

7. お産に備えての準備

入院する施設の案内書をあらかじめよく読んでおきましょう。医療機関によりそろえるものが違いますので、確認しておいてください。妊娠28週くらいまでには準備をして、いつお産になっても間に合うようにしておきましょう。

◆ 赤ちゃん用品

赤ちゃんに必要なものは、妊娠20週頃からそろえ始めましょう。一度に買うと負担が大きいし、買いすぎると無駄になります。不足すれば買うこともできますから、産後必要なものだけそろえておきましょう。新しい肌着などは洗濯しておいたほうがなじみやすいでしょう。運動が自由にでき、着せ替えがしやすいものを選びましょう。



おむつ



短肌着 (3~5)



長肌着 (2~3) (冬期)



ベビードレス (3~5)

※布おむつの場合はおむつカバーも必要です。※体の大きさにサイズも変わります。



ガーゼハンカチ (10)



綿棒



つめ切り

8. お風呂の入れ方

● 毎日入浴を

入浴は肌の汚れやすい赤ちゃんの皮膚を清潔にするとともに、新陳代謝を盛んにし、おっぱいの飲みをよくしますので、毎日入れましょう。また、全身を裸にしますから、赤ちゃんのからだを観察するにもよい機会となります。

● 気をつけたいこと

- ・室温は20度以上にして、冬はすきま風を防ぎましょう。
- ・授乳後1時間～1時間半くらいたってから入れましょう。
- ・できれば、午前10時から午後3時ごろまでの暖かい時間がいいでしょう。(しかし、入れる人の都合もありますので、負担のない時間にしてください)
- ・お湯の温度は夏38度、冬40度くらいがいいでしょう。
- ・入浴時間は5分～10分ですませましょう。

● こんな時はやめましょう

- ・37.5℃以上の熱があり、機嫌が悪かったり、元気がないときは入浴は避けましょう。(首すじ、耳の後ろ、顔、脇の下、お尻をきれいに拭いてあげてください)



● 沐浴のカタチ

沐浴にはいろいろな方法があります。ご家庭に合った沐浴法を選びましょう。
また、生後1か月を過ぎる頃には、ご家族と一緒に浴槽で入浴してかまいません。

①シンクや洗面台の流しを使う。



③入浴中にパパやママの膝を使う。



②沐浴槽を使う。



④赤ちゃんマットを使う。



● 沐浴で大切なこと

①赤ちゃん用の洗剤をよく泡立てて、やさしく洗うこと

②最後は、ゆっくりと洗い流すこと

洗剤の成分が身体に残っていると、肌トラブルの原因になります。

温度がぬるめ（38～40度）で水圧を調整して弱めのシャワーでしっかり洗剤を落としましょう。赤ちゃんの身体を起こした状態で、おでこの方から弱めのシャワーで流すと目をつぶってくれます。シャワーが使えない場合には、洗面器等に溜めたきれいなお湯で、しっかり流しましょう。

③お風呂上りにはしっかり保湿しましょう。

赤ちゃんのお肌は、とてもデリケートです。赤ちゃんのお肌は、実は皮膚が薄く、乾燥しやすいお肌です。赤ちゃんの肌トラブルの予防には、季節を問わず、しっかり保湿することが大切です。

● 赤ちゃんの保湿（スキンケア）

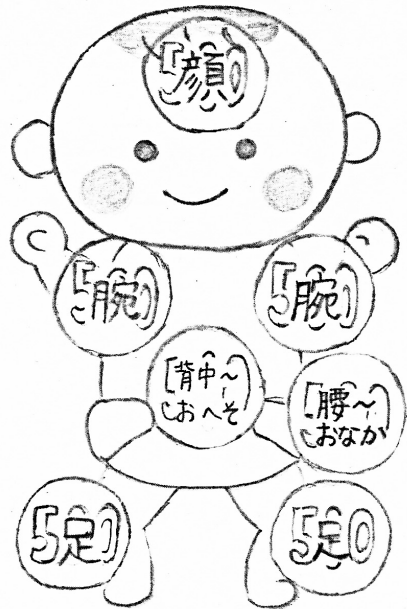
保湿剤は全身くまなく、たっぷりつけましょう

「油分とのバランスがよい膜（たっぷりの保湿剤）で、肌にふたをする」
うるおいをキープした細胞がしっかり詰まると、外部からの刺激を防ぐバリア機能が整い、刺激に対しても強くなります。

