

# 赤ちゃんの鼻づまり

生後1～2か月頃、熱も咳もないのに鼻をつまらせたり、寝苦しそうにすることがあります。赤ちゃんの鼻の穴は小さく、鼻の粘膜が敏感なので、ちょっとした気温の変化などの刺激で鼻水が出ます。また、暖房で部屋が乾燥すると鼻水が粘っこくなったり、鼻クソになって鼻をつまらせてしまいます。

赤ちゃんは口で呼吸することが下手なので、鼻がつまるとお乳が飲みにくくなり、機嫌が悪くなります。



## 鼻づまりを治すためのヒント

暖房で部屋が乾燥しないように、加湿器などを使う

鼻水をスポイドやママスイートルなどで吸い取ったり、綿棒で鼻を掃除する。ただし、鼻水を吸い取るだけで鼻づまりが治るとは限らないので、鼻の中を傷つけないよう、ほどほどに

お風呂の湯気は鼻の粘膜を湿らせてくれ、また、お風呂で暖まると鼻の粘膜のはれもひく

蒸しタオル（電子レンジで作る）を口～鼻に当てる

ただし、「やけど」に注意して苦しくない程度に

ヴィックス・ヴェポラップなどを使用する時は、先生に相談してみてください

## ◆ こんな時はもう一度診察を

水ばながいっぱい出るようになった、お乳の量がふだんの半分ぐらいに減った、咳が出てきた、ゼイゼイしている、などの時は本格的な「かぜ」かもしれません。もう一度診察を受けてください。