

赤ちゃんのお風呂



# 赤ちゃんをお風呂(沐浴)に入れてみましょう

## 1. 沐浴の目的

- ① 皮膚を清潔にして血液循環をよくし、発育を促す。
- ② 哺乳力を高め、睡眠をよくする。
- ③ 全身状態が観察できるよい機会である。
- ④ 子どもと楽しい触れ合いの場となる。(スキンシップ)

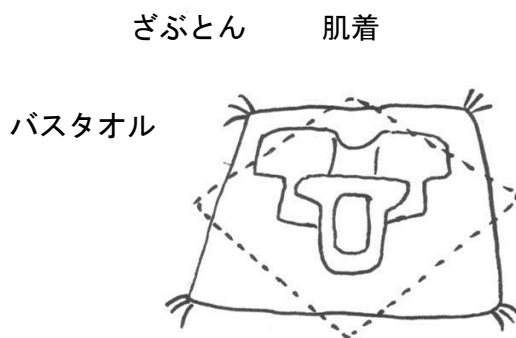
\* 時間帯：生活のリズムをつけるため、できるだけ同じ時間に行う。

\* 必要物品：ベビーバス、洗面器2個(顔拭き用と上がり湯用)、石鹸、湯温計、くし  
ガーゼ1枚、胸当てタオル、座布団、バスタオル2枚、衣類、オムツ、綿棒

※洗面や台所のシンクにビニールシートを敷いてベビーバスの代わりにすることもできるよ。

### 準備

- ・室温は24～25℃くらいがよいでしょう。
- ・外気は入れないように。
- ・ママは爪をきちんと切っていますか？
- ・指輪・時計は外し袖をまくりましょう。



\* お風呂に入れない時は

- ・温かい湯で絞ったタオルで、体を拭いてあげよう。
- ・お尻はぬるま湯で洗ってあげよう。

## 2. 沐浴の仕方

### 1) 赤ちゃんを抱き、沐浴槽のなかへ。

上半身タオルをかける。

左手の親指と人差し指で赤ちゃんの後頭部を支える。

手のひらは、うなじと背中につける。

右手で股をしっかりと支える。



### 2) 顔を洗う

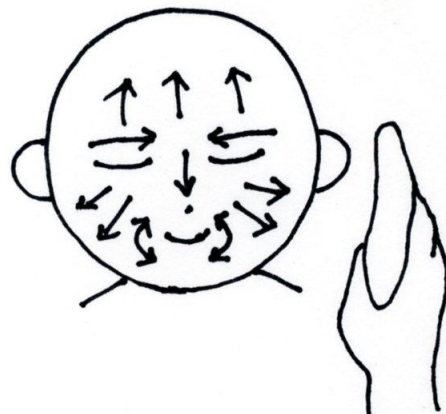
まず目から拭く。洗面器のお湯でガーゼを絞り、

人差し指に巻きつけ指腹を使って、

目尻から目頭に向かって拭く。

1回ごとにガーゼを洗う。

次に顔全体を拭いていく。



### 3) 頭を洗う

頭全体をお湯で濡らし、石鹸を泡立ててから、

円を描くようにくるくると洗う。

その後十分にすすぎガーゼで水分を取る。

(冷えないように)

耳に水が入らないように注意する。



#### 4) 首から腕を洗う

右側の胸当てタオルを外し、首筋をつまむように、腕は丸みに沿ってクルクルと洗う。左側も同様に。



#### 5) 胸と腹部を洗う

胸当てタオルをたゆませて、体の丸みに沿って洗う。

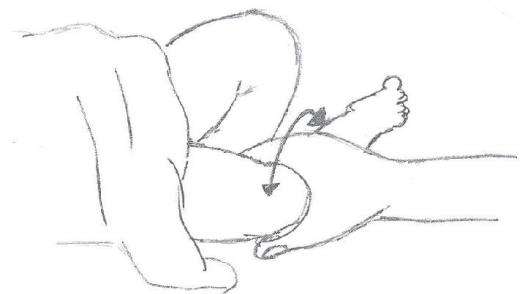


#### 6) 背中・おしりを洗う

右手の親指を赤ちゃんの左脇に入れ、残りの指で肩から背中にかけてしっかりと支える。赤ちゃんの右手が自分の右手を越えるようにして、うつぶせの姿勢にする。背中→お尻の順に洗う。

#### 7) 足・陰部を洗う

再度、左手に赤ちゃんを持ち替える。右手で、足の付け根から足先に向けて、丸みに沿ってクルクルと洗う。片方も同様に。足→陰部・肛門の順に洗う。



## 8) 保温とかけ湯

仰向けの姿勢のままで少し保温する。

手伝ってくれる人がいる場合はこの姿勢のまま、

赤ちゃんを持ち上げたときに、

足から順にかけ湯をしてもらう。

介助がないときは、もう一度うつぶせの姿勢に戻し、

持ち上げて左手でかけ湯をする。



## 9) 着衣

バスタオルでくるんで十分に水分を取り、

オムツを当てたら迎え袖で服を着せる。

## 10) はな・みみ・髪の手入れ

ベビー用の綿棒を使う。

片手でしっかり固定してから、

力を入れすぎないように。

髪は、くしを寝かせてとく。



## 11) 水分補給

特に湯ざましは必要ありません。

欲しがらば母乳をあげましょう。

