

## 第8回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

### テーマ：赤ちゃんの生活① ～お風呂の入れ方編～

#### ★注意すること

- ①授乳直後や空腹時は避けること
- ②毎日だいたい一定の時間に入れること
- ③お湯の温度は夏 38℃、冬 40℃が目安
- ④冬場はお部屋を暖めること
- ⑤入浴時間は 10分以内に。長風呂は避けましょう

#### ★沐浴できないのはこんな時

- ①発熱があり、元気のない時
- ②湿疹の激しい時
- ③いつもと様子のちがう時（下痢や嘔吐があり、元気のないとき）
- ④授乳直後や空腹の強い時

#### ★必要なもの

- ①ベビーバス
- ②洗面器
- ③せっけん  
（ベビー用・液体のものもあります）
- ④ガーゼのハンカチ
- ⑤沐浴布
- ⑥座布団
- ⑦衣類(下着・ベビー服)
- ⑧バスタオル
- ⑨オムツ
- ⑩おへそ処置セット
- ⑪綿棒
- ⑫ブラシ
- ⑬湯温計
- ⑭湯ざまし

1か月くらいまではおへその傷が残っていることもあるので赤ちゃん専用のベビーバスを用意しましょう。（他のもので代用もOK!）1～2か月になったら大人と一緒にお風呂に入れます。温泉や銭湯は3か月を過ぎてから、なるべくお湯がきれいなうちに入りましょう。



など（⑩～⑭は必要に応じて）

## ★お風呂の入れ方

- ① 必要なものをあらかじめそろえておきましょう。  
お風呂から出たらすぐに拭いて着替えさせられるように衣類は袖を通して置いて、バスタオルを重ねておくとうれしいです。
- ② お湯の温度を確かめましょう。湯温計や自分の肘で確かめます。
- ③ 赤ちゃんを裸にします。沐浴布に包んで安心させてあげましょう。



④ 利き手を股の間・もう片手で頭、首をしっかり押さえます。

⑤ 足からゆっくりお湯に入れましょう。

- ⑥ きれいなお湯でガーゼをぬらし、目頭から目尻にむかって拭きます。  
顔を3の字をかくように拭いてあげましょう。



⑦ せっけんを泡立て頭を円をかくように洗いましょう。

お湯でぬらしたガーゼでせっけんを落としましょう。

あごの下、わき、足のつけ根のしわなどはしっかり洗いましょう。

- ⑧ からだを洗います。せっけんを泡立て、首→わきの下→腕→胸→おなか→足を洗います。

耳の後ろも忘れずに…



⑨ 首を支えたまま腕の上ののせるようにして、からだの向きをかえます。

⑩ 背中とおしりを洗います。

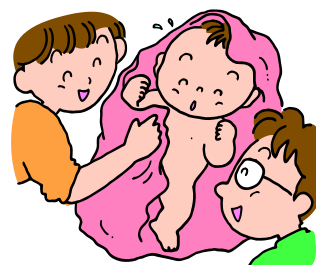


- ⑪洗い終わったら、からだをもとに戻し、股間を洗います。



- ⑫しばらく温めてから浴槽から出し、かけ湯をしましょう。足の先から胸に向かってかけます。

- ⑬湯からあげたらバスタオルに包み、軽く押さえるようにして拭き、オムツや衣類を軽く着せます。



- ⑭おへその消毒をします。(必要ない子もいます。)

- ⑮オムツをしっかりと、衣服を着せて終わりです。耳や鼻の中の水気や汚れは綿棒で拭き取ります。湯ざましなどで水分補給を行ってください。

★ベビーバスは他のもので代用してかまいませんが、赤ちゃん専用のもので入浴させましょう（感染予防のため）。

★赤ちゃんは新陳代謝が活発で、お尻も汚れやすいので、できるだけ毎日入浴させ皮膚を清潔にしてあげましょう。入浴できないときは、お尻だけお湯で流して洗ってあげてもよいでしょう。

★乳児期は湿疹もできやすい時期です。裸にしたら、赤ちゃんの全身を観察しましょう。