

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。

赤ちゃんの沐浴は生後1か月までです。その後は1番風呂と一緒に入って大丈夫になります。

1. 沐浴の目的

- ① 皮膚を清潔にして血液循環をよくし、発育を促します。
- ② 哺乳力を高め、寝つきをよくします。
- ③ 全身が観察できるよい機会になります。
- ④ 赤ちゃんとの楽しい触れ合いの場となります。(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しましょう。

* 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

準備

- ・室温は、夏は27~30℃くらい、冬は24~25℃くらいがよいでしょう。
- ・外気は入れないようにします。
- ・ママ、パパ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。

授乳後1時間以上たっている

いつもと同じ便・尿

湯温は38~40度

沐浴槽の2/3のお湯

肌着・オムツ

バスタオル

ざぶとん

手足が活発にうごく

お乳の飲みがよい

体温が37.4℃以下

機嫌がよい



体温計

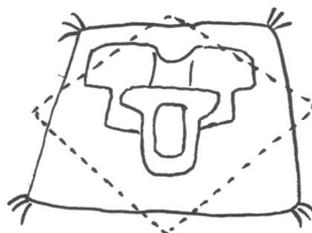
石鹸 ソープ



湯上がり用洗面器

ガーゼ

顔拭き用洗面器



* お風呂に入れない時は

- ・温かいお湯で絞ったタオルで、体を拭いてあげましょう。
- ・お尻はぬるま湯で洗ってあげましょう。

2. 沐浴の仕方

服を脱がしながら、赤ちゃんの体を観察しましょう。

おむつを外して上半身にタオルをかけましょう。

1) 赤ちゃんを抱いて、沐浴槽のなかへ。

左手の親指と人差し指で赤ちゃんの後頭部を支え、手のひらは、うなじと背中につけます。

利き手の手のひらで股をしっかりと支え、親指は鼠径部におきます。そうっと足からお湯に入れます。お湯を体になじませてあげましょう。



2) 顔を洗う

まず目から拭きます。

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きます。

1回ごとにガーゼを洗きましょう。

そして、顔全体を拭いていきます。



3) 頭を洗う

髪全体をお湯で濡らしたら、石鹸の泡で円を描くようにくるくると洗います。その後十分にすすいたら、ぎゅっと搾ったガーゼで水分をふき取りましょう。

(冷え予防です)

耳に水が入らないように注意しましょう。



4) 首から腕を洗う

胸当てタオルを下におろし、首筋をつまむように洗います。

腕は丸みに沿ってクルクルと洗いましょう。右も左側も。

手のひらも忘れずに、そしてすぐに泡を流しましょう。

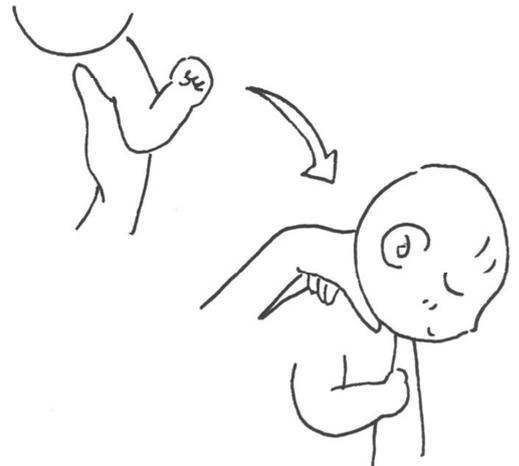


5) 胸と腹部を洗う

胸当てタオルを外して、胸からお腹にかけて

くるくると体の丸みに沿って洗いましょう。

洗ったら、泡を流します。



6) 背中・おしりを洗う

右手を赤ちゃんの左脇にさし入れ、親指と残りの

指で肩から背中にかけてしっかりと支えましょう。

赤ちゃんの右腕を自分の右腕にしっかりと乗せて、

うつぶせの姿勢にします。

背中→お尻の順にくるくると洗いましょう。



7) 足・陰部を洗う

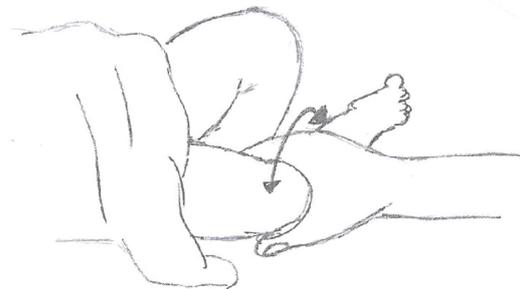
赤ちゃんを左手に持ち替えます。

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いましょう。

片側も同様にします。

足→陰部・肛門の順に洗います。



陰部を洗う時は、女の子は前から後ろへ、

男の子はペニス、睾丸の裏もやさしく洗いましょう。

8) 保温とかけ湯

仰向けの姿勢のまま赤ちゃんの胸に手を置いて
身体全体をお湯につけます。

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
かけ湯をしてもらいましょう。

一人の時は、もう一度うつぶせの姿勢に戻し、お湯から
持ち上げて左手でかけ湯をします。そのまま振らずにバスタオルの上に
移動します。



9) 着衣

バスタオルでくるんだら、こすらないように気を付けて十分に水分を取ります。

尿が飛ばないように先にオムツを当て、迎え袖で服を着せます。

10) はな・みみ・髪の手入れ

赤ちゃんが嫌がる鼻は後で、耳からおそうじ。
片手でしっかり赤ちゃんの体を固定してから、
力を入れすぎないようにやさしく綿棒をくるくる
しながら水分をふき取ります。

最後に寝かせたくしで髪をときましょう。

うまくできましたね。



11) 水分補給

特に湯ざましは必要ありません。

母乳またはミルクをあげましょう。



赤ちゃんが落ち着いたら後片付けです。

洗面器・ベビーバスは洗ってよく乾かしておきましょう。

分娩予定日について

予定日が近づくにつれて、“急にお産にならないかしら”“予定日どおりに産まれるかしら”といろいろな思いをめぐらせたりしますが、予定日どおりにお産をする人は少ないです。分娩予定日とは、最終月経第1日目から数えて280日目のことをいいます。その他、排卵日や赤ちゃんの大きさによって調節することもあります。予定日を中心に前3週間、後2週間の間に分娩すれば正期産と考えられるとして医学的に決められた、あくまでも予定の日のことをいいます。



お産の近づいたサイン

お産が近づいていることを知らせる体のサインは人によってそれぞれです。

お腹の張りが強さを増し
回数が増える。(前駆陣痛)



胃のあたりが空いた感じで
食事が取りやすくなる。



赤ちゃんの動きが鈍くなり
下がってきたように感じる。

腰の痛みがある。
太ももの付け根が
つっぱる。



便が気持ちよくでない。
尿が近くなる。



おりものが増える。

