

5. 沐浴について

赤ちゃんのお風呂を沐浴といいます。

新陳代謝が盛んな赤ちゃんは、発汗量も成人の約2倍。毎日の皮膚ケアが大事です。3歳までにバリア機能が形成されます。赤ちゃんの肌はデリケートです。乾燥や湿疹などの皮膚トラブルを防ぐため、きちんと洗ってしっかり保湿を続けてあげましょう。

(1) 目的

- ・ 身体を清潔にします。
- ・ 全身観察の機会になります。
- ・ 血液の流れをよくして新陳代謝を促します。
- ・ 気分を爽やかにして、眠りをよくします。
- ・ 赤ちゃんの母乳またはミルクを飲みたいという気持ちを高めます。
- ・ お母さんや家族とのスキンシップが図れます。



(2) 注意事項

- ・ **ガーゼを使わず手で洗いましょう。**（肌を守る）
- ・ お湯の温度は**38～39℃**くらいにしましょう。
（肌の乾燥予防のためお風呂に入れる時は3分以内にしましょう）
- ・ できるだけ同じ時間帯にしましょう。
- ・ 右のような症状があるときはお風呂をお休みしましょう。

37.5℃以上の熱があるとき
いつもと違い元気のないとき

(3) お部屋とお母さんの準備

- ・ お部屋の温度は**25℃前後**に暖かくして、**すきま風が入らない**ようにします。
- ・ お母さんは、髪が前に落ちないようにまとめ、爪は短くアクセサリーは外します。
- ・ 場所はシャワー付きの洗面台や浴室バスマットの上で実施します。

(4) 必要物品

- ・ お湯をためて行う場合：**ベビーバス**、小さな洗面器かボール、浴温計
- ・ シャワーで行う場合：**バスマット**や**タオル**（赤ちゃんを寝かせるときに下に敷きます。）

バスタオル、**フェイスタオル**、**ベビー用保湿剤**（軟膏、クリーム、ローション）

ベビーソープ（泡タイプがお勧めです。ベビーシャンプーを用意しても良いです。）

座布団（赤ちゃんを床に寝かせないように、布団代わりに使います。）

着替え一式、**オムツ**（すぐ着せられるように重ねておきます。）

綿棒（耳や鼻やおへその水分を取るために使います。）

（5）沐浴の実際

①準備

- ・下から座布団、着替え、オムツ、バスタオルの順に重ねます。
- ・シャワー付き洗面台や浴室にバスマットやタオルを敷きます。

②全身状態の観察

- ・赤ちゃんを座布団の上で裸にし、全身の観察をします。
- ・皮膚の異常がないか（**湿疹**、**発疹**、**外傷**、**かぶれ**、**発赤**など）確認します。

<シャワーで行う方法>

③移動

- ・左手の親指が耳の後ろに当たるようにして、首～後頭部を支えます。
- ・右手を開き、親指を足の付け根に当て、残りの4本の指で股間をはさむようにして赤ちゃんを抱き上げ移動し、バスマットやタオルの上に寝かせます。

④全身にお湯をかける

- ・シャワーのお湯の温度を確認してから、**足→おなか→髪→顔**の順番でお湯をかけます。
- ・顔のお湯をかける時は、シャワーの勢いを弱めし、顔の上でシャワーをスライドさせるように流し、**かけっぱなしにならないよう**に注意します。



⑤頭・顔を洗う

- ・頭全体に泡をつけて、**円を描くように**洗います。
 - ・頭皮は体の10倍の皮脂が集中するところです。**指の腹**を使って、しっかり洗いましょう。
 - ・顔はおでこ、ほっぺ、あごにベビーソープをつけて、**なでるように**洗います。
- 目やに**があったら指のはらでやさしく取りましょう。



- ・片手で**赤ちゃんの頭を持ち上げて**、泡をシャワーで洗い流します。
- ・耳の後ろ、髪の生え際など洗い残しのないように注意します。



- ・首→脇の下→腕→手→おなか→あし→外陰部の順に泡をつけてやさしく洗いましょう。
- ・皮膚が密接している部分（首、わきの下、手のひら、肘、足のつけ根、ひざの裏）は汚れがたまりやすいので丁寧に洗いましょう。
- ・お臍は、臍の緒が取れるまでは、付け根をしっかりと洗いましょう。
- ・男の子は陰囊のしわ・裏・陰茎と陰囊の間は汚れがたまりやすいので丁寧に洗いましょう。
- ・女の子は前から後ろへ洗いましょう。陰唇の間に汚れがたまりやすいので丁寧に洗いましょう。



⑦背中を洗う

- ・赤ちゃんを少し横に向けて、背中とおしりを洗います。



⑧全身の洗い流し

- ・全身の泡をシャワーでしっかり洗い流します。

<お湯をためて行う方法>（右利き用で説明します。）

③移動

- ・赤ちゃんをフェイスタオルでくるみます。
- ・左手の親指と中指で頭の後方から両耳を押さえます。
- ・右手を開き、親指を足の付け根に当て、残りの4本の指で股間を挟むようにして赤ちゃんを抱き上げます。



- ・足の方からゆっくりとお湯に入れます。
 - ※ 赤ちゃんの足がベビーバスの壁につくようにすると安心します
 - ※ 赤ちゃんが泣くようなら胸に手を当てて
 - ※ 落ち着くまで待ち、目を合わせ、
 - ※ 優しく話しかけるのも効果的です。



④顔を洗う

- ・おでこ、ほっぺ、あごに石鹸の泡をつけて、なでるように洗います。
- ・目やにがあったら指のはらでやさしく取りましょう。顔に手でお湯をかけて泡を洗い流します。ガーゼは使いません。

⑤頭を洗う

- ・頭を濡らし、ベビーソープで円を描くように洗います。
- ・泡を洗い流します。

⑥体の前を洗う

- ・赤ちゃんをくるんでいるフェイスタオルを洗う部分だけとって、洗います。
- ・洗いはくシャワーで行う方法>をと同じです。



⑦背中を洗う

脇の下に
手を入れて

背中を
出して

寄りかかっ
てるよ～



- ・赤ちゃんの顔がお湯につかないように注意します。
- ・後頭部、耳の後ろ、背中、おしりまでを洗います。

⑧赤ちゃんの向きを元に戻す

- ・お湯の中で温めてから、フェイスタオルを外してお湯からあげます。

⑨移動

- ・全身の泡を洗い流したあと、赤ちゃんをしっかりと抱え、用意していたバスタオルの上に移動します。
- ・バスタオルで**おさえるように**して水分を拭き取ります。

⑩お臍の消毒

- ・お臍は特に水分が残りやすいので、しっかり拭きとりましょう。
- ・臭いがある、**出血**や**ジクジク**しているときは、**消毒用アルコール**での消毒をおすすめします。
- ・綿棒に消毒用アルコール綿を浸みこませて、**皮膚と臍の緒の間**を消毒していきます。



⑪保湿剤の塗布

- ・皮膚が乾燥する前に、**体を拭き終わったらすぐに**保湿剤をつけます。
- ・顔は手のひらで包み込むように、体は上から下へこすらずにつけます。

⑫着替え

- ・新しいオムツをあて、きれいな服を着せます。

⑬綿棒

- ・**耳と鼻**の水分や汚れを、赤ちゃん用の綿棒で優しく取り除きます。
- ※近くに見える水分、汚れが取れば十分です。
- 奥まで綿棒を入れない**ようにします。



⑭整髪

- ・ブラシで髪を整えて終了です。