

11.沐浴・入浴

多胎児家庭にとって沐浴・入浴も負担感の大きいものです。多胎の沐浴は大人ひとりで入れた場合お風呂を待っている子がいるということです。生後一ヶ月過ぎてもサイズが問題なければ沐浴をすることも可能です。

お風呂での入浴が可能であれば、パパやご家族の協力を求められる日に始めるようにし、ママがひとりで入浴させる場合でも、赤ちゃんを待たせる時は目が届くところで、成長に合わせたものでバウンサーやベビーチェアなど使用し、事故が起きないよう工夫や準備が必要です。

スピーディーで安全にお風呂に入れるポイントを確認しましょう。

沐浴方法はすくすくの「育児編」の「沐浴」を参照してください

人手の確保が必要

無理をしない

方法

ポイント

☆沐浴の場所→自身の腰への負担を減らすことが出来る場所
→沐浴する際のこどもの着替えをする場所

1) パパとママ 2 人で入れる場合 (沐浴)

- ① パパがひとりをつれて沐浴、ママは着替え準備 & もうひとり待機
- ② ママが引き取り、着替え。パパがもうひとり沐浴

2) ひとりで入れる場合 (協力者が不在)

洗面台で洗う・ひとりをおいてお風呂へ

もうひとりの赤ちゃんはベビーベッドやラックに寝かせる (安全確認)

機嫌が悪く、泣いて暴れることもあるでしょう。そんな日は翌日に洗えばよいので、手に負えずに危険だと思ったら、早めに切り上げましょう。

子どもたちの体調が悪いときには、沐浴や入浴はやめてもかまいません。代わりに、お湯で絞ったタオルで身体を拭いて、お尻周りはぬるま湯で流してあげましょう。おむつを替えるときに、簡易お尻シャワー器で洗い流すと楽です。

もし、沐浴、入浴をひとりでするのがつらい場合は、お風呂をお休みし、体をふいたり、おしりだけを洗うなどで対応しても問題ありません。

