

妊娠期のママ・パパサロン
ふたりで育てる初めての赤ちゃん



【沐浴のいいところ】

- 肌の汚れやすい赤ちゃんのからだを清潔にします
- 血行を良くして新陳代謝を活発にします
- 裸にするので、赤ちゃんのからだを観察するよいチャンスです
- スキンシップ

【こんな時はやめましょう】

- 熱がある時
- 食欲がなく元気がない時
- からだにひどい湿疹がある時



【気をつけたいこと】

- 室温は25度前後に調整しましょう
- お湯の温度は、夏は38度、冬は40度くらいが適温です
- お湯に入っている時間は、長くても10分以内で
- 沐浴の時間はできれば昼間の暖かい時間を選びましょう
- 授乳直後の満腹の時や、授乳直前の空腹の時は避けましょう
- 生後1か月までは、専用のベビーバスなど



【沐浴の準備】

○用意するもの

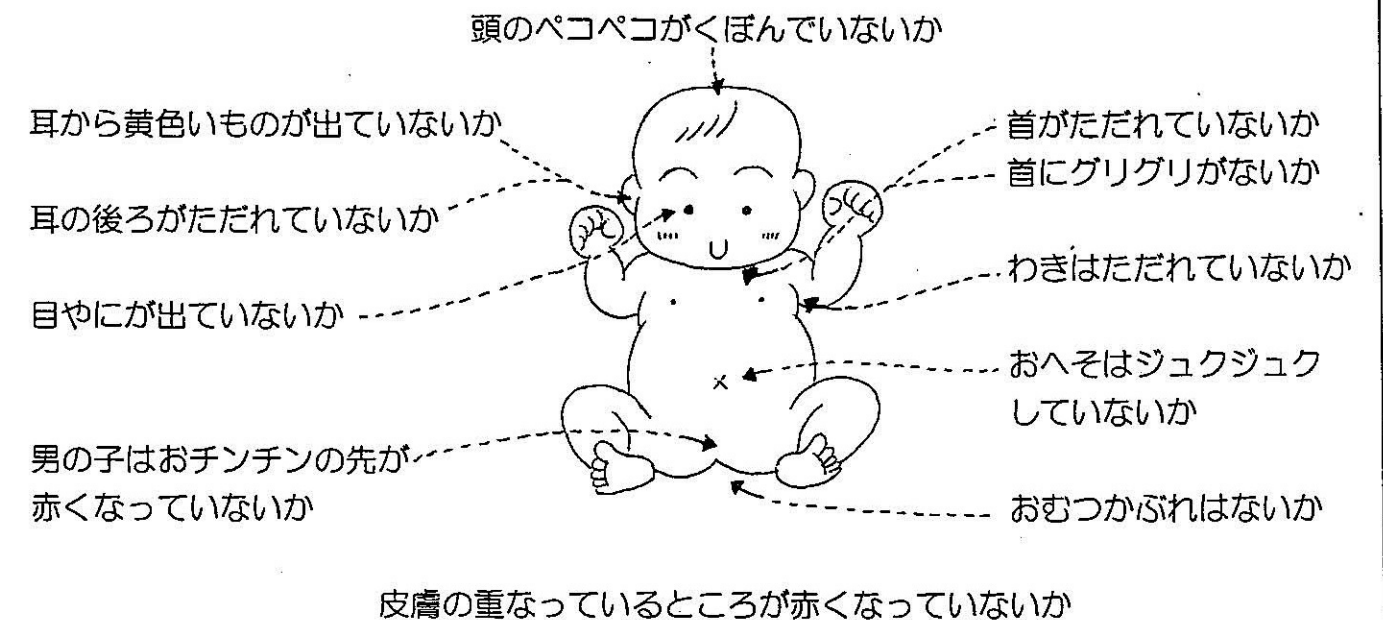
- ①ベビーバス
- ②バスシート
- ③温度計
- ④石けん
- ⑤洗面器（顔用）
- ⑥入浴用布（タオルか大きめのガーゼ）
- ⑦ガーゼハンカチ
- ⑧バスタオル
- ⑨おむつと着替え
- ⑩おへその消毒セット
- ⑪綿棒
- ⑫ヘアブラシ



○沐浴する人の準備

- *爪は短く切り、手や指は石けんできれいに洗いましょう
- *清潔なエプロンをつけましょう
- *アクセサリは外し、長い髪の毛は赤ちゃんにかからないように束ねましょう
- *風邪をひいている時は必ずマスクをしましょう

【赤ちゃんの観察】



○こんな時はすぐ医師に相談しましょう

- *いつもより顔が赤い
- *泣いた後に顔が青くなったり土色になる
- *息をする時、胸のあたりがヒューヒューいう

赤ちゃんを
お風呂に
入れましょう！

1 顔を拭きます

バスタオルのうえに寝かせ、洗面器のお湯でガーゼをぬらし両目を目頭→目尻に拭き、次に顔を3またはSの字を描くように拭きます。一回拭くごとにガーゼをすすいで。

2

お湯の温度を確かめます。

3

赤ちゃんの服を脱がせて、肩から胸に入浴用布をかけて、安心感を与えます。

4

左手の親指とひとさし指で赤ちゃんの頭を支えます。右手でお尻を支えます。

5

赤ちゃんを抱き上げて足元からゆっくりとお湯につけます。最初はびっくりして暴れる赤ちゃんもいますが、落ち着くまでしっかり体を支えてあげましょう。

6

赤ちゃんが落ち着いてから、ゆっくりと足元→お腹→胸にお湯をかけて慣れさせます。

7 頭を洗います

ガーゼで頭をぬらし、石けんをつけ頭髪・頭皮を円を描くように洗います。

8 首を洗います

赤ちゃんの頭をそらせ、首すじに石けんをつけ指の腹でつかむように洗って、ガーゼで石けん分を洗い流します。湿疹がしやすいところなので、くびれたところもしっかりと。

9 腕を洗います

手のひらから腕のつけ根に向かって回転させるように洗い、石けん分を洗い流します。

10 胸・お腹を洗います

胸からお腹にかけて円を描くように洗います。おへその根元もきっちり洗って。

11 足を洗います

腕と同じように足のつま先からつけ根に向けて回転するように洗います。

12

右手にもたれかかるように赤ちゃんをうつむせにかえます。右手で赤ちゃんの胸を支えて赤ちゃんの両腕を右手にかけ、頭をもたれさせるように固定します。

13 背中・お尻を洗います

背中やお尻も真ん中から円を描くように洗います。股は前から後ろに向かって洗います。

14

さし湯やかけ湯ができる場合はしましょう。

15

お湯からあげたら用意しておいたバスタオルにつつまみ、軽く押さえるようにしてお湯を拭きとります。

16

赤ちゃんに服を着せます。

17

髪の毛を整え綿棒で鼻や目を掃除します。

18

赤ちゃんが欲しがらば、母乳かミルクをあげて、静かに寝かせます。

きれい、さっぱり！
気持ち良かったね！

奈良県母親教室プログラム検討委員会作成