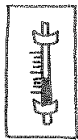


パパ・ママのための教室 ～赤ちゃんの沐浴～

[沐浴の利点]

1. 全身状態の観察ができる
2. 体を清潔にする
3. 血行をよくする
4. リラックスできる
5. 親と子のふれあい

[お風呂に入れる前に注意すること]



室温 24℃～26℃
程度に保つ

お風呂をさける時



- ・ 37.5 度以上の熱のある時やきげんが悪く元気がない時
- ・ 咳や下痢のひどい時

時間—1 日のうちのどの時間でもいいのですが、夜遅くや早朝、
又は、空腹時や授乳直後は、
さけましょう。



入浴できない時は、
お湯で絞ったガーゼやタオルで拭いてあげましょう。

生後 1 か月くらいまでは赤ちゃん専用のベビーバス等を用います。

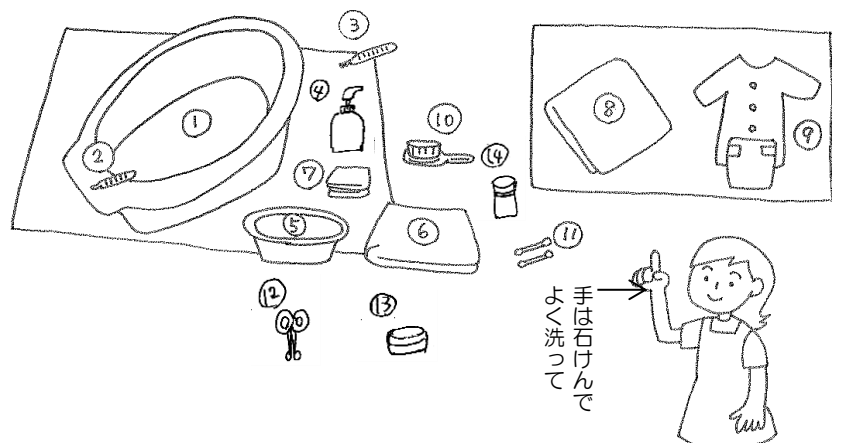


[入浴の準備]

- (1) お湯の温度 **38℃～40℃**
- (2) 回数 ベビーソープを使用した入浴は 1 日 1 回です。汗や汚れが気になる場合はお湯で流してあげましょう。
- (3) 時間 入浴時間は 5 分以内に。長湯は疲れますので、全ては 7～10 分程度で終わるようにしましょう。

(4) 必要物品

- ①ベビーバス ②湯温計
- ③体温計 ④ベビーソープ
- ⑤洗面器（顔拭き用）
- ⑥沐浴布 1 枚
- ⑦ガーゼハンカチ 2 枚
（入浴用・顔拭き用）
- ⑧バスタオル 1～2 枚
- ⑨おむつと着替え ⑩ヘアブラシ
- ⑪ベビー用綿棒 ⑫ベビー用爪切
- ⑬ベビー用保湿剤（必要時）
- ⑭外用オリーブ油（必要時）



【お風呂の入れ方】

・必要物品を準備し、湯の温度を測りましょう。

①お風呂に入れる前に顔をふきます。皮膚が脂っぽい場合は、石鹸で顔も洗います。

目じりから目頭に向けてふく

ひたいからあごに向けて3の字にふく

ガーゼを体かけると、赤ちゃんは安心します。

②お風呂に入れたら、まず頭を洗います。

③首を洗います。

④胸、おなかを洗います。

⑤手、腕、脇の下を洗います。くびれているところ、わきの下は、とくに洗いましょう。

⑥足を洗います。

⑦背中、おしりを洗います。うつぶせにするのが大変なら、あおむけのまま、手を下にさしこんで洗ってもいいです。

⑧陰部を洗います。

⑨洗い終わったら、お湯で温めてあげましょう。

⑩バスタオルで拭きます。保湿もしてあげましょう。

⑪衣類を整えます。

鼻
鼻の入り口の鼻こそ、鼻水は綿棒を回してから取り取ります。

耳
綿棒で入り口あたりだけを軽く回して、水気を吸い取り取ります。

頭
ふつうは必要ありませんが、脂ろう性湿疹がかさぶたができていたら、入浴30分前にオリーブ油をつけてよくふき取り、洗います。

爪
お母さんの人さし指をにぎらせ、指を一本ずつ親指でおさえて切り取ります。深爪しないように、少しずつ切り取ります。