

もくよく 沐浴（赤ちゃんのお風呂の入れ方）

★ポイント

- ・生まれたばかりの赤ちゃんは、細菌などへの抵抗力が弱いため、感染を防ぐために大人と同じ浴槽ではなくベビーバスなどを使って入浴させることを沐浴と言います。
- ・生後1カ月位まではベビーバスを使いましょう。
- ・1日1回は入浴して、体を清潔に保ってあげてください。
- ・授乳直後(1時間以内)や空腹時は避けてください。
- ・体力を消耗してしまうため、入浴時間は5分を目安に。
- ・これからの生活リズムを作っていくために、いつも同じ時間帯に入れましょう。
- ・風邪気味の時や下痢がひどい時は、沐浴を控えてください。

★用意する物

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ベビーバス | <input type="checkbox"/> 湯温計 |
| <input type="checkbox"/> 洗面器や手おけ | <input type="checkbox"/> 石けん（ベビーソープ） |
| <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ（顔用） | <input type="checkbox"/> 沐浴布（体をおおう位の大判のもの） |
| <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> オムツ | <input type="checkbox"/> 綿棒 |

★準備

①室温を調節する

寒すぎたり、暑すぎたりしないよう沐浴する部屋の温度を調節しましょう。

②着替えを用意する

沐浴後に着せられるようにベビー服とオムツを用意します。

③バスタオルを用意する

沐浴後にすぐ、赤ちゃんをふけるようバスタオルを用意します。

④ベビーバスと洗面器に38～40度のお湯を入れる

熱すぎたり、冷たすぎたりしないようお湯の温度は、必ず確認しましょう。

⑤赤ちゃんの服、オムツを脱がす

服とオムツを脱がしたら、赤ちゃんの体に沐浴布をかけて、いよいよ沐浴スタート。

★沐浴



①顔をふく

洗面器に用意したお湯でガーゼをぬらし、目からふく。
顔は3の字を描くようにふく。

②頭・首を洗う

ガーゼで髪をぬらし、泡立てた石けん等で頭を洗い、お湯に浸したガーゼで泡をぬぐう。首はしわになっている部分に汚れがたまりやすいのでよく洗う。

③わき・手・胸・お腹・股・足を洗う

わきの下や股のくびれた部分には汚れがたまりやすいのでよく洗う。

⑤お湯をかける

洗面器等にきれいなお湯を用意し、上がり湯として、体全体にかけ、石けんを洗い流す。

④背中・おしりを洗う

背中を洗う時は利き手で赤ちゃんのわきをしっかりと支え、赤ちゃんの体を前に倒してひっくり返す。
おしりの割れ目もきれいに洗う。

★着替え

①赤ちゃんの体をバスタオルで拭く

バスタオルで、そっと押さえるようにして水滴をとります。ゴシゴシこすらないようにします。首やわき、耳のひだは拭き残しが多いのでやさしく丁寧に。

②オムツをあてて、おへそを消毒し、ベビー服を着せる

おへそが見えるようにゆるめにオムツをあてます。出産病院等での指示に従っておへそを消毒して、オムツをきちんとあてて、ベビー服を着せましょう。

③綿棒で鼻や耳をきれいに

綿棒を使って鼻の穴と耳の水滴や汚れをとりましょう。綿棒は綿球から1cmほどの所を持ち、奥まで入れないようにします。



高崎市保健所健康課
電話 027-381-6113