

は じ め て パパ も 安 心 ママ



赤ちゃんの肌を育む 沐浴と保湿ケア

[協力] 社会福祉法人 聖母会 聖母病院

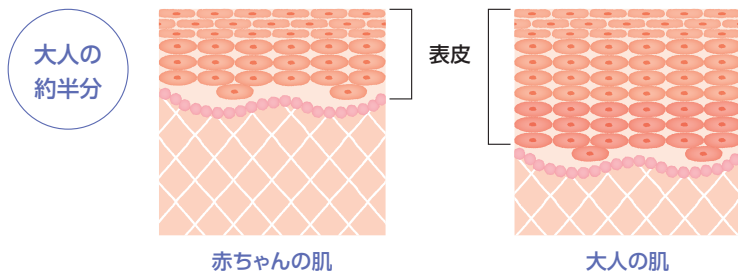


赤ちゃんの肌は 洗う＋保湿がケアの基本

赤ちゃんの肌はぷるぷる、すべすべして見てはとてきれいです。ところが実際は、大人よりもずっと肌トラブルを起こしやすいのです。そのため、赤ちゃんの肌はやさしく洗ってしっかり保湿してあげることが大切です。

赤ちゃんの肌は大人よりも薄くて弱い

肌表面にある表皮は外からの刺激から肌を守るバリア機能をもっています。赤ちゃんの表皮は大人の半分ほどの厚さしかありません。そのため、赤ちゃんの肌はバリア機能が未熟で、ちょっとした摩擦や刺激に弱いのです。



汚れやすい

赤ちゃんは新陳代謝が活発で汗っかきなうえ、涙やよだれ、ミルク、排泄物などで汚れがちです。また、体にはくびれやしわが多く、汚れがたまりやすいといえます。

乾燥しやすい

生後2か月頃までの赤ちゃんは、ママからもらったホルモンの影響で皮脂の分泌が活発です。しかし、2～3か月頃から皮脂量は急激に減り、乾燥しやすくなります。

沐浴は 赤ちゃんだけのお風呂

「沐浴」とは新生児期の赤ちゃんをベビーバスなどできれいに洗うことです。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱く、へその緒がとれて間もないため細菌に感染しやすくなっています。そのため大人の「入浴」と区別して行います。

目的

- 皮膚を清潔に保つ
- 赤ちゃんの体の観察 (P4観察のポイント参照)
- 血行を促進する
- 赤ちゃんとのスキンシップ

タイミング

深夜を避け、ご家庭の事情に合わせていつでも

- ※ ただし、赤ちゃんの生活リズムをつくるため毎日おおよそ決まった時間に行いましょう。
- ※ 授乳直後の満腹のときや授乳前の空腹のときなどは避けましょう。

沐浴時間

5分～10分が目安

- ※ 赤ちゃんが体力を消耗しないようにできるだけ短時間を心がけてください。

回数

夏は1日1回～2回、冬は1日1回

- ※ 1日に複数回沐浴する場合は、毎回念入りに洗う必要はなく温水シャワーをサッとかけるだけでも大丈夫です。

場所

浴室、キッチンや洗面台のシンク、リビングなど

- ※ ダイニングテーブルやキッチンのシンクなどある程度高さがあると腰への負担が少なくてすみます。
- ※ 高さのある場所で沐浴する場合は赤ちゃんが落ちてしまわないように注意しましょう。
- ※ キッチンや洗面台のシンクで使えるタイプのベビーバスもあります。



沐浴前の いろいろチェック項目

沐浴しても大丈夫？

赤ちゃんの様子が以下のようなときは、沐浴をやめたほうがよいでしょう。
(沐浴できないときの対応はP14参照)

- 機嫌が悪く、元気がない
- 熱がある(37.5℃以上)
- 食欲がない
- 下痢や嘔吐を繰り返している など

湿しんやアトピー性皮膚炎などがあり、
沐浴させてもよいか悩んだときは
専門の医師に確認してください。



沐浴する浴室や部屋は22～23℃くらいに

沐浴する浴室や部屋が暖かく、赤ちゃんにとって快適な温度(22～23℃くらい)であるかを確認しましょう。エアコンの風が直接赤ちゃんにあたらないように気をつけましょう。

