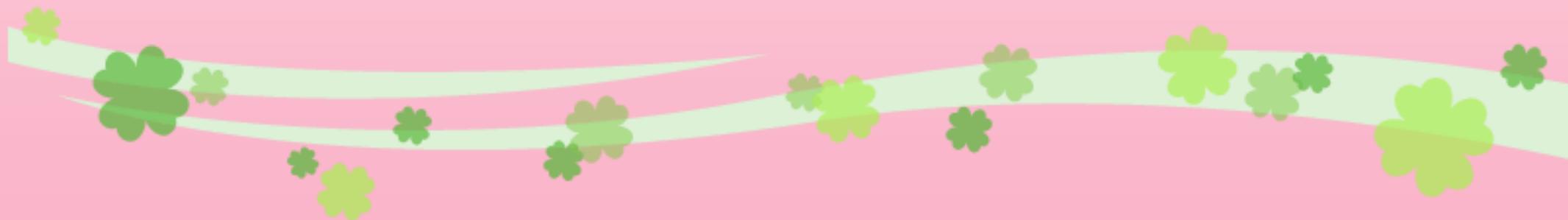


# 沐浴



## 準備物品

- ・ベビーソープ（固形・ポンプ式どちらでも可）
- ・湯温計
- ・ガーゼ
- ・バスタオル
- ・着替え（上着・肌着・おむつ・バスタオルの順に重ねておく）
- ・ガーゼ
- ・沐浴布（その日に来ていた短肌着を代用してもよい）
- ・赤ちゃん用綿棒やくし



# 沐浴をはじめ前の注意点

## <部屋>

温かい部屋で（室温20～25℃前後）

## <期間>

生後1か月過ぎるまでは、ベビーバスを使用する

## <お湯の温度>

夏：38～39℃ 冬：40～41℃

## <時間>

手早く10分くらい



# 沐浴してはいけないのはどんな時？

- 機嫌が悪く、ぐずっている時、元気がない時
- 深夜の時間帯
- 授乳直後の満腹時、授乳直前の空腹時
- 体温が $37.5^{\circ}\text{C}$ 以上
- 風邪気味、下痢が続く場合
- 皮膚が化膿している場合



# スキンケアについて

新生児期より皮膚を清潔に保った上で、保湿剤によるスキンケアを行うことで、アトピー性皮膚炎が予防できる可能性が高いことが報告されています。

湿疹などでバリア機能が低下した皮膚から環境のアレルゲン（食物や埃・ダニなど）が身体の中に入り、抗体を作り出す仕組みがあります。そのため、湿疹やアトピー性皮膚炎のあるこどもの方が、ないこどもと比較し、食物アレルギーや喘息などの他のアレルギー性疾患を起こしやすいことが知られています。



# 適切なスキンケア方法とは

## 1. 入浴

- ・よく泡立てたベビーソープを使用する（沐浴剤は使用しない）
- ・手で優しく洗う
- ・しわのあるところは伸ばして洗う
- ・顔もベビーソープで洗う
- ・よくすすぐ
- ・拭くときには、こすらない  
(押さえ拭き)

## 2. 保湿

- ・入浴後、身体を拭いたらすぐに保湿剤を塗る
- ・季節や皮膚の状態に応じた保湿剤を選ぶ
  - 夏：ローションタイプ
  - 冬：クリーム・乳液タイプ

沐浴は赤ちゃんとの  
スキンシップにもなります。  
声をかけてあげながら、  
楽しくお風呂に入れてあげましょう！