目標は「肌がテカテカ」するくらいまでです。



保湿剤は、手のひらに500円玉
サイズくらいに広がる量を
各パーツに塗ります



● 沐浴の準備

- ・洋服…すぐ着られるように肌着、ロンパースを重ねて袖を通し、おむつも重ね広げておいておきます。バスタオルも並べて広げます。
- ・赤ちゃん用の泡タイプのボディークリームや石鹸(頭皮の皮脂が多い赤ちゃんにはベビークリームの使用もお勧め)
- ・保湿のためのベビーローションやクリーム
- ・必要に応じて用意するもの…沐浴槽(ベビーバス)、湯温計、ガーゼ、沐浴布

● 沐浴法の紹介

スキンケア沐浴(溜めたお湯の中で洗わない方法)

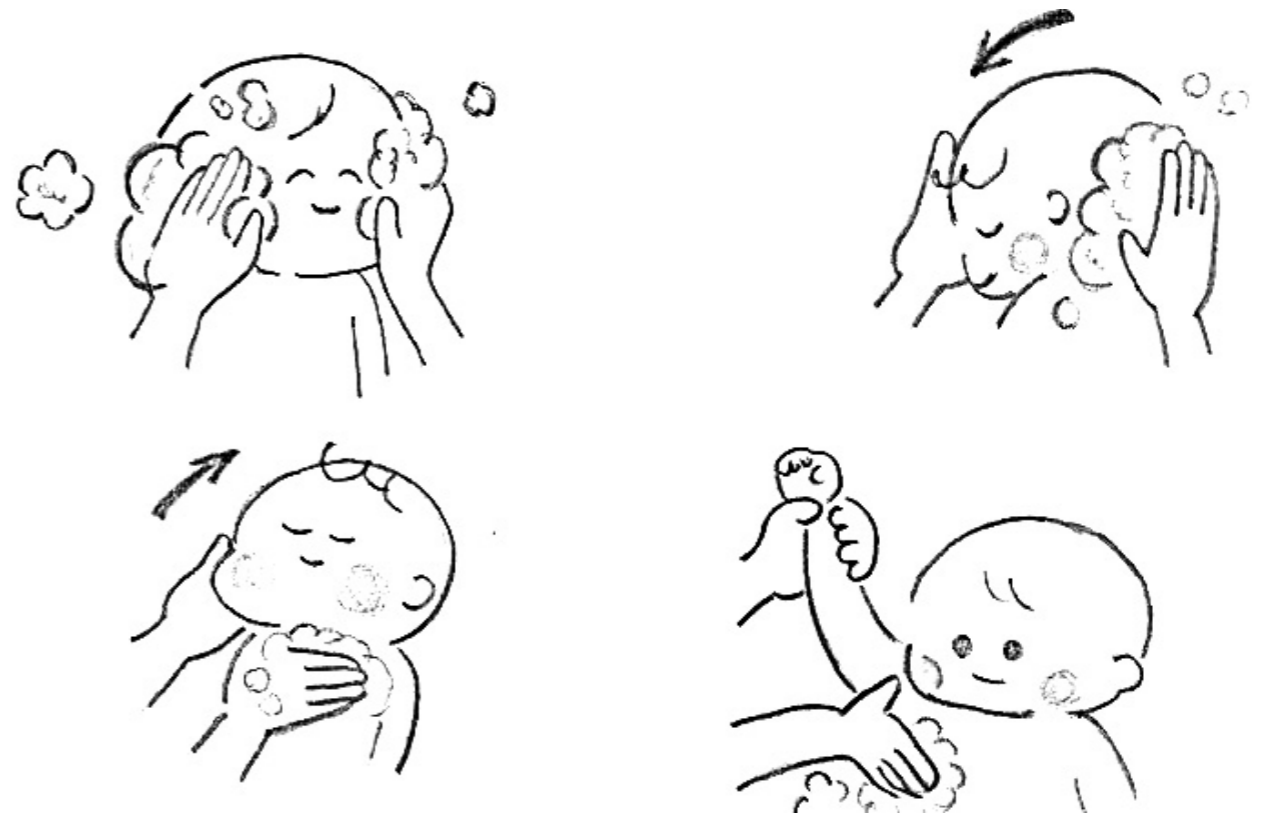
赤ちゃんマットの上に寝かせる
入浴中のパパやママの膝の上
お湯を溜めない沐浴槽の中
等で行う方法です。



