



赤ちゃんの入浴 ゆったりした気分で楽しいお風呂!!



入浴は：

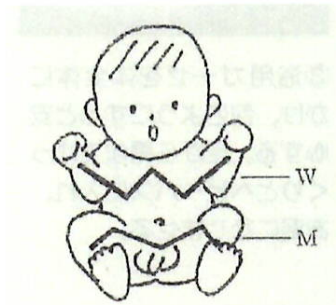
- ①皮膚の清潔を保持する。(赤ちゃんは動きが活発で汗もかきやすいため)
- ②新陳代謝を高め成長を促す。
- ③哺乳意欲を高め、また、睡眠を促す。

入浴の前に：

- ・赤ちゃんの体温・機嫌をみる。37.5℃以上の発熱が続く、お乳をよく吐く、下痢が続く、元気がない等のときは控える。
- ・入浴はおっぱいを飲んだ1時間後位が良い。空腹時は避けた方がよい。

ポイント：

- ・室温は23℃～25℃位。隙間風が入らないこと。入浴する場所を配慮する。
- ・湯の温度は、夏は38～39℃、冬は40℃位。
- ・湯に入れる時間は5分～7分位。
- ・生後1か月くらいまではベビーバスを使用する。
- ・家庭のライフサイクルに合わせ、一日の内の同じ時間帯に入浴することで生活リズムが付くのを助ける。夜遅くは控える。
- ・丁寧に洗う部位は、首、脇の下、股、関節部、耳の後ろなど皮膚の二面が接している部分です。洗うときは、手のひら、指の腹を使い優しく洗う。



〈自然な赤ちゃんの姿勢〉

準備：

| | | | | |
|------|-------------------|----------------|--------------|--------------------------|
| 入浴用品 | ①ベビーバス | ②バスタオル(2枚) | ③ガーゼハンカチ | ④浴用ガーゼまたは薄手のフェイスタオル |
| | ⑤洗面器またはボール | ⑥ベビー用石けん | ⑦湯温計 | ⑧ベビー用の綿棒・ヘアブラシ・爪切り |
| 衣類 | ⑨長肌着 又は コンビ肌着 | | ⑩短肌着 | ⑪紙オムツ 又は 布オムツとオムツカバー |

入浴の手順：



①座布団などの上に着替えとオムツをセットする。長肌着と短肌着の袖は通しておく。着替えの上にバスタオルをひし形に広げておく。



②ベビーバスにお湯をはる。湯温計でお湯の温度を測り調整する。湯温計がなければ肘を湯につけ、熱すぎないか確認する。

《安全な支え方》

左手（利き手の逆の手）の親指と中指を大きく広げ、耳の後ろに当てる。残りの3指は頭部を支える。小指は赤ちゃんの肩周辺を支える。
右手（利き手）の親指で尻の足の付け根を、残りの4指でおしりを支える。



③浴用ガーゼを体全体にかけ、包むようにすると安心する。足から肩までゆっくりとベビーバスに入れ、お湯になじませる。



④洗面器のお湯でガーゼを濡らして目を拭く。目やにがある場合は先に拭き取る。顔は頭髮の生え際、耳、鼻の下など洗い残しのないように拭く。



⑤頭を洗う。石けんを手に取り泡立てる。頭髮全体を丸く優しく洗う。お湯をふくませたガーゼハンカチで頭髮の石けん分を十分流した後、水分を拭き取る（頭部が冷えるのを防ぐ）。



⑥体を洗う。石けんを手に取り泡立てて洗う。上から下へ順番に洗う。汗のかきやすいところ（首まわり・手のひら・脇など）は念入りに。腹部は右回りに優しく洗う（腸の走行の向き）。



⑦右手（利き手）を赤ちゃんの向こう側の脇に手を差し入れる（親指は赤ちゃんの肩、残り4指は脇の下）。赤ちゃんを支えながら背中を上に向ける。背中からおしりにかけて洗う。



⑧赤ちゃんを仰向けにもどし、陰部・肛門を洗う。男の子は陰嚢の裏を、女の子は前から肛門に向けて洗う。



⑨お湯に体をつけて温める。最後に上がり湯を洗面器に準備して足から肩までかける。



⑩バスタオルで押さえるようにして体を拭き、服を着替える。綿棒で耳や鼻の手入れをする。入浴後は静かに休ませる。