お湯の温度は38～40℃を目安に

お湯の温度は大人にはぬるく感じる38～40℃が目安です。熱いお湯は乾燥やかゆみの原因になります。慣れない間は湯温計を使い、慣れてきたら肘で温度を確認しましょう。

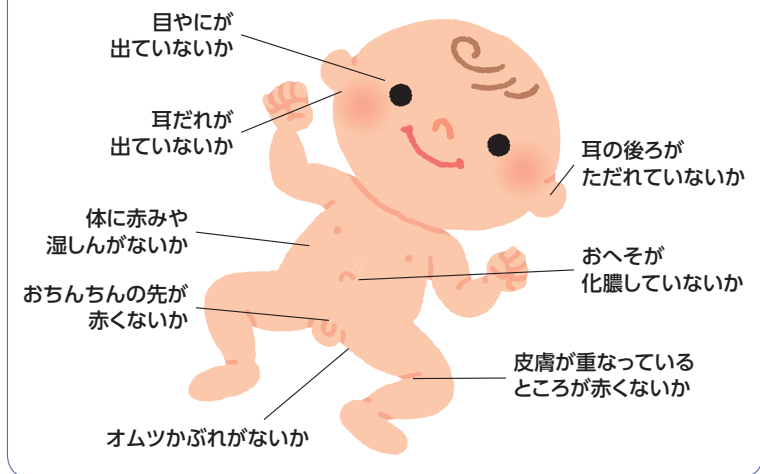


沐浴の流れは 準備 → 観察 → 沐浴 → 保湿 → 部分のお手入れ

準備から部分のお手入れまでが沐浴のおおまかな流れになります。

沐浴後はのどが渇くので、赤ちゃんが欲しがらるようなら母乳などを飲ませます。

観察のポイント



沐浴剤を使うか石けんを使うかは 赤ちゃんの状態やライフスタイルに合わせて

沐浴には沐浴剤を使う方法(P5～6参照)と石けんを使う方法(P9～11参照)があります。
沐浴剤はすすぎが不要のため、石けんを使うよりも短時間で沐浴することができます
(P13参照)。

沐浴剤を使った 沐浴の流れ



準備

沐浴中に使用するもの

- お湯をはったベビーバス
- 沐浴剤
- ガーゼ2~3枚
- 湯温計*
- 沐浴布*

*必要に応じて準備します。



沐浴剤はあらかじめベビーバスの中に入れておきます。

沐浴後に使用するもの

- バスタオル
- オムツ
- 着替え(肌着、上着)
- 保湿剤
- 綿棒



肌着と上着は袖を通し、オムツは広げておきます。その上に体を拭くバスタオルも広げておきます。

沐浴



ベビーバスの外で顔を拭く

ガーゼを沐浴剤をいれたお湯でぬらし、目を拭き、そのあと、おでこ→鼻の下→あご、と顔全体を拭きます。

Point 目は1回ずつ、ガーゼの面を替えて拭きます。



服・オムツを脱がせて裸にし 足からゆっくりに湯にいれる

裸にして赤ちゃんの体を観察したら、ガーゼまたは沐浴布を体にのせます。片方の手で首の後ろ、もう一方の手でおしりを支えて赤ちゃんを抱き上げ、足からゆっくりに湯にいれます。

3



ガーゼで頭を洗う

お湯に浸したガーゼで頭を洗います。

Point 頭は脂っぼいのでしっかり洗います。べたつきが気になるときや髪が多い場合はベビーバスに入れる前に石けんやシャンプーで洗っておきましょう。

4



手のひらで上から順に体を洗う

手のひらで首→胸・脇の下・腕・手→お腹→足→股、となるべくやさしく洗います。

Point 首や腕・足のくびれ、脇の下、股は汚れがたまりやすいためていねいに洗いましょう。

5



慣れるまでは
あおむけのまま
背面に手をまわして洗っても
よいでしょう。

赤ちゃんを下に向け背面を洗う

片方の手で赤ちゃんの脇の下を抱えて赤ちゃんを下に向け、手のひらで首→背中→おしり、とやさしく洗います。

Point 赤ちゃんのあごを腕に乗せるようにすると安定します。



6



上向きにして一息ほど温め お湯から上げる

背面を洗い終わったら赤ちゃんを上向きにして一息ほど温め、片方の手で首の後ろ、もう一方の手でおしりを支えてお湯から上げます。すすぎ、上がり湯は必要ありません。

沐浴が終わったらバスタオルでこすらずおさえるようにして水分を拭きとります。特にくびれやしわの間などはきちんと拭きましょう。拭き終わったらオムツを軽くあて保湿をします。

