

# ゲップを出すケア



## 「ゲップ」ってなに？

「ゲップ」は、ミルクやおっぱいを飲むときに一緒に空気を飲み込んでしまうので、胃の中に空気がたまり、その空気が上がってきて口から「ゲップ」として出てくるものです。

赤ちゃんは、「ゲップ」がうまく出せません。ミルクやおっぱいを飲んだあと、そのまま横に寝かせてしまうと、飲んだお乳を戻してしまうことが多いので、生後3～4か月頃までの赤ちゃんには授乳の後は、忘れずに「ゲップ」を出させましょう。



## 赤ちゃんの「ゲップ」の出し方

### 1. 肩にガーゼを乗せて、赤ちゃんを抱っこ

お母さまの肩にガーゼかタオルを乗せ、そこにミルクを飲み終えた赤ちゃんを、ゆっくり優しく抱き上げ、自分の肩に赤ちゃんのあごを乗せるようにして、赤ちゃんを縦に抱き上げます。

ガーゼやタオルを肩に乗せるのは、赤ちゃんの「ゲップ」と一緒にお乳が出てくる時に、お母さまの服が汚れるのを防ぐためです。

### 2. 背中を軽くたたく

片手で赤ちゃんのお尻を支え、もう片方の手で赤ちゃんの背中を軽くトントンしたり、下から上にゆっくり優しくさすり上げます。そのうち、「ゲ〜ップ」と空気が出てきます。

飲んだ直後に赤ちゃんの「ゲップ」が出てしまうと十分に出しきっていない場合が多いので、しばらくしてから「ゲップ」をさせてあげましょうね。満足に赤ちゃんの「ゲップ」が出ないと、苦しくてベビーの機嫌も悪くなります。

赤ちゃんの「ゲップ」が出ても出なくても、授乳後10分ぐらいは縦抱きをしましょうね。



## ゲップの出ない時

「ゲップ」の音が、まったく聞こえないこともあります。赤ちゃんが上手にミルクを飲んで、胃に空気がほとんど入り込まなかった場合は「ゲップ」が出ないこともありますよ。



## ポイント

5～10分試みても「ゲップ」が出なければ、それ以上しなくても良いでしょう。その後で寝かせる時は、腰から頭までの上体にバスタオルや座布団などを利用して傾斜をかけて、お顔を横向きにしておきましょう。万一「ゲップ」と共にミルクを吐いた時に気道に入るのを防ぐためです。

「ゲップ」の時、溢乳(いつにゆう)と言って、赤ちゃんが飲んだお乳を少量吐く場合がありますので、赤ちゃんのあごの下にカーゼをひいてくださいね。ヨーグルト状のお乳がタラツとたれる程度の溢乳は、心配はいりません。



富山市立富山市民病院  
小児救急看護認定看護師  
高林 裕子

