

# 赤ちゃんのお風呂ってどうやって入れるの？

## 1. 赤ちゃんの皮膚って？

- ★皮膚が薄い→新生児（生後1か月間）では大人の約半分の厚さ！
- ★皮脂分泌量が少ない→外からの刺激に対するバリア機能が低い
- ★角質の水分保持量が少ない→乾燥しやすい
- ★汗腺の数は大人と同じ→汗腺密度が高く、汗をかきやすい



⇒角質水分量が減少し、皮膚が乾燥した状態になると、バリア機能が低下し、アレルギーや刺激が皮膚から入りやすくなります。そのような状態になると、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどのリスクが高まります。

予防するには…

お風呂でたっぷりの泡を使って皮膚を洗浄し、石鹸分をしっかりと洗い流して、保湿することが大切です。また、スキンケアのために赤ちゃんの肌に触れることは、親子の絆を育みます。

## 2. 赤ちゃんのお風呂の入れ方

赤ちゃんのお風呂のポイント6つ！

- ① ガーゼは使わず、お父さん・お母さんの手や指でなでるように洗う。
- ② 顔・からだともに、たっぷりの泡で洗う。
- ③ 髪の毛には、頭用シャンプーを使う。
- ④ 顔・胴体・手足には、顔・体用シャンプーを使う。
- ⑤ シャワーなどを使って、たっぷりのお湯で流す。お湯の温度は38～39℃！
- ⑥ お風呂あがりは、すぐに保湿する。



★ メモ欄 ★



## ① 準備するもの



- バスマット
- 体用シャンプー
- 頭用シャンプー
- 保湿剤

【下から順に】

- バスタオル →  洋服
  - 肌着 →  おむつ
- \*さらにその上にバスタオルを重ねておく。

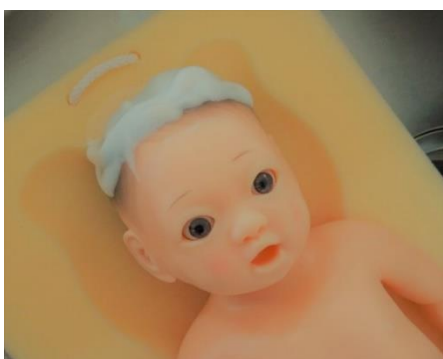
★シャンプーは、肌と同じ弱酸性で、よく泡立ち、きめの細かいものを選びましょう。

★お風呂から出て、保湿したあと、すぐに洋服を着せることで、赤ちゃんの体温低下を防ぎます。

⇒右の写真のようにセットすると、お風呂あがりの赤ちゃんをバスタオルで拭き、そのバスタオルをとると、セットされた洋服があるので、とても便利です！



## ② 頭の洗い方



★赤ちゃんの頭部は皮脂の分泌が盛んなため、汚れをしっかりと落とすことができるように、頭専用のシャンプーの使用がおすすめです！

★指の腹を使ってしっかり頭皮を洗いましょう。  
後頭部や耳の裏側も忘れずに！

★シャワーで洗い流すときは、赤ちゃんの頭から首の辺りを持ち、起こすようにすると、泡をきれいに流せます。また、耳や鼻にもほとんどお湯は入りません。

★泡のすすぎ残しは、赤ちゃんの肌の乾燥や湿疹につながるため、たっぷりのお湯で流しましょう。



### ③ 顔の洗い方



★指でくるくるとなでながら洗いましょう。

★Tゾーン（左の写真参照）は皮脂、Uゾーンはよだれが多くついているため、念入りに！

★顔も頭と同様シャワーで洗い流します。目は自然と閉じます。時間をかけず、たっぷりのお湯でさっと洗い流すことがポイントです。



### ④ からだの洗い方



★たっぷりの泡で、なでるように洗います。

★首や、皮膚と皮膚が重なっている部分（ムチムチしているところ）は汚れが溜まりやすいので、指を入れてしっかり洗いましょう。

★おなか側を洗い終わったら、赤ちゃんを横向きにして、背中側を洗います。

★背中はお風呂でしか見ることができないので、湿疹や乾燥部分がないかを、ていねいに観察しましょう。

★股は、便や尿の汚れがついているため、ていねいに洗います。男の子は陰囊の裏、女の子は大陰唇の間もしっかり洗いましょう。



## ⑤ 拭き方



★バスタオルで赤ちゃんを包み込み、タオルを優しく押し当てるようにして拭きます。皮膚と皮膚が重なっている部分にも水分が残らないように、しっかりと拭き取りましょう。

★タオルでゴシゴシとこすると、赤ちゃんの皮膚が傷ついてしまうので、注意しましょう。

## 3. 赤ちゃんの保湿ってどうやるの？

### ① 保湿の方法



★顔は外からの刺激が多い部位です。たっぷりと保湿しましょう。耳の裏なども忘れずに！

★口の周りは授乳のたびに汚れるので、授乳ごとに保湿することが理想的です。

★右の写真の矢印のように、皮膚の走行方向に沿って、保湿剤を塗りましょう。

★入浴後10～20分で、皮膚の水分量が急激に減ります。15分以内には保湿するようにしましょう！

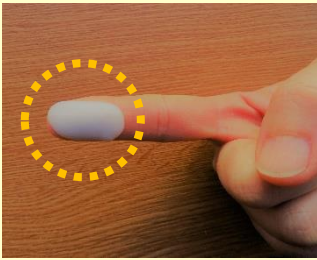


### ② 保湿剤の量ってどのくらい？

★保湿剤は、適切な量を使うことが大切です。  
保湿剤のタイプによって、適切な量が異なるので、使う前に確認しましょう！

★保湿剤の適切な量の目安は、次のページの写真を参考にしてください。大人の手のひら2枚分の面積を保湿するときに必要な保湿剤の量を示しています。

★チューブタイプの保湿剤



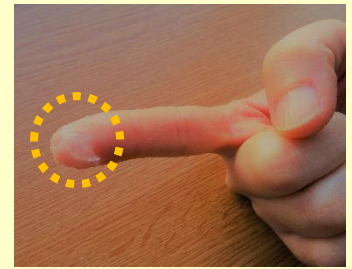
大人の人差し指の先端から、  
1つ目の関節までの長さの量

★ローションタイプの保湿剤



1円玉大の量

★瓶タイプの保湿剤



大人の人差し指の先端から、  
1つ目の関節の1/2の長さの量

\*顔もからだもテカテカになるくらいたっぷり保湿剤を塗りましょう。

\*赤ちゃんの成長（からだの大きさ）に合わせて、保湿剤の量は増やしていきましょう。

## 赤ちゃんのおむつ替えてどうやるの？

### 赤ちゃんのおむつ替えのポイント5つ！

- ① おむつ替えは2時間に1回程度。授乳のタイミングに合わせて確認しましょう。
- ② 新しいおむつをあてるときは股関節脱臼をしないように、お尻の下に手を入れて持ち上げるようにしましょう。
- ③ おむつをとめるときは・・・
  - ・足の動きを妨げないように、太ももまで覆わない。
  - ・腹式呼吸を妨げないように、おなかの上の方まで覆わない。おなか側から指が2本ほど入るようなゆとりを持たせる。
  - ・おしっこやうんちの漏れを防ぐために、太もものギャザーは外に出す。
- ④ おむつ替えは赤ちゃんの皮膚の状態を観察するチャンス！おむつかぶれの有無などを確認しましょう。
- ⑤ おしっこやうんちの量や漏れ具合、赤ちゃんの体重に合わせて、おむつをサイズアップしましょう。