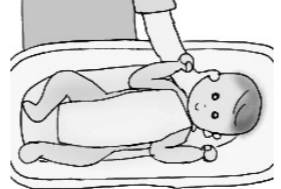




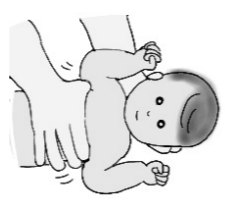
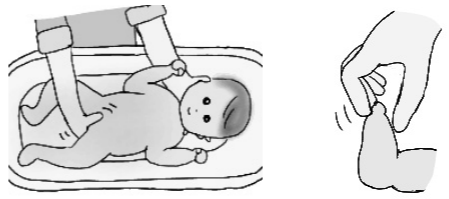
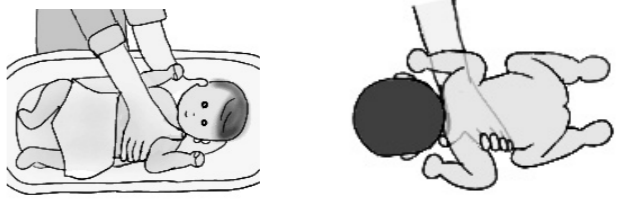
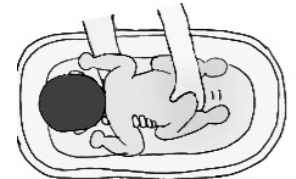

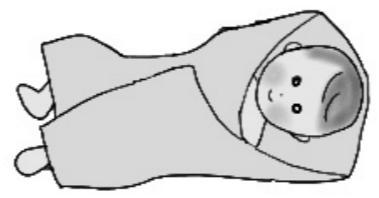
<洗い方のポイント>

- ・もっちりしたたっぷりの泡で、こすらず、やさしく、手でなでるように洗います。
洗うときにガーゼやスポンジ、タオルなどは使いません。

<からだの洗い方>

- ①頭と顔を洗いましょう。十分に泡立てたせっけんを、目のまわりを避けて顔に乗せて洗います。眉毛もきちんと洗いましょう。せっけんが目・鼻・口・耳に入らぬように頭を起こしながらシャワー等ですすぎます。シャワーの水圧はできるだけ弱めにします。
- ②次はからだです。全身を手指でやさしくなでるように洗います。首の付け根、髪の毛の生え際、耳の後ろ、わきの下、ひじの内側、ひざの裏、手足の指の間、お尻や陰部などくびれている部分はしわを伸ばしながら丁寧に洗いましょう。
- ③すすぎのこしがないように、くびれている部分のしわの中までよくすすぎましょう。そのあとは、皮膚にやさしい乾いた清潔なタオルで包み込むように押し拭きを行い、こすらないようにしましょう。くびれのしわの部分も水分をしっかりとふきとりましょう。
- ④できれば5分以内を目安に、保湿を行いましょう。



