

# 1 カ月までの赤ちゃんのお風呂(沐浴)の入れ方

## 1. 沐浴の必要性

- ♪ 新陳代謝が活発で汗をかきやすい
- ♪ 免疫力が低いので感染をおこしやすい
- ♪ 全身を観察することができる
- ♪ 血液循環がよくなる
- ♪ 母乳の飲みがよくなる
- ♪ コミュニケーションの機会となる

## 2. 沐浴を避けたほうがよいとき

- ✖ 咳やくしゃみがよく出るとき
- ✖ 全身がぐったりしていて元気がないとき
- ✖ 厚着もせず室温も高くないのに、37.5℃以上の熱がある時
- ✖ 膿を持った湿疹が強く出ていて医師に止められている時
- ✖ 授乳の直前、直後

## 3. 沐浴前の準備

- ★ 服装は、動きやすくぬれてもいい格好をする
- ★ 髪は束ねる
- ★ 手をあらう
- ★ 爪は短く切る
- ★ 飾りのある指輪やピアスなどは外す
- ★ 急な用事はすませておく

## 4. 実施時のポイント

- ・ 家族と協力しあいながら行う
- ・ なるべく決まった時間にお風呂に入る
- ・ 室温は20~24℃に調整しておく（隙間風が入らないようにする）
- ・ 湯船に浸かっている時間は5分以内とする
- ・ 湯温は38~39度が適温（入れる直前には肘で温度を確かめましょう）
- ・ 事前に着替えの準備をしておきましょう（座布団→着替え→オムツ→タオルの順番に組んでおくとうよい）



## 5. お風呂の物品の準備

- 体温計
- ベビーバス
- 湯温計
- せっけん
- 沐浴用布
- ガーゼハンカチ
- 洗面器
- バスタオル
- 着替え
- オムツ
- 座布団
- 綿棒
- アルコール綿
- ヘアブラシ
- 爪切り
- ビニールシート（濡れてはいけなところするとき）

## 6. 実際にお風呂に入れてみましょう



- (1) 衣服を脱がし、全身の観察をする  
沐浴用布をかけて体を覆う
- (2) 左手で頭（親指と中指で耳の後ろ、手のひらで首の後ろ）、右手でお尻を支え赤ちゃんを抱っこする（右利きの方）
- (3) 肘でお湯の温度を確認したら、足先からお湯につけていく  
※ベビーバスの縁に肘をおくと安定します

- (4) きれいなお湯にガーゼを浸して顔を拭く（図➡参照）
  - ①目尻→目頭に向かって目を拭く
  - ②顔は3の字をかくように



- (5) 面積の大きい額、頬、顎はせっけんを付けて洗う  
※赤ちゃんは新陳代謝が盛んなので、石鹸で洗わないと湿疹が  
できやすいので注意しましょう



- (6) 頭を洗う  
円を描くように洗い、ガーゼで石鹸ぶんを落とす  
ガーゼで軽く拭く ※濡れていると頭から熱を奪われます

- (7) 体を洗う 首→わきの下→手と腕→胸→おなか→足の順などで洗う  
洗いやすい順番で洗ってください

※皮膚の重なっているところは汗をよくかいているので念入りに洗いましょう  
おなかはおへそを中心として「の」の字を書くように洗いましょう



- (7) 利き手で赤ちゃんの腕を持ち、あごを支えてひっくり返す  
背中、おしりを洗う ※顔がつかないように注意



- (8) もとに戻し股を洗う  
男の子：おちんちんの裏側に汚れがたまりやすいのでしっかり洗う  
女の子：前から後ろへ向かって洗う



- (9) 最後にかけ湯を少しずつかけ、体についている石鹸を取り除く

- (10) お湯からあげたら、バスタオルにくるみ、  
上から軽く押さえるように水分を拭きとる



- (11) オムツをかるくあて、着替えの両手をすぐに着せる  
※赤ちゃんと握手するように袖を通しましょう



- (12) お臍の消毒をする  
※お臍がとれてからも、ジクジク感がなくなるまで消毒を続けてください

- (13) 衣服をしっかりと着せたら、頭髪を整え、耳、鼻を綿棒で拭く  
※耳や鼻の掃除をするときは赤ちゃんが動かないようにしっかりと固定しましょう



- (14) お片づけ  
使用後は物品をしっかりと洗浄しておきましょう。また時々、日光にあてて  
しっかりと乾燥させましょう