

How to!

赤ちゃんの 沐浴・入浴



新生児期・
乳児期の

赤ちゃんにっこり沐浴

生後1か月までの新生児は、大人とは浴槽を分けて沐浴をします。準備万端に整えて行うことで、赤ちゃんも保護者も安心で、気持ちいい沐浴タイムに♪

まずは準備から始めよう!

- ベビーバス
- 湯温計
- バスタオル
- ベビー用石けん
または沐浴剤
- 沐浴布
- お湯に溶かして使い、
石けんもすすぎも不要
- 入浴時赤ちゃんの体
にかけるとの、薄手
のガーゼ
- ガーゼハンカチ
- 着替え&オムツ
- ベビー用綿棒
- 洗面器 (必要に応じて)

毎日
決まった時間に
入れてあげると
生活のリズムが
つくよ!

Step 01 グッズを並べ湯温を確認

まず沐浴グッズを並べましょう。適温は38~40℃。湯温計だけでなく、大人の肌でも確認を。

38~40℃



Step 02 沐浴布をかけた 赤ちゃんをベビーバスへ



服を脱がせたらお腹に沐浴布をかけて安心させた状態で、首とおしりを支えてゆっくり足からお湯に入れます。

お湯が入らないよう
耳を軽く押さえてね!

Step 04 うつぶせにして背中側を 洗った後、洗い流します

わきの下に手を入れて首を支えてうつぶせにし、背中やおしりも洗います。その後に再び仰向けに戻して洗い流します。

沐浴剤の場合は
洗い流し不要!



Step 05 湯冷めしないように 手早くお手入れを

バスタオルの上に寝かせて優しく拭き、綿棒でおへそや耳・鼻などを手入れします。素早くオムツと服を着せてあげましょう。体質に合わせてクリームなどで保湿を。

必ずベビー用を使おう!



Step 03 頭から下に向かって やさしく洗いましょう

顔と髪は手の平やガーゼで濡らしてから、石けんか湯船の沐浴剤をつけて、なでるように丁寧に(特に汗や汚れがたまりやすい関節部分)洗いましょう。



Check

沐浴のあとは
水分補給の授乳を
忘れずに!



乳幼児・
幼児期の

一緒にわいわい入浴

大人と一緒に入るお風呂は、赤ちゃんが大きな体・肌に触れて安心・リラックス♪ぜひ赤ちゃんと一緒に楽しい入浴タイム&コミュニケーションを!

—|| 入浴の**手順**を知っておこう! ||—その① できれば、**大人が2名**いる時間帯に

ひとりが先にお風呂で体を洗ったあとに、赤ちゃんを連れて来てもらい、湯舟から出たら、バスタオルを広げたもうひとりに迎えに来てもらうなど、連携して入れるとスムーズにお風呂に入れることができます。

その② **ひとりで入れる**ときには

①冬季は、お風呂を出たあとの湯冷め対策が肝心! 着替えや暖房の用意を事前に整えて、お風呂タイムを始めましょう。

Check

大人がさっと羽織ることのできるバスターンなどもあれば便利です!

②オムツ以外の衣服を脱がせた赤ちゃんをバスタオルでくるみ、すぐ入浴できる状態で浴室前に待機させます。浴室の扉を開けたまま、先に大人が体を洗います。

Check

このとき、周りに何も無い安全な場所を確保! 座布団やバスタオルを敷くか、バウンサーやバスタオルなどの用意があると、良いかも。

∨ 入浴時の**注意点** ∨

濡れた体で赤ちゃんを抱っこする場合は、転倒・転落の無いよう注意しましょう。

大人が身体を洗っている時間、赤ちゃんが待つスペースは安全かどうか確かめましょう(お風呂のふたの上などは危険!)

入浴後の水分補給もお忘れなく!

みんながどんな風に入浴を進めているか、周りのパパ・ママにリサーチするのもオススメ!

column 教えて! **パパがお風呂に入れるコツ**

パパもリラックスして楽しめば、子どもに楽しさが伝わります。たくさん話しかけよう♪

- ◎ 男性は「熱い温度が気持ちいい」人が多いようですが、子どものお風呂は「少しぬるめ」に。
- ◎ パパの大きな体と手はしっかり支えることができます。のびのび入浴させてあげましょう。
- ◎ シャワーの水圧や、洗い方も弱めに優しく。掛け湯も洗面器で少しずつ。
- ◎ パパと一緒に入った時だけ遊べるおもちゃや遊びがあると、パパのお風呂が特別になります。

