



14. 赤ちゃんのお風呂

沐浴

生まれたばかりの赤ちゃんは、新陳代謝や分泌が多くよく汗をかきます。その上、抵抗力が弱く感染症にかかりやすいです。肌はとてもデリケートで乾燥や湿疹など皮膚トラブルを防ぐように沐浴と保湿を毎日行いましょう。

赤ちゃんの皮膚の特徴



- ①乾燥しやすい
- ②肌が薄い(バリア機能未熟・刺激に弱い)
- ③暑がり&汗かき(大人の3倍近く)
- ④紫外線に弱い

新生児に多い 肌トラブル の部位

- 頭～Tゾーン(皮脂でベタベタ)
- 腕・足(シワ乾燥してひび割れ)
- 体(カサカサ)
- おしり(おむつかぶれ)

目的

- ・皮膚を清潔にする
- ・体の全身観察
- ・血行促進/新陳代謝促進
- ・哺乳力UP
- ・睡眠促進
- ・スキンシップ

沐浴環境

- ・室温：20～25℃(裸になっても寒くないようにしましょう)隙間風注意
- ・お湯：38～39℃(湯温計もしくは肘の内側をお湯に入れて適温確認します)



注意事項

- ・お風呂はできるだけ同じ時間帯にしましょう
- ・体温37.5℃以上のときや元気がない時はお風呂をお休みしましょう
- ・沐浴時間は5分以内にしましょう(着替え終えるまでは10分以内)
- ・ガーゼは使わず手で優しく洗いましょう





用意する物



- ◆ベビーバス/洗面器(顔洗い用)/ガーゼハンカチ
- ◆ベビー用泡ボディソープ(ベビー用ヘアシャンプー)
- ◆バスタオル/フェイスタオル/ベビー用保湿剤(ローション・クリーム・軟膏)
- ◆座布団/オムツ/おしりふき/着替え一式(重ねておく)
- ◆綿棒(耳と鼻の水分をとるため)

お風呂前準備

- 1 お風呂の後すぐに服を着せられるように準備をしておきます
(座布団→着替え→オムツ→バスタオル→フェイスタオル)



- 2 ベビーバスにお湯を準備します
- 3 赤ちゃんを座布団の上で裸にし、全身観察をします(湿疹・発赤・おむつかぶれ)





お風呂の実際

赤ちゃんにたくさん声掛けをしてあげましょう!



- 1 赤ちゃんをフェイスタオルなどでくるみます
- 2 赤ちゃんの首を手で支え、反対の手で股間を挟むようにして抱き上げます
- 3 足のほうからゆっくりお湯に入れて行きます

赤ちゃんの足はお風呂の壁につくようにすると
赤ちゃんが安心します

顔の洗い方

- 1 シャワー（優しい水圧・適温にしたお湯）を頭から下に流れるようにさっと顔にかけます
かけっぱなしになると溺れてしまいますので注意しましょう
目やにがある場合は指の腹を使って優しく取りましょう
- 2 目元を避けてお顔に泡をつけてなでるように洗います
- 3 シャワーで、泡をさっと流しましょう（顔に手でお湯をかけて洗い流してもいいです）

頭の洗い方

- 1 バスタブのお湯で頭を濡らしベビーシャンプーで頭皮を洗います（指の腹をつかう）
- 2 泡を洗い流します





体の洗い方



前側

フェイスタオルを、洗う部分だけ取り泡をつけて洗います。



- ※皮膚が重なったところは汚れがたまりやすいため丁寧に洗いましょう
- ※おへそは付け根とその周りをしっかり洗いましょう(カスあれば取り除く)
- ※男の子:陰囊の裏・シワ・陰茎の先端を丁寧に洗いましょう
- ※女の子:前から後ろへ洗い、陰唇の間を丁寧に洗いましょう



背中 ①

- 1 フェイスタオルをはずし赤ちゃんがうつぶせになるようにします
- 2 赤ちゃんの脇の下に指4本を入れ、お母さんの腕に赤ちゃんの両腕を引っかけないようにします





