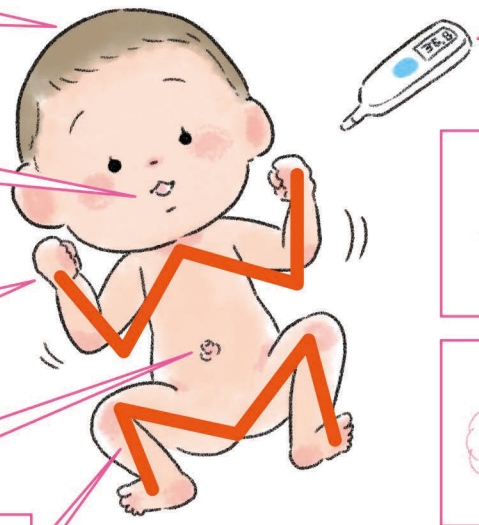
新生児の沐浴

●赤ちゃんのチェックをしましょう



頭のてっぺん（大泉門）が膨らんでいませんか

大きな息や咳などをしていませんか

手足を動かし、元気はありますか

おへそに膿みや出血はないですか

ＷとＭの姿勢がとれていますか（麻痺がないか）

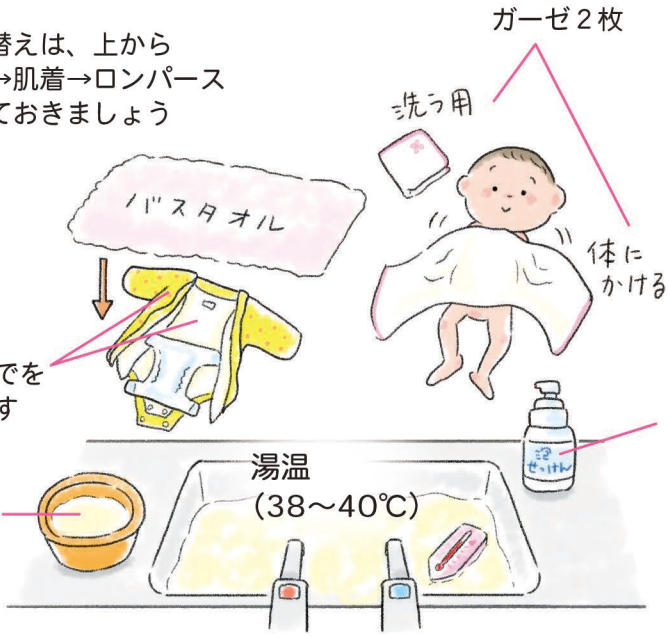
体温は高すぎませんか（平熱：36.5～37.5℃）

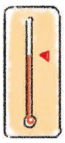
授乳後１時間は吐いてしまうことがあるのでできれば避けましょう

大人の手は温めて爪は短くしましょう

●沐浴の準備をしましょう

湯上がり後の着替えは、上からバスタオル→オムツ→肌着→ロンパースの順にセットしておきましょう



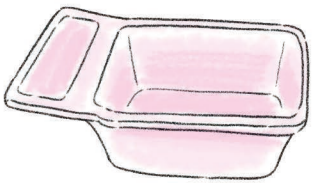


室温（24～26℃）

ロンパースと肌着はそでを通して重ねておきます

石けん（ベビーソープ）泡で出るポンプ式は出しやすく泡切れもいいのでオススメ

かけ湯用の洗面器（湯温 40℃で準備）



病院には専用の沐浴槽がありますが、家庭ではベビーバスなどを使います。流し台（シンク）に入るものが、お湯をはりやすく捨てやすいので便利です。

©Hayashi Romi

●沐浴をしましょう

服を脱がせてガーゼで、肩～おなかを
おおってあげましょう。
手足をバタバタせず、安定します。

親指をおまたの間に通し、
手のひらでお尻をすくう
ように支える

親指と他４本の指で
耳の下と首を支える

＊耳に水が入らないように押さえる方法もありましたが、いまはそれほど重要視されていません。
少量の水なら自然に抜けること、無理に押さえて鼓膜に圧がかかる方が心配であることなどが理由です。

