

赤ちゃんの沐浴



沐浴に必要なもの

- ◇ ベビーバス
- ◇ 洗面器
- ◇ ソープ
- ◇ バスタオル
- ◇ ガーゼ・掛け布
- ◇ 着替え
- ◇ その他必要なもの
湯温計
ベビー綿棒など



まずお風呂上がりの準備を!!

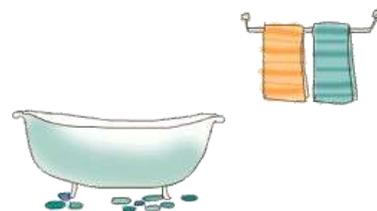
身に着ける順番で肌着とベビーウェアをセットしオムツも準備しておくとお風呂あがりの着替えが楽になります。

① ベビーバスにお湯を張る

適温は 38~40°C です。

腕の内側で熱いと感じない程度の温度です。

不慣れなうちは湯温計でチェックしましょう。



② 沐浴布にくるんで赤ちゃんをバスへ

首と股をしっかり支え足からゆっくりとお湯に入ります。びっくりして泣いてしまっても大丈夫。掛け布をお腹にかけたりやさしく声をかけたりしてあげるとだんだんと落ち着きます。



③ 顔を洗う

ガーゼを濡らしてやさしく拭いてあげましょう。目を内側から外側に拭き次に顔全体と耳を拭いて額や頬も擦らないよう泡でやさしく洗います。



④頭を洗う

赤ちゃんの頭皮は皮脂が多く出ます。
よく泡立てたソープで指の腹や手のひらで
頭を撫でるようにしてしっかり洗います。
ガーゼを使ってお湯をかけしっかりすすぎましょう。



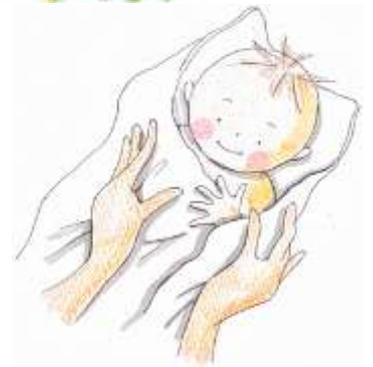
⑤からだを洗う

首から足の順に、ソープをつけて洗っていきます。
お湯に浸かっている所は、そのままお湯の中で洗ってもOKです。
ゆっくりと身体をうつ伏せにして背中を洗います。



⑥あがり湯ですすぐ

洗面器にあらかじめ用意したお湯を
やさしくかけてすすぎます。



バスタオルで体をくるむようにして水分を拭き取ります。



あわせて知っておきたいポイント

- ◆ 沐浴後、欲しがればお乳やミルクをあげましょう。
- ◆ 空腹時や哺乳直後を避け、授乳後 30 分程度あけてから沐浴しましょう。
- ◆ 体が冷えやすいので、寒い日は暖房などで暖かくしましょう。
- ◆ 機嫌の悪い時、元気がなく、ぐったりしている時は沐浴を控えましょう。
- ◆ 生まれてから 1 カ月はベビーバスで入れることをおすすめします。

