

0歳10カ月 はじめて熱がでちゃったよ

2月。すくすくと子どもは育っています。

- ・つかまり立ちをしている時間が長くなり、時々つたい歩きをするようになった
- ・パンダの赤ちゃんのようにコロコロ転がりながら体をつかって遊び、たびたび大人の体によじ登るのが好き
- ・家じゅうあちこち、はいはいして熱心に探索。なんでもすぐ口に入れ、さらにはもぐもぐすることも
- ・離乳食後期のカミカミ期に入り、親は悪戦苦闘がつづくも、子どもはまあまあよく食べている

2022～2023年の冬は、特に厳しい寒さの冬でした。

0歳児に無事、春を迎えさせねばとやきもきしました。

また、「はじめての発熱」がいつ来るかなと気にしていました。

乳児時期に元々持っている免疫は数カ月で切れるので、1歳前後での発熱はよくあることだと聞いていたので、いつ来るかな、もう少し大きくなってから来てほしいなとビクビクしていたのです。

ある夜。何だか子どもの様子がいつもと違い、体が熱い。

子どもの体温は高いので、いつも温かくて、おや熱いかな？と熱を測っても平熱ということはよくあります。

たださすがにこれは熱すぎると異変を感じ、計ってみたら39度くらいあります。

内心、動揺しました。

まずは母親学級で習った通り、着せすぎじゃないかチェックし、薄着にしてすこし時間を置いてみるということを試しました。

やはり熱は高いままです。

普段通りに服を着せ、様子を見ることにしました。しかし、時間を置いてみても、変わりません。

これはいよいよ来たな・・・と思い、あれこれと世話をしたり、救急病院を調べたりしながら、心の中は少々パニックに陥っていました。

このまま熱が下がらなければどうなる？なんで熱が出たの？また元気になる？と昼間までの元気だった姿を思い出し、涙がでそうな思いです。

熱が下がらないので救急病院に行きました。

初めての夜中の受診は、おだやかな雰囲気のもので安心できました。

それほど待たず、落ち着いた対応で小児科の先生に診て頂き、薬をもらって帰りました。

いつも思うのですが、子どもの受診時にスタッフの皆さんは皆やさしく、帰り道には不安な気持ちがずい分消えていることが多いと感じます。

心配でたまらずあれこれとりとめもなく質問をしても、丁寧に答えてもらえます。

月齢に応じていろいろアドバイスもしてもらえ、大変ありがたいと思います。

たまたま良い先生にあたっただけ・・・かもしれませんが、今の所は、どの病院に行っても、おおむね熱心で、慣れぬ親によりそった対応をして下さる先生ばかりです。

- 子どもは体温調節機能が未熟ですぐ高熱が出て、それでもケロリと遊んでいることもある
- 小さい頃は、たびたび熱を出すけれど、その繰り返しで免疫が強くなっていく
- 子どもによって熱の上がり方や経過が異なり、それぞれのパターンがある
- 自分の子どもの特徴がわかるまでは親御さんは皆さんあわてるし、目が離せない
- 水分を取ることがとても大切、飲まないかもしれないが、できればどんどん水分補給をしてほしい

等と伺い、たいへん参考になりました。

その後、半日から1日程度で熱は下がり、1週間以内には体調もすっかり良くなりました。

その数日間は、食欲が落ちているのかわりに食べず、その上に食事もミルクもしばしば吐いてしまい・・・。

このままでは栄養が十分に摂れなくて体重が増えなくなったりどんどんやせたりしてしまうのではと心配しました。

実際は、確かに増えが悪くなりましたが、体調が戻ってしっかり食べるようになったら元通りにどんどん増えました。

また、心情的なものとしては、夜中、子どもが熱や咳で苦しそうにしているのを見るのはつらく、何か声が聞こえるたびに飛び起きてしまうので、寝不足にもなりがちでした。

それから、0歳の冬は、たびたび軽めの風邪を引き、病院に通い、心配な日々がつづきました。

けれど、結局は熱さましのとんぷくも使わず、重症化もせずに冬を越せたので、それは何よりでした。

後になって振り返ると、敗因は湿度だったのではと思います。

赤ちゃんの過ごす部屋は、室内をちょうどいい温度湿度に保つことが基本と知っていたのに、湿度計も加湿器もまだ用意できていないままでした。

※ちなみに湿度計も加湿器もフル稼働させている1歳の冬（2023～2024年の冬）は、ほぼ風邪もひかず体調良くすごせています。

暖冬かどうかや年齢も関係するとは思いますが、やっぱり湿度は大事だと実感する日々です。

ではまた来月・・・。

最後までお読みくださり、ありがとうございました！