

～沐浴～

〈沐浴の目的〉

- 清潔にする（汗腺の数は大人と一緒に）
- 全身状態を観察する
- 血行を良くする
- スキンシップの場

〈赤ちゃんの肌の特徴〉

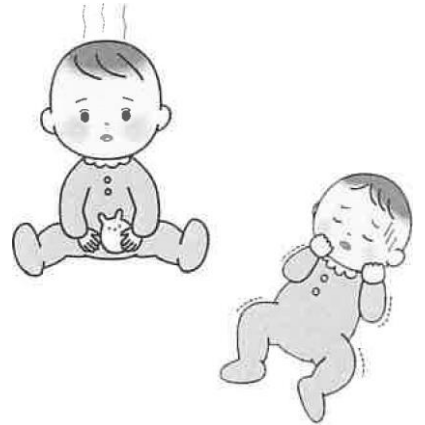
- 皮膚が薄い
- 汗をかきやすい
- 皮脂量は生後1, 2ヶ月頃に増えてその後減る
- 季節によって皮膚の状態が変化する
- 乾燥しやすい
- あせもがしやすい



【沐浴の準備は出来ていますか？】

□赤ちゃんは元気ですか？

- 熱があるときやぐったりしているときの沐浴は控えましょう
- 汗をかいていれば着替えや様子を見て体を拭いてあげましょう



□いつ入れますか？

- 基本的に毎日入れてあげましょう
- 生活のリズムを作るきっかけになります
- 浴槽に入る時間は5分くらいが目安です
- 母乳やミルクを飲んだ直後や空腹時は避けましょう

□どこで入れますか？

- 水回りのある場所やその近くで行うと入れやすいです

□誰が入れますか？

- 案外重労働です
- 入れる人が疲れない工夫も考えましょう

□お部屋は暖かいですか？

- 室温は20度～24度くらいを目安に
- 湿度は50～60%が快適
- 湯温は38度～40度が適温



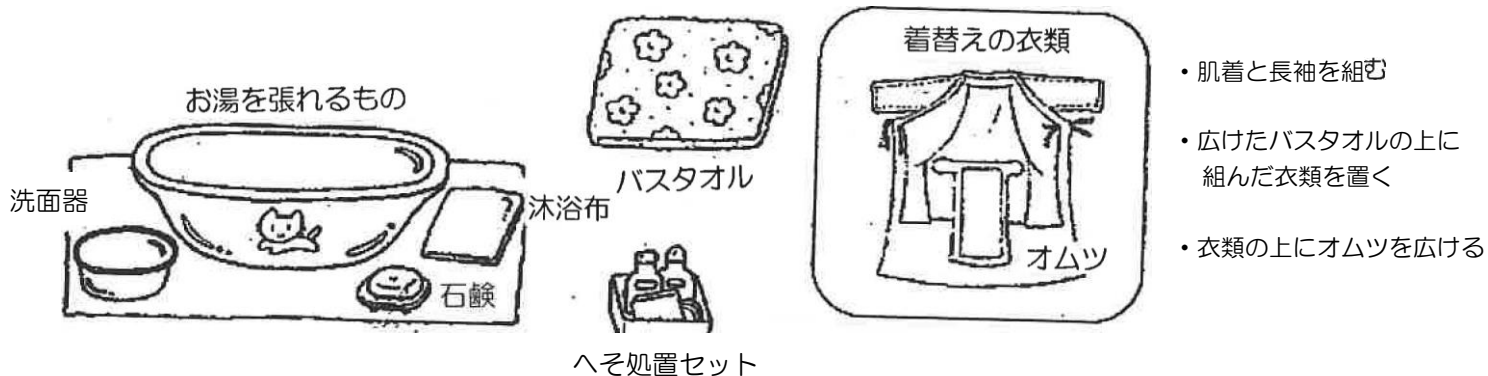
□沐浴で使う物の準備はできていますか？

〈準備するもの〉

ベビーバス 湯温度計 沐浴布 石鹸* 洗面器 バスタオル 着替え一式
おへその消毒セット

*石鹸の選び方：固形石鹸・泡タイプの石鹸・沐浴材

(皮脂を落としすぎないものを選びましょう)



□準備が全て整ってから、お洋服を脱がして、沐浴をはじめましょう

〈洗いかた〉

目→顔・頭・耳→体・へそ→後頭部・背中→おしり

〈支え方のポイント〉

- あたまから背中にかけて手のひらで支えましょう
 - 頭を支える親指、人差し指、中指はしっかり持つと安定します
- *水が入らないように耳を押さえる必要はありません

〈洗いかたのポイント〉

○タオル等でこすらない

- 指や掌で洗いましょう

○皮脂や汚れがある部分には石鹸を

- 石鹸は丁寧に洗い流しましょう

○皮膚と皮膚がついている部分はしっかりと

- 生まれてすぐは脇の下や、おまたに胎脂という赤ちゃんを守る脂がついていることがあります。自然に吸収されるので無理にとる必要はありません。ただし2週間経ってもある場合は、汚れですのできれいにしましょう



〈沐浴が終わったら〉

○おへその消毒は、おへその根元のところをおへそが取れて乾くまでしっかり行いましょう

○綿棒を使っての耳の掃除はこまめにする必要はありません

○お風呂上がりの湯冷ましは必要ありません

○保湿ケアをしっかりしましょう

