

# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

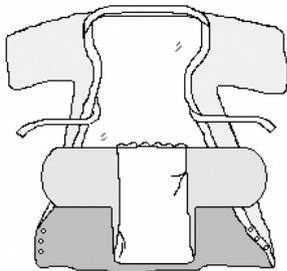


## 準備するもの

- ベビーバスとお湯  
（夏は38度、冬は40度くらいにしましょう）
- バスタオル
- タオル
- ガーゼハンカチ
- 石けん
- 湯温計
- 綿棒
- 着替え用の服・オムツ
- 洗面器



◇あらかじめ着替え用の服とおむつをベビーバスのそばに置き、からだを拭くバスタオルをその上に重ねておくと便利です。



◇お風呂に入れてあげる前には、赤ちゃんの機嫌がよいか、熱はないか、下痢などしていないかを確認しましょう。

## 沐浴方法

- 1) 赤ちゃんを裸にして、タオルをかける。お湯の温度を38～40度にして、足のほうからそっとお湯に入れる。



- 2) 顔を洗う。洗面器に用意してお湯でぬらしたガーゼを使って、はじめに左右の目を拭き、鼻、口などもふいていく。



- 3) 頭を洗う。髪をぬらしてから、手に石けんをつけ、やわらかくなできるように洗う。石けんを洗い流し、しぼったガーゼで水分をふきとる。



4) からだを洗う。手のひらに石けんをつけ、首→わきの下→腕→胸→お腹→足→股 の順にあらう。くびれた部分は特に丁寧に洗う。



5) 背中とお尻を洗う。赤ちゃんのわきの下に手を入れ、静かに腹ばいの姿勢にする。顔をお湯につけないように注意する。



6) からだ全体をお湯に入れて少し温める。最後にタオルをはずし、洗面器のきれいなお湯を足から全体にかけて流す。



7) 湯からあげ、バスタオルで全身をおさえるようにして水分をふきとる。特に首のつけ根、わきの下、もものつけ根などはていねいに拭く。

8) 赤ちゃんをきれいにふいたら、オムツをして衣類を着せる。耳、鼻のそうじをし、髪の毛はよくふいてとかす。

感染の予防のためにも、おへそがきれいに乾くまでの生後1か月くらいはベビーバスで入れますが、1か月を過ぎれば大人と一緒にふつうの浴槽に入ることができます。



### 乳児湿疹について

生まれてから1才頃までにできる湿疹を乳児湿疹と呼びます。

生後すぐから2ヶ月頃までの赤ちゃんはお母さんからもらった女性ホルモンの影響で皮脂分泌が盛んです。

乳児湿疹がでてきたら、せっけんで優しく洗ってケアしてあげましょう。

じゅくじゅくしたり赤みが増すなど、気になることがあれば小児科か皮膚科を受診してみるのも方法です。

