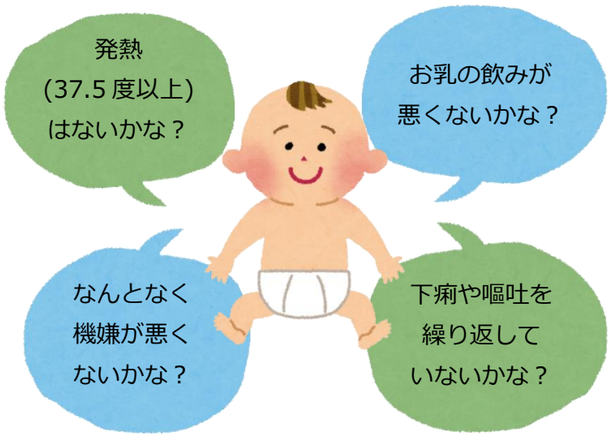
赤ちゃんのおふろ

①準備をしよう



爪は短く切りましょう
髪はまとめましょう
指輪や時計ははずしましょう
濡れても OK な服装にしましょう

準備するもの(★は必要度)

- □ ベビーバス（★★★）
- □ 洗面器（★★☆）
- □ 石けん／ボディーソープ／沐浴剤（★★★）
- □ ガーゼ１～2 枚（★★★）
- □ 沐浴布（大きめのガーゼなど）（★★☆）
- □ 着替え一式（★★★）
  - □ おむつ
  - □ 短肌着
  - □ 長肌着
- □ バスタオル（★★★）
- □ おへその消毒（★★★）
- □ 綿棒（★★★）
- □ 湯温計（★★☆）（←初心者にはおすすめ！）
- □ ヘアブラシ（★☆☆）
- □ 保湿剤（ベビーオイルなど）（★★★）

手早くお風呂に入れるために、準備をしっかりしておきましょう

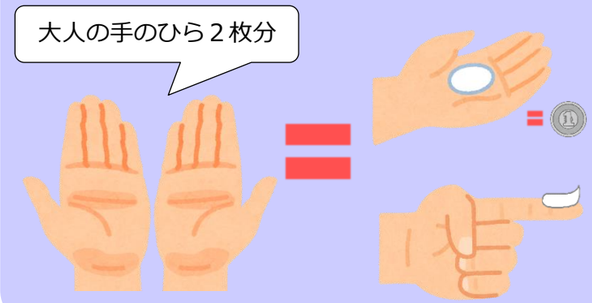
②おふろにはいろう

おふろの入れ方に決まりはありません。
楽しく入れてあげましょう

はじめに準備しておくもの

沐浴後、すぐに着せられるように新しい衣類とおむつを広げて用意。袖を通しておき、着替えの上にバスタオルを広げておきます。

おふろあがりにスキンケア



大人の手のひら２枚分の面積に対して、ローションや、ジェルなら１円玉大、クリームなら人差し指の指先から第一関節が目安です。

足からゆっくりお湯に入れる

大きめのガーゼをおなかにかけてあげると、赤ちゃんは安心します。

顔から洗う

ガーゼでやさしく洗います。湿疹があれば、泡立てた石鹸で洗います。

頭を洗う

頭皮の湿疹が気になる場合は、泡立てた石鹸かベビーソープで丁寧に洗います。

首・胸・おなかをあらう

ガーゼや指の腹、手のひらを使ってやさしく洗います。おなかは「の」の字を書くように洗います。

手足をあらう

いつもぎゅっと手を握っているため、ホコリなどが溜まっています。やさしく手を開いて洗いましょう。

背中・おしり・股をあらう

赤ちゃんのあごを大人の手首に乗せるようにからだを裏返して、背中を洗います。股のくびれもしっかり洗います。

上がり湯をかける

上向きにして、準備しておいた上がり湯を全体にかけて終了です。

軽く押さえてふく

バスタオルで全身を包んで両手で押さえるようにして水分を取りましょう。

スキンケアをして服を着る

くびれやしわの間、手足の指もしっかり保湿しましょう。

赤ちゃんの Q&A

沐浴のこと

Q．赤ちゃんにとっての沐浴って？

A．沐浴は、からだをきれいにすること、全身を観察すること、血行を促すこと、親子のスキンシップとしての目的があります。声をかけながら楽しく入れてあげましょう。

Q．沐浴の時間は？

A．沐浴は、とても体力を使うので、なるべく短時間、着替えを含めて **10～15 分内で**行いましょう。そのためにも、事前に準備をしておくことが大事です。

Q．沐浴をする場所は？

A．ベビーバスを使う場合は、キッチンやダイニングテーブルなど、高さがあって作業しやすく、あたたかい場所で行いましょう。**室温は、夏場は 26～28℃ぐらい、冬場は 20～23℃ぐらい**が目安です。少しあたたかいぐらいの室温で行いましょう。

