

あかちゃんのお風呂



沐浴とは、赤ちゃんをお風呂に入れることをいいます。

沐浴とは、赤ちゃんにとって大事な日課です。

楽しく自信をもって入れてあげましょう。

静岡県立こども病院
改訂 H20 年 8 月



1・沐浴の目的

- 清潔にする
- 睡眠をよくする
- 血行をよくする
- 全身の状態を観察する
- 哺乳力を高める
- 楽しい親子のふれあいをもつ

2・沐浴してはいけない時

- 発熱している時（37, 5℃以上の時）
- 元気がない時（ミルクをのまない・ぐったりしている）
- 嘔吐がある時
- 下痢をしている時
- 湿疹のひどい時（化膿している時）

沐浴できない時は

沐浴できない時は、体を拭いてあげましょう。
ただこのときは保温に注意し、手早く行いましょう。
また、洗面器を使い、おしりだけお湯につけて洗ってあげてもよいでしょう。

からだを拭く時は

洗面器に熱めのお湯を用意
衣服を着せたまま
ガーゼで目・顔・頭・耳の順に拭いていきます。

つぎに衣服を脱がせながら、
首・胸・腹・腕・背中・おしりの順で拭いていきます。

拭いたら素早く水分をふき取ります。

はだかのままでいる事がないよう、タオルなど掛けてあげてください。



3・必要物品

ベビーバス・バスタオル・洗面器（ボールでも可）・石鹸・ガーゼ・湯温計
沐浴布（タオルでも可）・ヘアブラシ・オムツの替え・着替え
母乳または湯冷まし（20～30mlくらい）
その他…臍消毒セット（消毒薬・乾燥剤・綿棒）体温計・爪きり

4・準備

- 1・室温：20～24℃
沐浴は1日1回おこないます。
できるだけ、暖かい時間帯（昼間）にいれましょう。
- 2・湯温：約40℃
慣れるまでは、湯温計で測りましょう。
（肘ではかって少しあつくらいが40℃です）
洗面器にはお湯を入れておきます。（顔を拭くためのものです）
- 3・環境：安全を考えて、室内の整理整頓をしましょう。
お湯がこぼれていませんか？
必要物品は全部そろえ、洋服・肌着・オムツはセットしておきましょう。
赤ちゃんの生活パターンを作る意味で、毎日同じ時間帯に行うのがベストです。
赤ちゃんが満腹なときや空腹のときは避けましょう。
- 4・注意：赤ちゃんが裸になっている時間は10分以内が目安です。
湯に入っている時間は5分以内にしましょう。
赤ちゃんから目をはなさないよう注意してください。

お母さん、お父さんは、
長い髪の方はまとめましょう。
指輪、時計ははずしましょう。
赤ちゃんがけがをする可能性があります。
爪は短くし、手洗いを忘れずに。
動きやすい服装で。



5・方法

①着替えの準備をしましょう。

②服を脱がせましょう。

片方ずつ袖を持って肘を抜きます。

③全身の観察をしましょう。



目やには出ていませんか？

耳の後ろがただれていませんか？

首はただれていませんか？

おへそはジュクジュクしていませんか？

皮膚が重なっているところは、

赤くなっていますか？

(おとこのこ) おちんちんの先は

赤くなっていますか？

おむつかぶれはないですか？

背中がただれていませんか？

④沐浴布で児の前面を覆いましょう。

静かに、足からお湯に入れます。

利き手で湯を静かにかけてあげましょう



⑤顔を拭きます。

洗面器のお湯でガーゼをぬらし、水気を絞ります。

人差し指にガーゼを巻きつけ、額・目（目頭から目じりに）・鼻・頬・口と拭いていきます。

⑥頭を洗いましょう。

赤ちゃんの頭を支えている手を少し反らせ、頭に静かにお湯をかけます。利き手にせっけんを少しつけて泡立て、円をかくように洗い、ガーゼを使って洗い流します。ガーゼを固くしぼり、水気を拭き取りましょう。

⑦前面を洗いましょう。

くるんでいた布をはがし、手にせっけんをつけて洗います。首→手→腹→足の順に。上から下へ。おなかは、“の”の字をかくように。首はVの字をかくように。

⑧背中を洗いましょう。

赤ちゃんの脇に利き手を入れ、腕をしっかりつかみ、赤ちゃんの顎をお母さんの手首にのせます。



赤ちゃんのもう一方の腕を、お母さんの腕にかけます。この時、赤ちゃんの顔にお湯がかからないように注意しましょう。もとに戻すときは、利き手の反対の手で赤ちゃんの頭を支え、静かに戻します。



⑨おまた、おしりを洗いましょう。

おまたを洗う時は、前から後ろに。

⑩全部終わったら、しばらく温めてお湯からあがりましょう。

お湯から出る時、水を切るように赤ちゃんを振らないよう注意！！

⑪体を拭きましょう。

バスタオルの上に寝かせて、軽く押さえるようにして拭き取ります。首や脇も忘れずに。

⑫服を着せて、オムツをあて、おへその処置をしましょう。

⑬髪をとかしましょう。

⑭母乳または湯冷ましを飲ませましょう。

(無理に飲ませなくてもよいです。)

⑮片づけをしましょう。

ボール・ベビーバスは、中性洗剤で洗い流し、日光消毒をします。

6・おまけ

○大人とお風呂に入る時

いつ？

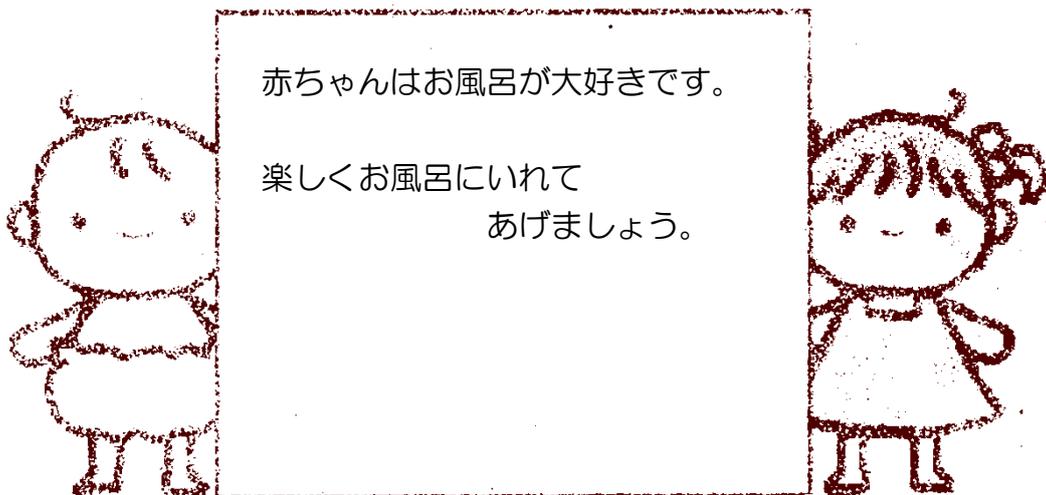
おへそが取れて乾燥してからです。
生後1ヶ月たってから。

どのように？

浴槽はきれいに洗いましょう。
もちろん1番風呂です。
一緒にはいるひとは、先に体を洗ってから、赤ちゃんを迎えます。
浴槽の外で体を洗い、大人と一緒に湯船につかります。
5分くらいで出ます。

注意

お風呂場は暖かく！
滑りやすいので、足元に注意！
お湯を出した後の蛇口は熱くなっているので、赤ちゃんに触れないように！



問い合わせ 静岡県立こども病院
TEL054-247-6251(代)