背中②

- 1 首の後ろ→耳の後ろ→背中→お尻を洗います
※お顔がお湯につかないように気をつけましょう
- 2 洗い終わったらお湯をかけて泡を流します
- 3 赤ちゃんの首を支えゆっくり起こして向きを元に戻します
- 4 全身に泡が残らないよう流します

お風呂上がり

- 1 用意しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを移動します
※お風呂から上げる際は赤ちゃんを振らないように注意しましょう
- 2 タオルで素早く包み水分を吸い取るように拭き取っていきます
- 3 入浴直後に排泄をすることもあるのでオムツを当てておきましょう

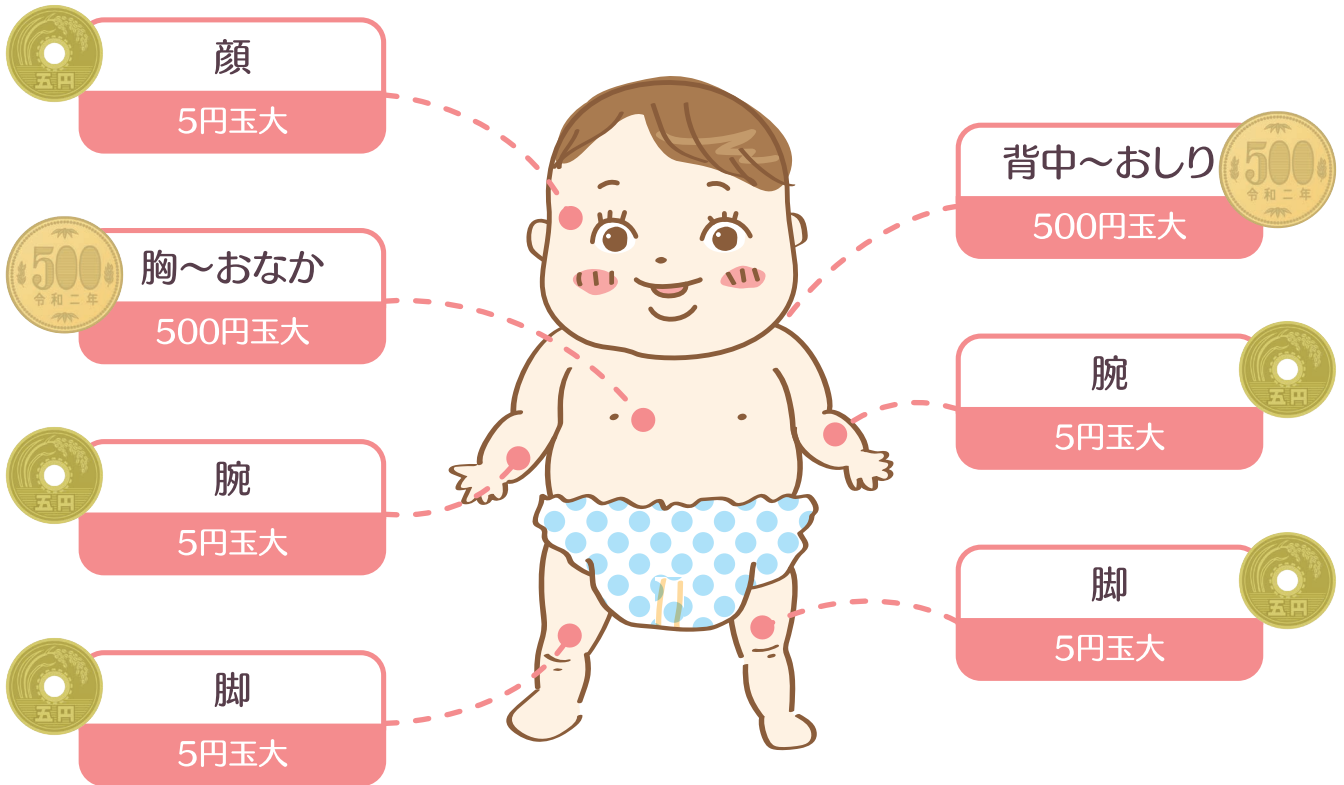
お風呂上がり

- 1 入浴後の皮膚は乾燥しやすいため素早く保湿をします(5分以内が理想)
- 2 温めた手のひらで保湿剤をのばし顔も体もテカテカになるくらい全身にたっぷりと塗っていきましょう
