

## 赤ちゃんのおむつ交換と着替え

### 赤ちゃんの特徴

赤ちゃんは、腕をW字型に曲げ、股をM字型に開いているのが自然な姿勢です。おむつ交換や着替えの際に腕や足の動きを妨げないようにしましょう。

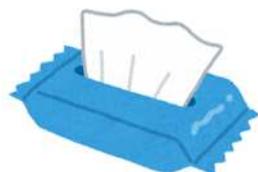


### おむつ交換

赤ちゃんの肌は薄く敏感で、汚れたままにしておくかすぐにかぶれてしまいます。汚れたら、すぐに取り替えてあげましょう。

#### 1 おむつ交換の準備をする

おむつ・おしり拭き・ビニール袋等を準備します。



## 2 新しいおむつを敷く

取り替える前のおむつの下に新しいおむつを敷きます。

### ポイント

- ・足をもってお尻を上げると股関節脱臼の可能性  
があります。  
お尻を持ち上げておむつを敷きましょう。



## 3 汚れたおむつをはずす（おしりふきで汚れをとる）

汚れたおむつを開き、おしり拭きできれいに拭き取ります。  
汚れたおむつは丸めて、おしりを持ち上げながら引き抜きます。

### ポイント

- ・女の子は前から後ろ(上から下)に、男の子は陰囊の後ろなどに汚れがたまりやすいので拭いてあげましょう
- ・量が多かったりべたべたしているときは、おしりふきで何回も拭くとかぶれる原因になるので、洗面器にお湯をためてお尻を浸けて洗ってあげてもよいです。



## 4 新しいおむつをあてる

新しいおむつを体に合わせてあて、左右対称にテープを止めます。



### あて方のポイント

おむつのギャザーが外側に出ているか確認する。  
おなかを締めすぎないように指2本が入る程度の余裕を持たせる。



## 5 片付ける

汚れた方を内側に丸めてきちんと止め、ビニール袋に入れます。  
最後に手を洗いましょう。  
外出先では捨てずに、家に持ち帰って捨てるのがマナーです。



## 着替え

### 1 着替えの服を準備する

洋服と肌着を重ね、そでを通しておきます。

#### 衣類を選ぶポイント

汗を吸収しやすく、通気性のよい素材。  
前あきで、赤ちゃんが動きやすく、着  
せ替えやすいもの。



### 2 そでをたぐり寄せる

そで口から手を入れ、洋服と肌着のそでをたぐり寄せ、  
赤ちゃんの手をむかえに行きます。



### 3 腕を通す

赤ちゃんの手を持ち(手のひらで包み)、洋服と肌着を引っ張ります。  
赤ちゃんの手を強く引っ張らないように注意しましょう。



### 4 肌着を着せる

肌着についている内側の紐をとめ、次に外側の紐をとめます。

内側の紐をとめる



外側の紐をとめる



## 5 洋服を着せる

洋服のボタンをとめて、お尻を片手でもちあげて衣類を引っ張り、背中側の衣類のしわを伸ばします。



🌸 おわり 🌸