足元からそっと全身をお湯につけましょう。
驚いて暴れている場合は、落ち着くまで
数秒間ほど待ってあげます。

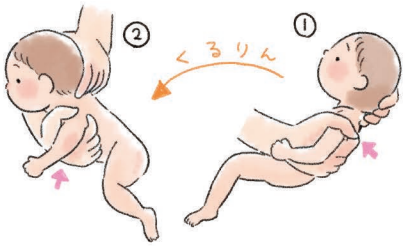
お尻を支えていた手をゆっくり外します。
かけ湯用洗面器のお湯で濡らしたガーゼをしぼり、
まずは目尻から目頭にかけて拭きます。
顔は３を描くように拭きましょう。
（顔は沐浴後、寝かせてから拭いてもいいです。）

昔は目頭から目尻にかけて拭いていましたが、
涙腺の汚れを広げてしまう恐れがあります。

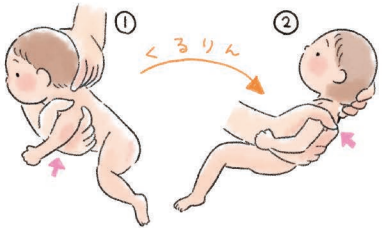
石けんを手に取り、手のひらでくるくると
なでるように髪を洗います。
泡は濡らしたガーゼで拭いて落とします。

ガーゼをずらしながら、首→お腹→腕→足
の順に洗っていきます。
首はＶ字、お腹は『の』を描くように。
手のひらは小指側から指を入れていくと
スムーズに開きます。

背中側を洗いましょう。



ガーゼを外し、わきの下に手を入れて、肩関
節を包むように持ちます。手首に赤ちゃんの
胸が乗るように、ゆっくり傾けて腹ばいの姿
勢にします。（怖ければ無理せず、仰向け姿勢
のまま背中を洗いましょう）



わきをしっかり支えながら、背中→首の後ろを洗います。
背中も、手のひらでくるくると撫でるように洗いましょう。
先ほどと逆の手順で最初の姿勢に戻し、お尻とおまた
を、親指の腹でやさしく洗います。

©Hayashi Romi

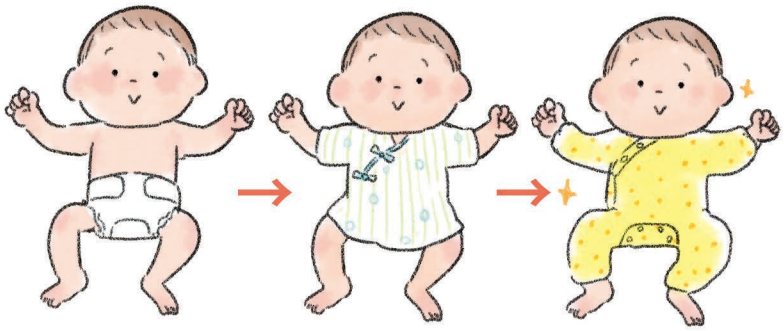
最後に首から下をお湯につけて、
少し温めてあげます。
（泣いている場合は、この工程を
飛ばしてもかまいません）

泡残りが無いよう、かけ湯をします。
胸の辺りから優しくかけてあげましょう。

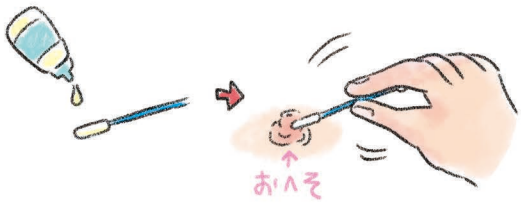
かけ湯は他の人にしてもらうのが安全です。

水分を落とすために赤ちゃんを振るのは、
滑って落とす恐れがあり危険です。

準備していたバスタオルに赤ちゃん
を寝かせ、ゴシゴシこすらずに、優
しく押さえ拭きします。
水分が拭き取れたら、バスタオルを
外して、まずオムツをつけましょう。



順番に服を着せます。
腕を引っ張らず、そでぐちから赤ちゃんの手を
迎えるようにして通していきましょう。



綿棒に消毒液を含ませて、おへその付け根を
優しくこするようにして消毒します。

最後に、湯冷しなどをあげて
水分補給をしてあげましょう。

©Hayashi Romi