保湿（ぬり方は保湿剤のタイプによって異なります。）

顔



おでこ、鼻、頬、あごなどに保湿剤を少しずつおき、手のひらをすべらせるようにしてやさしくぬります。小鼻のわきや乾燥しやすい目の下は特にていねいにぬりましょう。



Point

口の周りとはこまめに保湿。
耳のつけ根も忘れずに。



口の周りはミルクやよだれなどで汚れやすく、頻繁に拭くことで乾燥しやすくなります。沐浴後だけでなく、こまめに保湿します。



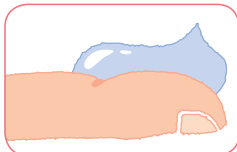
耳のつけ根は、乾燥により切れやすい部分です。耳たぶを前に倒して、耳の後ろや下も保湿しましょう。

保湿剤の量



大人の手のひら2枚分

ローションまたはジェルの場合



クリームの場合

部分のお手入れ



おへそ

綿棒に消毒用エタノールをつけ、おへそを広げてやさしく消毒します。

・消毒の期間は産院・産婦人科医の指示に従いましょう。



体



保湿剤を手にとり、手のひらで伸ばしてからすべらせるようにしてやさしくぬります。クリーム・軟こうタイプは手のひらで伸ばし、おさえるようにぬりましょう。

Point

くびれやしわの間、手足の指もしっかり保湿。おしりも忘れずに。



腕や足のくびれ・しわの間、手足の指もしっかり保湿します。指も1本1本ていねいに、指の股も忘れずに保湿しましょう。



おしりも忘れずに保湿しましょう。

全身を保湿したら服を着せます。最後に部分のお手入れをします。

耳



頭をおさえて綿棒で入口とくぼみを軽く拭きとります。

- 綿棒は、耳・鼻の奥までいれないようにしましょう。
- 片方ずつ綿棒の先を替えましょう。

鼻



頭をおさえて綿棒で見える部分をやさしく掃除します。

つまめ



赤ちゃん用のつまめ切りで、深く切りすぎないように指の腹側から見て切ります。

- つまめが伸びていると顔などをひっかきやすいので気をつけましょう。

石けんを使った 沐浴の流れ

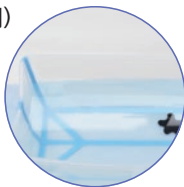


準備

沐浴中に使用するもの

- お湯をはったベビーバス
- 石けん(泡タイプが便利)
- 洗面器(上がり湯用)
- ガーゼ2~3枚
- 湯温計*
- 沐浴布*

*必要に応じて準備します。



沐浴後に使用するもの

- バスタオル
- オムツ
- 着替え(肌着、上着)
- 保湿剤
- 綿棒



肌着と上着は袖を通し、オムツは広げておきます。その上に体を拭くバスタオルも広げておきます。

沐浴



顔を洗う

服を着せたまま、おでこ、鼻、頬、あご、とていねいに洗います。



顔の泡を拭きとる

お湯でぬらしたガーゼで泡をしっかりと落とします。

point ざしざしこすらず、やさしく拭きましょう。



服を脱がせて 頭を洗う

服を脱がせて赤ちゃんの体を観察します。片方の手で首の後ろを支えながら頭をていねいに洗います。



頭の泡を拭きとる

脱いだ服やガーゼで泡を拭きとります。

Point 赤ちゃんの体が冷えないように素早く泡を拭きとりましょう。



上から順に体を洗う

首→胸・脇の下・腕・手→お腹→足、となでるようにやさしく洗います。

Point 首や腕・足のくびれ、脇の下は汚れがたまりやすいためていねいに洗いましょう。



