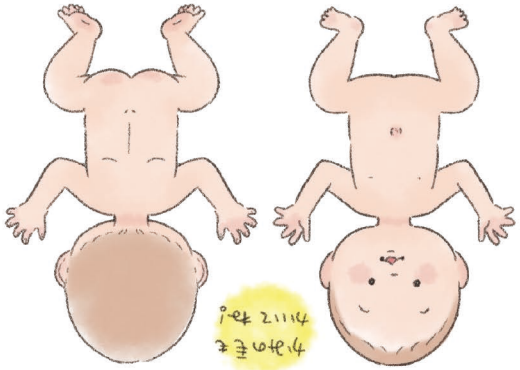
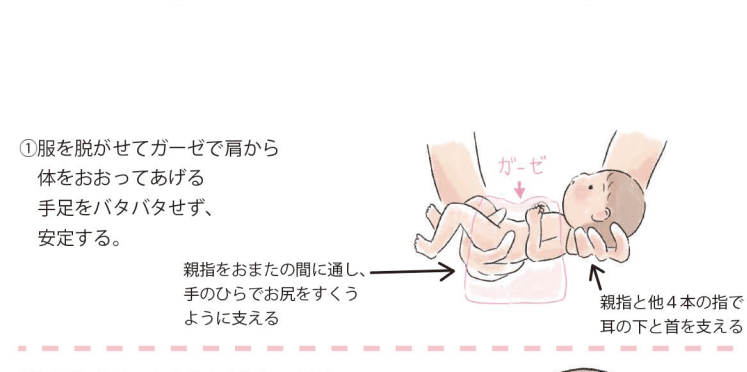
世界にひとつの蒙古斑マップ

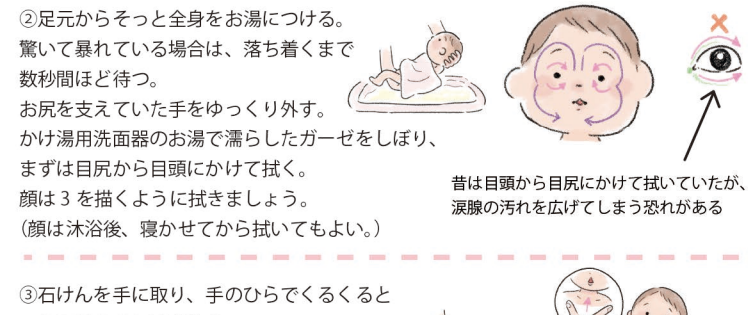


蒙古斑（もうこはん）は、大きくなるにつれて薄くなります。
今だけの記録として残しておくと、素敵な記念になります。
ほくろや生まれつきのあざ、かみの毛の様子もこの子だけのオリジナルです。

©Hayashi Romi

新生児の沐浴





①服を脱がせてガーゼで肩から
体をおおってあげる
手足をバタバタせず、
安定する。

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

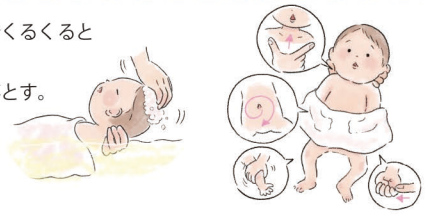
親指と他4本の指で
耳の下と首を支える

②足元からそっと全身をお湯につける。
驚いて暴れている場合は、落ち着くまで
数秒間ほど待つ。
お尻を支えていた手をゆっくり外す。
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く。
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よい。）

昔は目頭から目尻にかけて拭いていたが、
涙腺の汚れを広げてしまう恐れがある

③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う。
泡は濡らしたガーゼで拭いて落とす。

ガーゼをずらしながら、
首→お腹→腕→足
の順に洗う。



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、スムーズに開く。

④背中を洗う

ガーゼを外し、わきの下に手を入れて、肩関
節を包むように持つ。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
する。（怖ければ無理せず、仰向け姿勢のまま
背中を洗ってよい）

わきをしっかり支えながら、背中→首の後ろを洗う。
背中も、手のひらでくるくると撫でるように洗う。
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う。

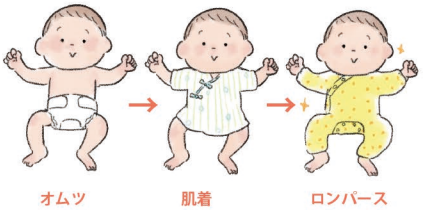
⑤最後に首から下をお湯につけて、
少し温めてあげる。
（泣いている場合は、この工程を
飛ばしてもよい。）

⑥泡残りが無いよう、かけ湯をする。
胸の辺りから優しくかける。

かけ湯は他の人にしてもらうのが安全。

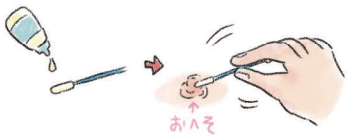
水分を落とすために赤ちゃんを振ると、滑って
落とす恐れがあり危険！

⑦準備していたバスタオルに赤ちゃん
を寝かせ、優しく押さえ拭き。
水分が拭き取れたら、バスタオルを
外して、まずオムツをつける。



バスタオルを外し、服を着せる。
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く。

⑧おへその消毒。
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する。



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。