<p>①道具を準備します</p>  <p>夏: 38度 冬: 40度</p>	<p>②服とオムツを脱がせる</p> 	<p>③湯に入れる</p> 	<p>④顔の洗い方</p> 	<p>⑤頭を洗う</p> 
<p>バスタオル、沐浴布(ガーゼハンカチやハンドタオル、着ていた肌着でもOK)、ベビーソープ、湯温計、ビニールシートは必要に応じて準備。洋服もすぐに着られるように袖を通しておく。おむつも広げて置いておく。ベビーバスの近くにバスタオルと服を並べて広げておく。道具の準備の最後にベビーバスと洗面器にお湯を張る。</p>	<p>赤ちゃんの首からお腹に沐浴布をかけてから、首がぐらぐらしないようにしっかり支え、もう片方の手で赤ちゃんの足の間にしてお尻を支える。</p>	<p>首とお尻をしっかり支えてゆっくり下肢の方からお湯に入れる。</p>	<p>十分に泡立てたせっけんを目のまわりを避けて顔にのせて洗う。お母さんが洗顔するイメージで、もっちり、ふわふわの泡で、こすらず優しく洗う。眉、耳の裏は汚れがたまりやすいので丁寧に洗う。</p>	<p>髪の毛をお湯で濡らし、手で石鹸をしっかりと泡立て優しく洗う。水圧を弱めたシャワーを使って石鹸を洗い流す。</p>
<p>⑥体を洗う</p> 	<p>⑦手を洗う</p> 	<p>⑧おなかやわきの下を洗う</p> 	<p>⑨性器や足を洗う</p> 	<p>⑩うつ伏せにする</p> 
<p>手に石鹸を付けて首のしわの間を洗う。自分の体側の首のしわやわきの下は洗いにくく、ほこりや垢が残りがちなので注意が必要。</p>	<p>ギュッと握った手を広げてしわの間や指の間をきれいに洗う。</p>	<p>沐浴布を外し、おなかやわきの下を洗う。沐浴布は急にとってしまうとびっくりして泣いてしまうことがあるので、ゆっくりと外す。</p>	<p>男の子はおちんちんの裏側や陰のうの横や裏も忘れないように洗う。女の子は陰唇の辺りの汚れをしっかりと洗いますが、力を入れ過ぎないように気をつける。足もしわの間と指の間を洗う。</p>	<p>親指は肩にかけて残りの4本は同じ方のわきの下に入れる。腕を挟むように持つ。首を持っている手で赤ちゃんを起こしてうつ伏せにさせる。うつ伏せになった時首が苦しくないように気をつけ、顔がお湯に入っていないか確認して、気を付けながら洗う。(うつ伏せにする事にまだ慣れないときは、仰向けのまま背中に手を入れて洗っても大丈夫)</p>
<p>⑪背中とお尻を洗う</p> 	<p>⑫仰向けに戻す</p> 	<p>⑬</p> 		
<p>手に石鹸を付けて背中とお尻をきれいに洗う。首の後ろのしわ部分も忘れないように洗う。洗ったら、ベビーバスのお湯で石鹸を流す。</p>	<p>裏側が洗い終わったら上から首と肩に手を当てて、下側の手を起こして仰向けに戻す。沐浴布をかけるかマの手でお湯をかけ最後に少し体をお湯につからせる。(10秒くらい)洗面器のお湯をかけ流して終わり。(あがり湯) ※シャワーが使えるときは、最後にシャワーで全身を流してあげる。その時は温度に気をつける。</p>	<p>準備しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを置いてくるんだら、すばやく水分を拭き取る。髪の毛が多い子はとくにしっかり頭を拭いてあげるが、新生児はまだ頭蓋骨がくっついていないので優しく拭く。 しわの間も水分をしっかり拭き取るが擦りすぎないように気をつける。水分を拭いたら保湿剤をぬり、すばやく服を着せる。</p>		