赤ちゃんを横にして背中を洗う

赤ちゃんの体を横に向けて手のひらで背中を洗います。



オムツをはずして股とおしりを洗う

オムツをはずして股とおしりをていねいに洗います。



体の泡を拭きとる

脱いだ服で赤ちゃんの体をやさしくおさえるようにして泡を拭きとります。

ここまでを「外洗い」といい、お湯の中で赤ちゃんを洗う「内洗い」と区別します。ベビーバスの外で赤ちゃんの体を洗う外洗いは、両手を使って比較的すべりにくいので、沐浴に慣れないうちは内洗いよりもおすすめです。

9



足からゆっくりお湯にいれる

ガーゼまたは沐浴布を体にのせ、片方の手で首の後ろ、もう一方の手でおしりを支えて赤ちゃんを抱き上げ、足からゆっくりお湯にいれます。

10



頭から足まで上から順に洗い流す

手のひらで頭→首→胸・脇の下・腕・手→お腹→足→股、と泡を洗い流します。

Point 首や腕・足のくびれ、脇の下、股は特にしっかり洗い流しましょう。

11



慣れるまでは
おおむけのまま
背面に手をまわして洗っても
よいでしょう。

赤ちゃんを下に向け 背面を洗い流す

片方の手で赤ちゃんの脇の下を抱えて赤ちゃんを下に向け、手のひらで首→背中→おしり、と洗い流します。

Point 赤ちゃんのあごを腕に乗せるようにすると安定します。

12



お湯から上げ、シャワーか洗面器のお湯で上がり湯をする

全身を洗い流したら、赤ちゃんを上向きにして一息ほど温めます。最後にシャワーか洗面器に用意したお湯で、上がり湯をします。

Point 石けん成分が体に残ると肌トラブルの原因になることもあるのでシャワーなどで全身をしっかりと洗い流しましょう。

沐浴が終わったらバスタオルでこすらずおさえるようにして水分を拭きとります。

特にくびれやしわの間などはきちんと拭きましょう。

拭き終わったらオムツを軽くあて保湿(P7~8参照)をします。

そのあと、服を着せ、部分のお手入れ(P7~8参照)をします。

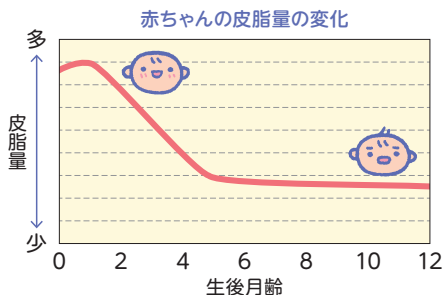
11

赤ちゃんの肌には 保湿がとっても大切

赤ちゃんの肌は、生後1年間で大きく変化します。生後1か月までは皮脂分泌が多いのですが、生後2～3か月を過ぎると皮脂量は急激に減りはじめます¹⁾。そのため、生まれてすぐから保湿をして、よい状態を保つことが大切です。生後早い時期からの保湿により、アトピー性皮膚炎の発症リスクが3割減少したことも報告されています²⁾。

赤ちゃんの皮脂量は 急激に減少する¹⁾

皮脂量は生後1か月をピークに、2～3か月頃から急激に減少します。そして5～6か月頃からはカサカサ期に入ります。



きれいにするたびしっかり保湿

保湿は沐浴後だけでなく、拭いたり洗ったりしたあともこまめに行います。「きれいにするたびしっかり保湿」と覚えておきましょう。



1) Agache P et al. Br J Dermatol 1980; 103(6): 643-649

2) Horimukai K et al. J Allergy Clin Immunol 2014; 134(4): 824-830

保湿剤のぬり方 4つのポイント

洗ったらすぐに
ぬりましょう

ごしごし
すり込まず
やさしく
ぬりましょう

適切な量を
ぬりましょう
(P7参照)

