

15 赤ちゃんをお風呂にいれよう

(1) 目的

- 皮膚の清潔を保ち、新陳代謝を促す。
- 赤ちゃんとのスキンシップ。
- 全身の観察。



(2) お風呂のポイント

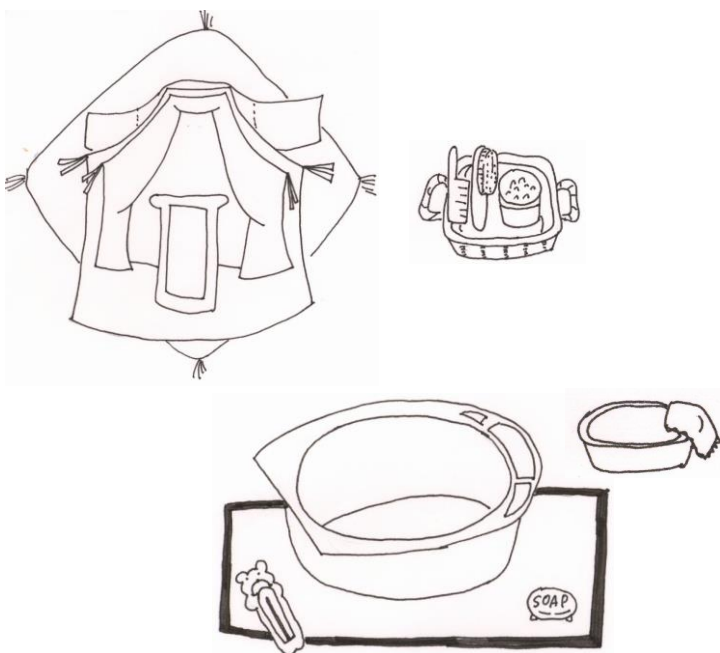
- 室温は20～25℃。
- お湯の温度は、夏は38℃、冬は40℃が目安です。(湯温計で確認しましょう)。
- 入浴時間は5分程度(長湯せず、さっと済ませましょう)。
- 授乳直後や空腹時は避ける。
- 日中の暖かい時にに入れてあげるのが理想的(あまり気にせず、お母さんお父さんの手がすいた時で構いません。できれば毎日同じくらいの時間帯で入れましょう)。
- 生後1か月くらいまでは専用のベビーバスを使う。
- 入浴させる人は爪を切り、よく手を洗う。時計も外す。
- しっかり泡立てた石鹸を使う。沐浴後、使用した石けんはよく乾燥させておく。
- 保湿・スキンケアをする。

<こんな時はやめましょう>

- ①元気がなく、ぐったりしている。
- ②熱がある時。
- ③何となくいつもと様子が違い、調子が悪いと感じる時。

※赤ちゃんは首のまわりや脇の下、お尻などが汚れやすいので、お風呂に入れない時も、座浴や暖かいタオルで拭いて清潔にしましょう。肌着も毎日変えましょう。

(3) 用意するもの



- ベビーバス
- 沐浴布(手ぬぐいやタオルでもOK)
- 洗面器(顔洗い用)
- ガーゼ
- 湯温計
- 石鹸
- タオル、着替え、オムツセット
- 綿棒、爪切り

イラスト：わんパグより

(4) さあお風呂にいれよう

① 沐浴布をかけて足から
静かにお湯に入れます。

② 顔を洗います。

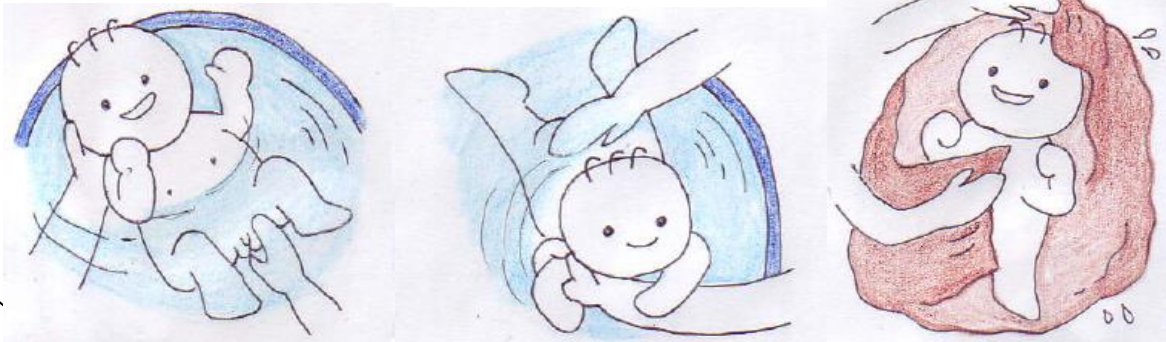
③ 頭を洗います。



④ 脇の下、首の内側、指の内側、
胸、お腹、足を洗います。

⑤ 背中、お尻を洗います。

⑥ バスタオルに寝かせ
十分に体を拭きます。



お風呂の
あとは ● オムツをあて、服を着せます。綿棒で耳と鼻の入り口を軽く拭きます。
母乳又はミルクは、飲まなければ無理に飲ませなくても OK です。

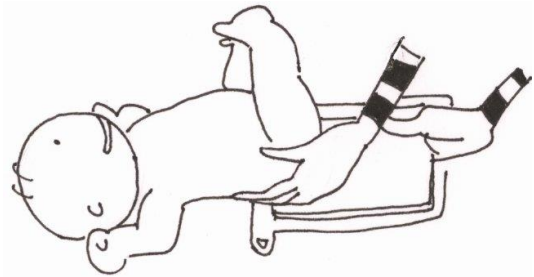
(5) 保湿のポイント

- 肌にあった保湿剤を選ぶ。
- 肌がしっとりする位しっかりと保湿剤を塗布する。

(6) オムツのあて方のポイント

股関節脱臼の予防や腹式呼吸を妨げないようにおむつをあてましょう。

- 足の自然な曲げ、動きを妨げない。
- お尻の下に手を入れて、お尻を持ち上げる。
- おなか部分を締めつけすぎない。
- ウンチの時、男の子は睾丸の裏やしわの間、
女の子は陰唇の中までよく拭く。
- 女の子は前から後ろ(肛門)への一方向で拭く。



ハローマザークラスにご参加いただきまして

ありがとうございます。

はじめての育児は不安になることも多いと思います。

育児に関して迷ったり・・・悩んだり・・・

そんなときは

一人で悩まずご相談してくださいね。

みなさまの子育てを応援しています♪



<問合せ先>

相模原市	緑子育て支援センター	042-775-8829
	中央子育て支援センター	042-769-8222
	南子育て支援センター	042-701-7710