

入浴の手順

- 1 洗面器にきれいなお湯を入れてぬらしガーゼで顔を拭く。目を拭くときは目尻から目頭に向けて拭く。

1度拭いたらその都度ゆすぐか面を変え、同じ面で何度も拭いたり反対の目を拭いたりしないようにしましょう。



- 2 赤ちゃんを裸にし、入浴布で体を包み足からゆっくりお湯に入れる。

赤ちゃんの首とお尻を支えて抱っこしましょう。お湯に入れたらゆっくりとお尻を支えていた手を放します。



- 3 石けんで頭を洗う(ベビーバスに入れる前に洗っておいても良い)。



- 4 石けんで体を洗う(首、わきの下、股など丁寧に)。洗い終わったら最後にかけて湯をかける。

手と足は手のひらで包んでくるくと洗います。足を洗う時はお湯の中に浸かったままでよいです。背中はお赤ちゃんが上を向いたまま洗ってもよいです。

かけ湯は顔を拭くときに使用したお湯が強すぎないシャワーでもよいです。



5 全身の水分をよくふき取り、おへそが乾いていなければ消毒する。

おへその消毒は、各病院の指導方法に合わせて行ってください。



6 おむつをつけ、衣類を着せる。



7 必要があれば綿棒で耳と鼻の入り口をやさしくふく。



8 赤ちゃんが欲しがるようなら授乳をしましょう。さ湯ではなく、おっぱいやミルクなど通常の授乳をしましょう



沐浴のポイント

- ・最初は顔、頭から足にむかって洗っていく。
- ・顔を拭くとき(特に目)は1回拭くごとに面を変えるか、ゆすいでから拭く。
- ・しわになっている部分をしっかりあらう。
- ・背中は一ひっくり返して洗わなくてもよい。
- ・一番大切なのは安全に沐浴をすること。
無理な体勢で行わないように沐浴をする場所を事前に検討しておく。
(キッチンのシンク、洗面所、お風呂場など)

出産準備クラスなどを受けられなくて「できるかな」となんとなく不安になったり、いざやってみたら初めてのことにドキドキしたり、最初は慣れないと思います。出産した病院で沐浴指導があると思います。そこで初めて指導を受けてからでも遅くはありません。

毎日やっていくことで必ず慣れていくので、焦らずやりながら自分がやりやすい方法を見つけていってください。

