

赤ちゃんは、お風呂が大好き

●毎日お風呂へ入れてあげましょう

赤ちゃんは新陳代謝が激しく、排泄回数も多いので毎日お風呂へ入れてあげましょう。1日の大半を寝て過ごしているので、よい運動になり生活のリズムにもなります。

●時間はいつ頃がいいの

授乳前後を避け、30分以上経過していればいつでもかまいません。寝る前に入れると寝つきがよくなります。お風呂の時間は長過ぎると疲れたり、食欲がなくなったりするので、5～10分くらいが適当でしょう。

●生後1ヶ月まではベビーバスで

新生児は細菌の感染も受けやすいのでベビーバスを使いましょう。

●こんなときはやめましょう

- ・機嫌が悪く元気がないとき
- ・熱があるとき(37.5℃以上)
- ・風邪ぎみのとき
- ・化膿したキズがあるとき



赤ちゃんは、お風呂が大好き

準備するもの

ヘアブラシ



ベビー石鹸
(無添加のもの)



綿棒



体温計



ガーゼ2枚



爪切り



ベビーバスや
それに代わるもの

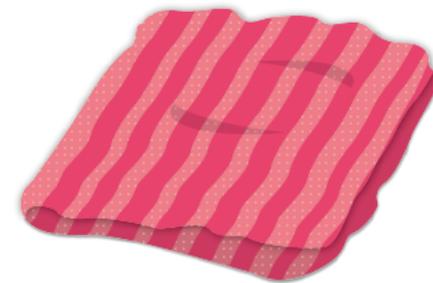
洗面器



着替え一式



お風呂の消毒セット
(入院中にお渡しします)



バスタオル

※必要に応じて
ベビーローション、ビニールマット、
(湯温計)

お風呂のいれ方

1. 湯温は冬40～41度、
夏38～39度くらい。



2. 衣類を脱がせ、頭を支えます。



3. お尻から静かに湯に入れ
片腕で支える。



4. 目尻から目頭の方向に、
次は額から鼻の横、口のまわりを
3の字状にガーゼで拭く。
湿疹を予防するため顔も石鹸で
洗いましょう。頭は手のひらで
石鹸を泡立ててから洗う。

おふろのいれ方

5. お母さんの手で石鹸を泡立てて首、胸、お腹は手のひらで円を描くように洗い、石鹸を洗い流す。



6. 脇の下などくびれた部分を丁寧に手のひらは指を入れて洗う。



7. 足を洗う。



8. 赤ちゃんのわきの下に手を差し入れ、しっかり支えてうつ伏せにする。



おふろのいれ方

- 9.** 背中とお尻を洗う。このとき、顔が湯につからないように注意を。その後上に向けてお股を洗う。
(女兒の場合は必ず前から後ろへ)

- 10.** 洗い終わったら、用意しておいた上がり湯を全身にかける。



- 11.** 湯上りタオルで全身の水分を丁寧に拭き取る。



- 12.** おへそとその周囲を消毒する。



おふろのいれ方

13. むかえそでをして服を着せる。



14. 綿棒で奥まで入れすぎないように耳と鼻の入口を拭く。



15. 顔などをひっかかないよう、手足の爪はこまめに切る。



16. 欲しがるようなら水分補給のためおっぱいをあげましょう。

