- ・機嫌がよい。
- ・ミルクをよく飲む。
- ・よく眠れている。



かかりつけ医に受診しましょう。

- ・ゼロゼロが1日中続く。
- ・咳が続く。
- ・機嫌が悪い。
- ・ミルクの飲みが悪い。



夜でも、休日でも急いで病院に行きましょう。救急車を呼びましょう。

- ・呼吸が普通ではない。
- ・ぐったり。

ミルクが全く飲めない



胸がペコペコ動く



呼吸が浅くて速い

湿疹の悪化予防

湿疹がない皮膚、湿疹をくりかえさない皮膚を目指しましょう。受診している場合は、主治医の先生と一緒に皮膚の状態を見ながら相談し、治療を進めましょう。

スキンケア

皮膚の汚れ(アレルギー物質、汗、細菌等)を落として清潔な状態を保ちましょう

- ①石けんはよく泡立てて使しましょう。(メレンゲ状にします)
- ②手で優しく洗いましょう。
- ③しわのあるところは伸ばして洗いましょう。
- ④顔にも石けんをつけて洗いましょう。
- ⑤ふくときは、押さえふきで。こすらないようにしましょう。



〇いい泡とは？
逆さまにしても落ちないくらいの泡です。



<ポイント>

- ・耳もていねいに洗います。
- ・首や下あごは皮膚を伸ばして洗います。
- ・すすぎもしっかりしましょう。

<顔洗いのポイント>

- ①ほっぺたとおでこを洗います。
- ②素早く目と口周りを洗います。
- ③すぐにすすいで乾いたタオルで顔を押さえてあげましょう。



ぬり薬の使い方

医師から処方されたぬり薬は、正しく効果のある方法で

- ①入浴後は、ふいたらすぐ薬をぬりましょう。
- ②たっぷり皮膚にのせるようにぬりましょう。

ぬり薬で湿疹を完全になくし、きれいにするのが大切です。湿疹がなくなってからも保湿剤を続けて、きれいな皮膚を保つようにします。

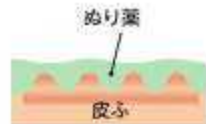


大人の差し指の第一関節分



大人の手のひら2枚分

湿疹のふくらみをおおるように



食物アレルギーの予防

① 皮膚をきれいに保ちましょう

湿疹のある赤ちゃんは、食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。よだれかぶれやおむつかぶれも含めて、できるだけきれいにケアしましょう。

② お母さんの除去に、予防効果はありません

妊娠・授乳中のお母さんが卵や牛乳を避けても、アレルギー予防効果は期待できません。

③ 離乳食は普通に始めましょう

アレルギーを予防するために離乳食の開始を遅らせることは、全く効果がないことがわかっています。生後5~6か月を目安に、普通に始めましょう。

④ 特定の食物を遅らせても予防効果はありません

卵や牛乳などアレルギーになりやすい食材の開始を遅らせることも、アレルギー予防にはなりません。心配な方は小児科医の指導をうけながら、少しずつ食べ始めましょう。

ご活用ください

アレルギーに関する正しい情報が得られる公的サイト
<http://allergyportal.jp>

AP アレルギーポータル



アレルギーについて、正しい知識を身につけて
疾患の治療、管理、予防をしましょう

アレルギーポータル

検索

日本アレルギー学会
Allergy Society of Japan

厚生労働省