

赤ちゃんのお風呂とスキンケア

●沐浴の目的は…

- ・体が清潔になります
- ・体全体の観察ができます
- ・よく眠るようになります
- ・体が温まり血行が良くなります
- ・親子のふれあいの場になります



●沐浴のポイント・沐浴中止の目安 ポイント

- ・1日1回が目安です
- ・沐浴の時間はいつでもOKです
- ・できれば毎日同じ時間帯がベストです
- ・空腹時や授乳直後、夜遅くの沐浴は避けましょう
- ・室温は22～24度、湯温は38～40度が目安です

沐浴中止の目安

- ・体温が37.5度以上ある
- ・嘔吐や下痢などの症状がある
- ・元気がない

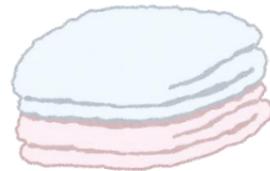
→こんな時は…

ガーゼで体を拭いたり陰部のみ洗い清潔を保ちましょう



●沐浴に必要なアイテム

- ・ベビーバス
- ・洗面器
- ・湯温計
- ・沐浴布またはフェイスタオル
- ・ガーゼハンカチ
- ・ベビーソープまたは石けん
- ・湯上りタオル
- ・爪切り
- ・綿棒
- ・保湿クリーム・ローション

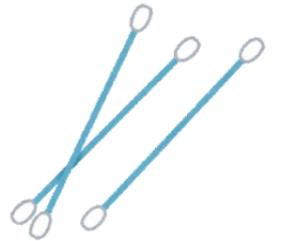


●赤ちゃんのスキンケア

- ・赤ちゃんのスキンケアの基本は、「清潔にする」「しっかり保湿する」「できるだけ肌に刺激を与えない」です。
 - ・脇・首・肘や膝の内側などは汗や汚れがたまりやすいところです。
 - ・ローションタイプであれば1円玉程度の大きさ、クリームタイプであれば指先から第1関節ほどの量が大人の手のひら2枚分の面積に塗る量です。
 - ・保湿をして肌のバリア機能を高めることはアレルギー予防にも繋がります。
- ※強い乾燥肌や肌に赤みや浸出液が出ていてなかなか治らない時や範囲が広がるときは皮膚科を受診しましょう。

●お風呂の準備

- ・沐浴後に着る衣服・おむつや体を拭くバスタオルを準備しておきます。
- ・保湿剤や綿棒なども併せて準備しておきましょう。



裏面に続きます→

【赤ちゃんに関する情報】

皆さんに伝えたい赤ちゃんに関する情報です。下記の二次元コードを読み取るとYouTubeにリンクします。赤ちゃんのお世話に関わる方はぜひご覧ください。

赤ちゃんとの絆づくり



泣きへの対処と理解



乳幼児時期の遊び



お風呂の入れ方

1.顔を拭く

- ・洗面器の湯でガーゼを濡らししぼる。
- ・目尻から眼頭へ拭く。1回拭いたら面を変え片側も拭く。額から鼻のわきを通り顎まで3を書くように拭く。



2.体を入れて温まる

- ・沐浴布を体にかける。
- ・頭と児の股の間に手を入れて抱き、ベビーバスに静かに入れる。
- ・少しの間体を温める。



3.頭を洗う

- ・頭はガーゼで濡らし、指の腹で円を描くように洗ってすすぐ。
- ・絞ったガーゼで湿り気をとる。



4.手を洗う

- ・児の腕を軽く握り、脇から手のひらに向かってくるくる回しながら洗う。
- ・手のひらの中もよく洗う。



5.首・胸・腹を洗う

- ・首は皮膚が重なっており、あせもなどができやすいのでよく洗う。
- ・体は沐浴布を取りながら、上から下へ洗っていく。



6.向きを変える

- ・脇の下に手を入れて片腕をしっかり支え、体を反転させる。



7.背中を洗う

- ・右(左)手で児の右(左)上腕をしっかりつかみ、腕に児の顎がしっかりとるようにする。
- ・児の顔がお湯につかないように注意。



8.足を洗う

- ・体を元に戻す。
- ・足を軽く握り、足の付け根から足首に向けてくるくる回しながら洗う。
- ・足の甲・裏も洗う。



9.おしりを洗う

- ・最後におしりを洗う。



10.体を拭く

- ・バスタオルの上に寝かせ、軽くおさえるようにして水分を拭きとる。
- ・綿棒を使いお臍や耳の水気をとる。



11.十分に保湿する

- ・保湿クリームやローションを使い、全身を保湿する。



12.おむつ・衣服を着せた後、水分を与える

- ・ミルク・母乳・湯冷まし・ベビー用のお茶などを与え、水分補給をする。

