

# 沐浴

生後間もない赤ちゃんは、新陳代謝や皮脂の分泌が活発なので、一日一回は沐浴させましょう。

## 沐浴のタイミング

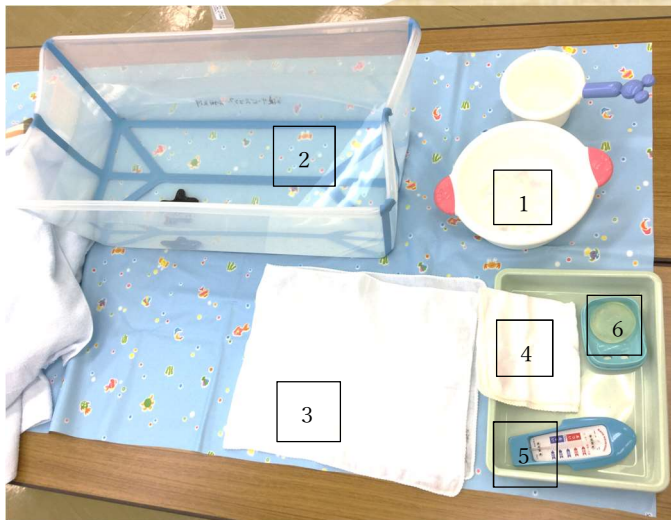
授乳直後と空腹時を避ける（授乳と授乳の間）

時間は服の着せ替えを含めて 10 分程度

お湯の温度：夏は 38～39 度、冬は 40～41 度（必ず湯温計で測りましょう。）

部屋の温度：18～23 度

できれば毎日同じ時間帯に入れましょう。



### ① 準備

- 1 洗面器（お湯入り）
- 2 ベビーバス
- 3 沐浴布
- 4 ガーゼ
- 5 湯温計
- 6 石鹸
- 7 お湯
- 8 バスタオル
- 9 上着・肌着
- 10 おむつ

着替えはあらかじめ、バスタオルの下にセットしておくと便利です。





**②抱っこしてお湯につからせます**

裸にして沐浴布をかけ、片手で首と頭、もう一方の手で股の間からおしりを支え、足からゆっくり入れます。



**③顔を洗う**

洗面器のお湯でガーゼをぬらし、「目頭→目じり」  
「ひたい→頬→鼻の下→あご」とふきます。



**④頭を洗う**

ガーゼで頭をぬらしてから、石けんをつけて洗います。

ガーゼをぬらして石けんを洗い流し、仕上げに頭の水分をふき取ります。



**⑤首を洗う**

首すじに石けんをつけて手で洗い、ガーゼで石けんを洗い流しましょう。皮膚と皮膚がくっつく部分は汚れがたまりやすいので指でよく洗います。



**⑥腕、わきの下、胸、おなかを洗う**

⑤と同じ要領で洗いましょう。赤ちゃんの手は、指をぎゅっと握っています。大人の指でそっと開いて、手のひらや指の間を洗いましょう。



**⑦足と股を洗う**

足を洗い、股はくびれた部分もしっかり洗いましょう。



⑧体をひっくり返す

首を支えている逆の手を、赤ちゃんの脇下に入れ、両手を使って背中を上に出します。



⑨背中とおしり洗う

片手で赤ちゃんを抱え、もう一方の手で背中からおしりを洗います。おしりはうんちのふき残しがないか確認して洗います。



**⑩上がり湯**

洗面器に入れておいたお湯を首から下にゆっくりかけます。



**⑪体をふく**

ふいた後に必要時保湿を行きましょう。



⑫着替え

「洋服の着せ方」を参考にしてください。

**※おうちの状況に合わせて、洗面台やお風呂場で沐浴することもできます。**

おうちで沐浴に困ったら、生後 27 日目まで助産師の沐浴相談を利用できます（1 回のみ、500 円）。詳しくは、「文京区版ネウボラ」のページをご参照ください。