Q．沐浴のタイミングは？

A．深夜を避ければ、**いつでも構いません**。赤ちゃんの機嫌の良い時に行いましょう。ただし、リズムをつけるために、毎日だいたい同じ時間で行うのがおすすめです。授乳の直前・直後は避けましょう。

Q．肌にぶつぶつができた！

A．赤ちゃんの肌の厚さは、大人の皮膚の 1 / 2 です。生まれてから 2 ～3 か月までは、お母さんから受け継いだホルモンの影響で皮脂が多い状態ですが、それ以降は、だんだんと乾燥してきてカサカサになります。月齢に応じた、スキンケアを行いましょう。

頭やまゆ毛に黄色いかさぶたができた（脂漏性湿疹）

きれいにして保湿しましょう。かさぶたは、ベビーオイルなどでふやかした後シャンプーすると、取れやすいです。1 回で取ろうとせず、優しく取ってあげましょう。

しろいポツポツができた（新生児にきび）

きれいにして、保湿しましょう。通常は 2 ～3 か月ぐらいで治まってきます。

授乳や病気のこと

お母さんから質問の多い項目を取り上げました

Q．母乳/ミルク足りているのかなぁ？

A．2 週間健診や、1 か月健診で体重を確認してみましょう。母子手帳の身体発育曲線に沿って増えていれば、大きな心配はありません。はじめのうちは、時間や量にこだわらず、**赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ**吸わせましょう。また、母乳をよく出すために、お母さんは水分・食事・休息をしっかりとりましょう。体重の増えが心配な時は、出産した病院や、保健センターに相談してみましょう。

Q．白湯（さゆ）って飲ませてもいいもの？

A．生後 4 か月頃までの赤ちゃんの水分補給は、**母乳/ミルクで十分**といわれています。お風呂上がりや、外出後、遊んだ後などは、母乳/ミルクをたっぷりあげましょう。

Q．赤ちゃんのウンチがなかなか出ない・・・。

A．おなかを“の”の字にマッサージしたり、綿棒刺激をしてみましょう。母乳/ミルクの飲みが悪い、嘔吐や発熱がある、1 週間ほど便が出ないときは、病院を受診しましょう。

Q．よくミルクを吐くけど、大丈夫？

A．1 日 6～8 回以上おしっこが出ていれば大丈夫です。赤ちゃんは、胃が縦型で、ミルクを飲む時に空気も一緒に飲み込んでしまうので、吐くのは珍しいことではありません。吐き方がひどくなったり、元気がなく、ぐったりするようなら病院を受診してください。

Q．鼻がズルズル・・・。病院行った方がいい？

A．元気で母乳/ミルクの飲みも良いのであれば、大丈夫です。もし、飲みが悪かったり、苦しそうな様子があれば病院を受診してください。

Q．なんとなく元気がないんだけど・・・。

A．母乳/ミルクを飲まない、なんとなく元気がないなど、「何かおかしい」と思ったら、早めの受診を考えましょう。夜間・休日などは、**「＃8000（小児救急電話相談）」**などに相談してみるのも良いです。ただし、下記に当てはまる症状があればすぐに病院を受診してください。

- □ 呼びかけに反応しない、ぐったりしている
- □ 38 度以上の熱がある（3 か月未満）
- □ 顔色や皮膚の色が悪い（白っぽい、青っぽい、まだら）
- □ 呼吸が苦しそう
- □ 周期的に激しく泣いたり泣き止んだりを繰り返す

受診時間外でも すぐに 受診しましょう

心配なこと・不安なこと・困ったことなど
何でも相談してくださいね。

松前町健康課保健センター係
TEL 985-4118

参考：赤ちゃんの肌を育む沐浴と保湿ケア、「教えて！ドクター」ＨＰ、らくらくあんしん育児