しわを伸ばして
ぬりましょう

沐浴Q&A

Q 沐浴剤と石けんはどちらがいいの？

沐浴剤も石けんも赤ちゃんの体をきれいにするものなので、どちらを使ってもよいです。生活スタイルや赤ちゃんの状態を見て使い分けましょう。

石けんは泡タイプだと泡立ての手間が省けて便利です。沐浴剤を使う沐浴は、溶かしたお湯の中で赤ちゃんを洗うだけなので比較的簡単にできます。石けんほどすべらず、すすぎや上がり湯も不要のため、次のような場合におすすめです。

- ママ一人で沐浴するとき
- 産後ママの体力が回復していないとき
- 沐浴が不慣れで怖いと感じるとき
- 夏場に汗をかき頻りに沐浴させたいとき など

Q 固形石けんや液体石けんを使うときはどうしたらいいの？

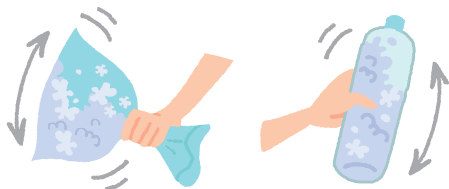
赤ちゃんは**たっぷりの泡で洗う**ことが大切です。そのため固形石けんや液体石けんは、とにかくよく泡立てます。手をよく洗ってから泡立てましょう。また、泡立ては赤ちゃんを裸にする前に行いましょう。

固形石けん・液体石けん



洗面器にお湯を少しいれて、
その中で泡立てます。
「泡立てネット」を使うと
早く泡立てることができます。

液体石けん



ビニール袋やペットボトルに
液体石けんとお湯をいれて
上下に素早く振ります。

Q 何を使って赤ちゃんを洗えばいいの？

基本的には手のひらを使います。手を使うと、皮膚の状態を実感しながら適度な力で洗うことができます。ただし、脂っぼい頭はガーゼでしっかり洗いましょう。ガーゼは洗濯を繰り返すことで繊維が傷んでしまうので、ゴワゴワになったら新しいものに替えましょう。

Q 股はどうやって洗えばいいの？

男の子は袋状の陰囊の裏を、女の子は割れ目の両脇にあるヒダの間を意識してやさしく洗います。女の子の割れ目は前から後ろへていねいに洗います。おしりの割れ目もていねいに洗いましょう。ごしごしこすりすぎないように注意しましょう。

Q 沐浴ができないときはどうすればいいの？

あせもやオムツかぶれを予防するため、沐浴ができなくても体はきれいにしてあげたいものです。部屋を暖かくしたうえで、少しずつ服を脱がせながら、お湯でぬらしたタオルで手早く体を拭きます。汚れやすい場所を中心に拭くとよいでしょう。オムツかぶれがあればおしりだけを部分的に洗ってもよいでしょう。



社会福祉法人 聖母会
聖母病院 新生児室 看護師
山岸 貴子さん

まだ小さくて首がすわっていない赤ちゃんのお風呂は、初めて沐浴をするパパやママ、久しぶりのおじいちゃんやおばあちゃんにとって、とてもドキドキする時間かと思えます。でも赤ちゃんにとってお風呂は気持ちが良いくて、パパやママとの楽しいスキンシップの時間です。お風呂に入れる人の緊張は、不思議なことに赤ちゃんにも伝わります。ぜひ「気持ちいいね」「楽しいね」と話しかけながらいれてあげてくださいね。

ベビーバスがきゅうくつになったら お風呂で一緒に入浴しよう。

赤ちゃんが大きくなったらお風呂での入浴に切り替えます。お風呂で赤ちゃんを洗うときは、首がすわる前なら赤ちゃんの頭を膝のうえにのせて横にすると安定します。赤ちゃん用のバスチェアやバスマットを利用するのもおすすめです。湯船にいれるときは赤ちゃんを縦に抱いてゆっくりといれます。入浴時間は10～15分を目安にしましょう。

毎日のお風呂を楽しみスキンシップタイムにして
赤ちゃんをお風呂好きにしましょう。
お風呂好きになることが
赤ちゃんにとって一番のスキンケアです。



沐浴や保湿ケアに関する情報はこちらでもご覧いただけます

<https://www.babycare-net.com/>

持田ヘルスケア株式会社
東京都新宿区市谷本村町2番12号



持田製薬グループ