顔:円を描くように優しく小鼻や耳の後ろも忘れずに塗りましょう
体:マッサージするように脇の下、首回り、手足の付け根は皮膚を伸ばすように塗りましょう
※ゴシゴシこすらないようにしましょう





保湿の塗布目安の量



着替え



- 1 用意しておいた服に赤ちゃんを寝かせます
- 2 袖口から手を入れて赤ちゃんの手をそっと握り袖に通します



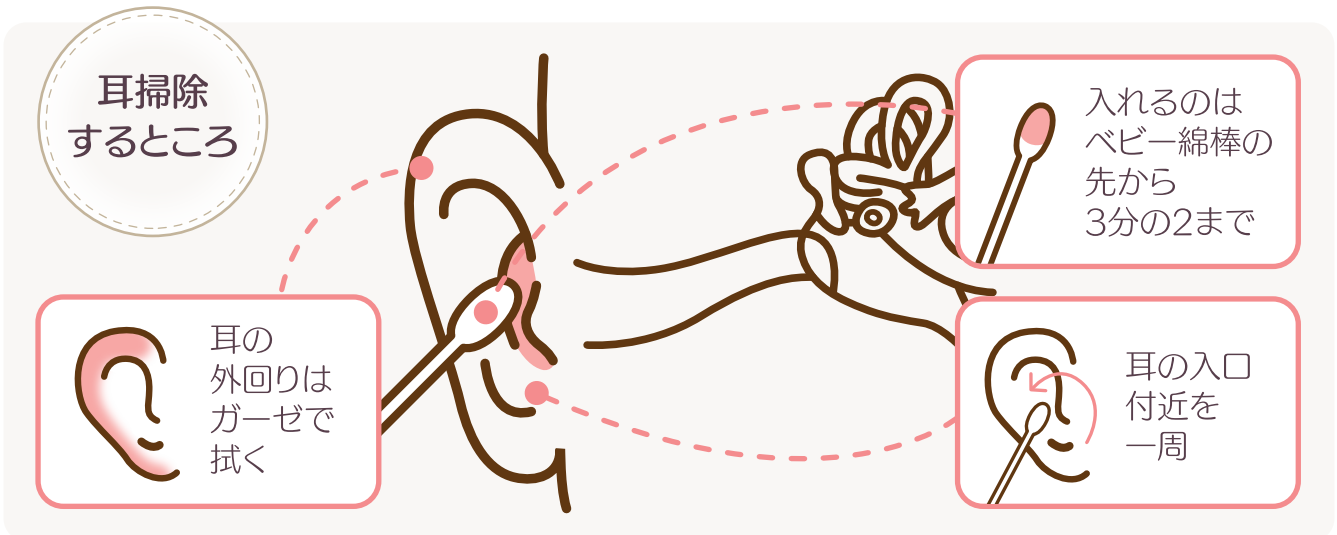


へその消毒



- 1 綿棒で水分取りましょう
- 2 出血がある時や臭いがある時ジュクジュクしている時は消毒用アルコールで消毒します
(綿棒に消毒アルコールを染み込ませて皮膚とへその間を消毒)

耳と鼻の掃除



- 1 赤ちゃん用の綿棒で耳と鼻の水分を吸い取り除きます
- 2 耳垢は自然に排出されるため奥まで綿棒は入れないようにしましょう汚れがとれれば大丈夫です
※爪切りは赤ちゃんが眠っている時に切ってあげましょう(深爪に注意しましょう)

