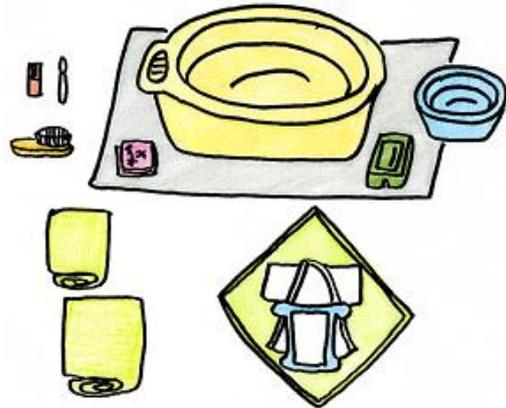


## 沐浴について

### ★物品の準備

- ・ベビーバス
- ・着替え、オムツ
- ・バスタオル
- ・石けん(香料のないもの)、または沐浴剤
- ・洗面器(顔専用)
- ・ガーゼハンカチ
- ・綿棒(おへそや鼻、耳そうじに使用)
- ・くし



### ★ポイント

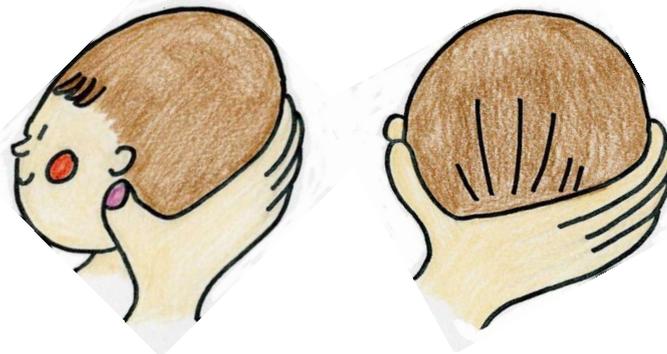
- ・感染予防・危険防止のために1ヶ月健診までは、赤ちゃん専用のベビーバスで入れるほうがいいでしょう。
- ・1ヶ月健診ごろから、大人と一緒にのお風呂でもいいでしょう。(なるべく一番風呂で)
- ・沐浴は、毎日同じ時間でするのがいいでしょう。
- ・満腹のときと空腹のときは避けましょう。
- ・熱があったり、お乳をよく吐いたり、いつもより調子が悪いと思ったら中止しましょう。
- ・場所は、寒くないところで行いましょう。冬は部屋を暖かくしましょう。
- ・お湯かげんは40°C位がいいでしょう。ママが肘をつけて熱くない程度がいいです。
- ・腰を痛めるときもあるので、イスの上などの腰に負担がかからない高さで行いましょう。

### ★方法

①服を脱がしましょう。

②赤ちゃんを抱っこしましょう。

赤ちゃんの首の支え方



- ・左手の親指と中指で赤ちゃんの頭を、手のひらで首を支えます。
- ・右手でおしりを支えます。

③お湯に入れましょう。

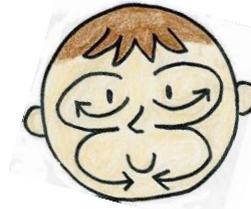
- ・足からゆっくりお湯に入れます。肩までお湯につけましょう。
- ・赤ちゃんは、体に何も触れていないと怖がるので、タオルやガーゼで包みましょう。
- ・赤ちゃんの手に、タオルやガーゼを握らせた状態にすると安心します。



#### ④洗いましょう。

##### 顔

- ・洗面器のお湯を使います。
- ・まずは目からです。目尻から目頭にかけて拭きましょう。  
→左右でガーゼの同じ場所で拭かないようにしましょう。  
(結膜炎の時にうつります。)



- ・次に額、頬、鼻の下、耳を拭きましょう。  
脂漏性湿疹の予防のため、顔も石けんで洗いましょう。

##### 頭

- ・円を描くようにクルクルと石けんを泡立てて洗います。  
(特に生え際はしっかりと洗いましょう。)
- ・ベビーバスのお湯を使い、洗い流しましょう。



##### 首→腕→胸・お腹→足

- ・上記の順番に石けんをつけて洗います。  
(沐浴剤の場合は、お湯をかけながらこすり洗いをしましょう。)
- ・体に掛けてある布を少しずつずらして洗います。



##### 背中→お尻・陰部

- ・背中を洗う時は右手を左脇の下に入れ、ゆっくりとうつぶせにします。
- ・赤ちゃんの顔がお湯につからないように注意しましょう。
- ・せなかとおしりを洗いましょう。



- ・次に再び仰向けにします。陰部を洗いましょう。



特に、男の子は陰囊の後ろを洗います。



特に、女の子は陰唇をきれいに洗います。

- ・最後にかけ湯をして、お湯から上がります。かけ湯は足元からかけましょう。



#### ⑤服を着せましょう。

- ・バスタオルの上に寝かせます。
- ・肌と肌が接している所やしわの間の水分を十分に拭き取ります。
- ・バスタオルをとり服を着せます。
- ・お臍の根元を綿棒できれいにしましょう  
お臍がじくじくしていれば綿棒に消毒液をひたし消毒しましょう。

- ・赤ちゃんの体調がすぐれないとき、沐浴は控えましょう。  
沐浴ができない時は、体を拭く・おしりだけ洗ってあげましょう。

